

¿Qué sabemos sobre el Mindfulness?



La investigación reciente indica que la atención plena (mindfulness) tiene un impacto positivo en una diversidad de experiencias.





• Es un tratamiento eficaz para el agotamiento psicológico en los profesionales de la salud de diferentes disciplinas.

Beddoe, A. E., & Murphy, S. O. (2004). Does mindfulness decrease stress and foster empathy among nursing students? Journal of Nursing Education, 43(7), 305-312.

Cohen-Katz, J., Wiley, S., Capuano, T., Baker, D., Deitrick, L., & Shapiro, S. (2005). The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout: A qualitative and quantitative study. Holistic Nursing Practice, 19(2), 78-86.





• Mejora el dolor crónico y el estrés en los ancianos.

McBee, L. (2003). Mindfulness practice with the frail elderly and their caregivers: Changing the practitioner-patient relationship. Topics in Geriatric Rehabilitation, 19(4), 257-264.





 Ma y Teasdale (2004) encontraron que una forma de terapia cognitiva basada en el mindfulness era efectiva en la prevención de la recurrencia de la depresión en los pacientes recuperados que habían experimentado previamente por lo menos tres episodios anteriores.

Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72(1),

31-40.



• Investigaciones recientes sugieren que la meditación consciente es eficaz para prevenir la recaída entre los que abusan de sustancias.

Breslin, F. C., Zack, M., & McMain, S. (2002). An information-processing analysis of mindfulness: Implications for relapse prevention in the treatment of substance abuse. Clinical Psychology: Science and Practice, 9(3), 275-299.









• Por ejemplo, Sagula y Rice (2004) estudiaron el impacto de la atención plena en pacientes que sufren de dolor crónico. Encontraron que aquellos que practicaban la atención plena, en comparación con los controles que no lo hicieron, tuvieron reducciones significativas en la depresión y la ansiedad y se movieron más rápidamente a través de las etapas de dolor asociadas con frecuencia a las condiciones de dolor crónico.

Sagula, D., & Rice, K. G. (2004). The effectiveness of mindfulness training on the grieving process and emotional well-being of chronic pain patients. Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 11(4), 333-342.



 Tacon, McComb, Caldera y Randolph (2003) encontraron que el programa de reducción del estrés basado en la atención plena (MBSR, Kabat-Zinn, 1994) fue eficaz en la reducción de la ansiedad en mujeres con cardiopatía.

Tacon, A. M., McComb, J., Caldera, Y., & Randolph, P. (2003). Mindfulness meditation, anxiety reduction, and heart disease: A pilot study. Family and Community Health, 26(1), 25-33

Kabat-Zinn, J. (1994). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness. New York: Dell Publishing.







 Weissbecker y colegas (2002) encontraron que los pacientes con fibromialgia que participaron en una intervención basada en la atención plena dentro de la terapia cognitivo-conductual informaron mejoras en el bienestar general y el estado funcionamiento y psicológico.

Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A., & Sephton, S. E. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 9(4), 297-307.



 Ha habido una investigación considerable en el uso de la atención plena para ayudar a los pacientes que tienen cáncer.





Speca, Carlson, Goodey y Angen (2000)
descubrieron que un programa de meditación
consciente reducía eficazmente la perturbación del
estado de ánimo, los síntomas del estrés y los
problemas cardiopulmonares y gastrointestinales
tanto en pacientes de cáncer masculinos como
femeninos.



Speca, M., Carlson, L. E., Goodey, E., & Angen, M. (2000). A randomized, wait-list controlled clinical trial: The effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. Psychosomatic Medicine, 62(5), 613-622.



 Carlson Speca, Patel y Goodey (2004) encontraron que la participación en la práctica de atención plena mejoró la calidad de vida y disminuyó los síntomas de estrés en pacientes con cáncer de mama y próstata.

Carlson, L. E., Speca, M., Patel, K. D., & Goodey, E. (2004). Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, dehydroepiandrosterone sulfate (DHEAS) and melatonin in breast and prostate cancer outpatients. Psychoneuroendocrinology, 29(4), 448-474.





Referencias

El texto es un resumen y traducción libre de

Walser, R. D.& Westrup D (2007), Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems, A Practitioner's Guide to Using Mindfulness and Acceptance Strategies, USA: New Harbinger Publications, Inc.

Realizado por Jorge Everardo Aguilar-Morales & Fabiola Margarita Santiago-García





paz y felicidad.org

Es un programa sin fines de lucro para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la





Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

E-mail: profesoresuniversitariosmx@gmail.com Tel Cel. 951 54 8 50 88

