

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	Postest	Pretest n	Postest	Pre		Post		Delta post-pre		
	n = 41 M (SD)	n = 41 M (SD)	= 47 M (SD)	n = 47 M (SD)	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		GC		Delta		GE		GC		Delta	
	n = 32 M (SD)	n = 34 M (SD)	n = 30 M (SD)	n = 34 M (SD)	(3 meses-Pre)	(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
- 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