

# MINDFULNESS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES



7 al 21  
de mayo,  
2018

IV Congreso Virtual Internacional de Enfermería en Salud Mental

## INTRODUCCIÓN

Se define Mindfulness como una forma de conciencia no evaluativa, centrada en el presente, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocida y aceptada tal como es, sin juicios de valor

## OBJETIVO

Determinar el impacto de una intervención basada en mindfulness en estados emocionales negativos de ansiedad, estrés y depresión en estudiantes de secundaria.

## METODOLOGÍA

Revisión sistemática de la literatura, consultados el día 16/12/2017 en las bases de datos Scielo, Pubmed y Cuiden. Los descriptores utilizados fueron: "Mindfulness", "Salud Mental" y "Estrés". Key words: Mindfulness; Mental Health; Stress. Los criterios establecidos fueron: 1) Estudios que analicen los efectos del Mindfulness en la salud mental; 2) periodo temporal 2010-2017; 3) con acceso a texto completo; 4) Idioma castellano. Siendo seleccionados 2 artículos.

**Tabla 1. Comparación diferencias de medias entre el grupo de mindfulness y el grupo control en variables sintomáticas, pre y post intervención**

|            | Mindfulness                 |                             | Grupo Control               |                             | Diferencias intergrupos |       |       |       |                   |       |       |
|------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
|            | Pretest<br>n = 41<br>M (SD) | Postest<br>n = 41<br>M (SD) | Pretest n<br>= 47<br>M (SD) | Postest<br>n = 47<br>M (SD) | Pre                     |       | Post  |       | Delta<br>post-pre |       |       |
|            |                             |                             |                             |                             | t                       | p     | T     | p     | d                 | t     | p     |
| Depresión  | 11,58 (7,53)                | 8,24 (6,28)                 | 10,06 (5,84)                | 10,70 (7,15)                | -1,047                  | 0,298 | 1,702 | 0,092 | -0,365            | 2,045 | 0,044 |
| Ansiedad   | 13,24 (8,53)                | 9,46 (7,87)                 | 10,74 (6,51)                | 13,24 (8,53)                | -1,527                  | 0,131 | 1,334 | 0,185 | -0,451            | 1,964 | 0,050 |
| Estrés     | 10,73 (7,80)                | 7,75 (7,17)                 | 8,55 (5,45)                 | 9,04 (7,18)                 | -1,497                  | 0,140 | 0,834 | 0,404 | -0,179            | 1,723 | 0,088 |
| DASS total | 17,78 (11,35)               | 12,73 (10,31)               | 14,68 (8,01)                | 15,74 (10,73)               | -1,459                  | 0,149 | 1,338 | 0,185 | -0,286            | 2,015 | 0,047 |

Estos resultados preliminares sugieren la viabilidad y efectividad de una intervención de atención plena en las escuelas como una estrategia para reducir los estados emocionales negativos y prevenir los factores de riesgo en los grupos de población de adolescentes.

## CONCLUSIONES

Hubo una reducción significativa en la ansiedad, la depresión y la sintomatología general en el grupo experimental en comparación con el grupo de control. Sin embargo, estos cambios no se mantuvieron en el seguimiento.

## RESULTADOS

**Tabla 2. Comparación de las diferencias entre medias entre el grupo de mindfulness y el grupo control en variables sintomáticas a través del seguimiento a los tres y seis meses después de finalizar el taller**

|            | 3 Meses                |              |                        |       |                        |              | 6 Meses                |       |                        |       |                        |  |
|------------|------------------------|--------------|------------------------|-------|------------------------|--------------|------------------------|-------|------------------------|-------|------------------------|--|
|            | GE<br>n = 32<br>M (SD) |              | GC<br>n = 34<br>M (SD) |       | Delta<br>(3 meses-Pre) |              | GE<br>n = 30<br>M (SD) |       | GC<br>n = 34<br>M (SD) |       | Delta<br>(6 meses-Pre) |  |
|            |                        |              |                        | t     | P                      | d            |                        |       | t                      | P     | d                      |  |
| Depresión  | 8,21 (7,35)            | 6,52 (5,43)  | 1,775                  | 0,080 | 0,261                  | 2,67 (3,88)  | 1,74 (2,47)            | 0,100 | 0,921                  | 0,285 |                        |  |
| Ansiedad   | 8,50 (8,10)            | 6,17 (4,80)  | 1,793                  | 0,077 | 0,350                  | 2,72 (3,75)  | 2,00 (2,82)            | 1,313 | 0,194                  | 0,217 |                        |  |
| Estrés     | 7,90 (8,19)            | 6,00 (4,90)  | 1,141                  | 0,258 | 0,281                  | 3,60 (3,65)  | 2,91 (3,35)            | 1,072 | 0,288                  | 0,196 |                        |  |
| DASS total | 14,40 (12,07)          | 13,15 (9,49) | 1,154                  | 0,252 | 0,115                  | 8,69 (11,50) | 6,94 (8,52)            | 1,026 | 0,309                  | 0,172 |                        |  |

## AUTORAS:

1º Autor: Paola Mora Domínguez. Clínica SAMU Wellness, Miguel de Mañara.  
2º Autor: María de la Paz Fernández Molina. Hospital Virgen del Rocío.  
3º Autor: Estefanía Andrés Romero. Centro Hospitalario de Alta Resolución de Utrera.

## BIBLIOGRAFÍA:

- 1) Langer, Álvaro I; Schmidt, Carlos; Aguilar-Parra, José Manuel; Cid, Cristian; Magni, Antonella. Revista médica de Chile, Abr 2017, Volume 145 N° 4 Páginas 476 – 482. (Consultado el 16 de Diciembre del 2017). Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872017000400008&lang=pt](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000400008&lang=pt)
- 2) Hervás, Gonzalo; Cebolla, Ausiàs; Soler, Joaquim. Clínica y Salud, Nov 2016, Volume 27 N° 3 Páginas 115 – 124. (Consultado el 16 de Diciembre del 2017). Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-52742016000300003&lang=pt](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742016000300003&lang=pt)

