



**UNIVERSIDAD
DEL AZUAY**

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Escuela de Psicología Clínica

Tema:

**“EFICACIA DE LOS TRATAMIENTOS BASADOS EN
MINDFULNESS PARA TRASTORNOS DE ANSIEDAD
GENERALIZADA EN ETAPA ADULTA”**

**Trabajo previo a la obtención de
título de Psicólogo Clínico**

Autor:

Luis Adrián Vera Rodas.

Directora:

Mst. María Cecilia Salazar

Cuenca-Ecuador

2021

DEDICATORIA

A mi madre, que me forjaste con tus principios y me hiciste un hombre de bien, que me brindaste tu amor y protección en todos los momentos de mi vida, pese a dificultades que atravesamos siempre supiste superarlas con tu gran valentía y fortaleza, se también que en varias ocasiones tuviste que derramar lágrimas injustamente por mis errores, pero siempre me enseñaste a corregirlos; a ti es a quien le ofrezco mis metas cumplidas, pues anhelo que con ellas te puedas sentir orgullosa de tu hijo, de la misma manera espero poder algún día compensar todo lo que has hecho por mí, ya que todo lo que soy y todo lo que tengo será siempre gracias a ti, pues me has hecho comprender que el amor y la entrega de una madre nunca terminan.

Te amo mamita.

AGRADECIMIENTO

Agradezco de manera especial a mi madre, que siempre me ha brindado su afecto y apoyo incondicional durante toda mi etapa formativa.

A mis abuelitos, quienes con su amor me vieron crecer como persona y estudiante y agradezco que hoy puedan verme cumpliendo este logro tan importante para mí.

A mi hermana y amigos cercanos con quienes he compartido este camino formativo y de la misma manera me han acompañado en distintas situaciones de mi vida.

También agradezco profundamente a mi tutora Mgst. Cecilia Salazar por su instrucción y apoyo, pues me sirvieron de guía para poder realizar este proyecto investigativo.

Finalmente, a todos los docentes y compañeros de la Universidad del Azuay que hicieron de esta etapa una experiencia inolvidable.

RESUMEN

El Mindfulness es un tema de popularidad hoy en día en ciencias como la medicina y la psicología, lo que ha generado que existan varias investigaciones acerca de sus beneficios y eficacia en el ámbito clínico.

La presente investigación consiste en identificar la eficacia de los tratamientos basados en Mindfulness en los trastornos de ansiedad generalizada en la adultez, para ello se realizó una revisión bibliográfica retrospectiva utilizando criterios de inclusión y exclusión.

Se seleccionaron 20 artículos científicos de distintas bases de datos con alto grado de confiabilidad, también se realizó un análisis crítico de los resultados obtenidos en la revisión de la literatura.

Los resultados sugieren que los tratamientos basados en Mindfulness son métodos eficaces para el trastorno de ansiedad generalizada (TAG) en personas adultas, además de generar cambios positivos y brindar beneficios a aquellos que hagan uso del mismo.

Palabras clave: adultos, ansiedad generalizada, eficacia, Mindfulness, tratamiento.

ABSTRACT

Mindfulness is a popular topic nowadays in sciences like Medicine and Psychology, which has generated many investigations about its benefits and efficacy in clinical field. This research consists of identifying the efficacy of Mindfulness-based treatments in generalized anxiety disorders in adulthood. To achieve this, a retrospective bibliographic review was carried out by using inclusion and exclusion criteria. 20 scientific articles were selected from different databases with a high degree of

reliability a critical analysis of the results obtained in the literature review was also carried out. Results suggest that Mindfulness-based treatments are effective methods for generalized anxiety disorder (GAD) in people in adulthood. Additionally, they generate positive changes and providing benefits to those who make use of it.

Keywords: adults, generalized anxiety, efficacy, Mindfulness, treatment

Handwritten signature in blue ink that reads "Marcela Antequera".

Traslated by:

Handwritten signature in blue ink that reads "Luis Adrián Vera Rodas".

Luis Adrián Vera Rodas

Índice

Capítulo 1	1
Introducción	1
1.1 Mindfulness	2
1.2 Conceptos y Definiciones del Mindfulness	2
1.3 Orígenes del Mindfulness	4
1.4 Evolución del Mindfulness a través del tiempo hasta la actualidad	6
1.5 Beneficios del Mindfulness	8
1.6 Mindfulness y trastornos de ansiedad generalizada (TAG)	10
1.7 Sintomatología ansiosa en la edad adulta	12
1.8 Conclusión	16
Capítulo 2	17
Introducción.	17
2.1 Metodología.	18
2.1.1 Pregunta de Investigación:	18
2.1.2 Objetivo general:	18
2.1.3 Objetivos específicos:	18
2.1.4 Recopilación de datos.	19
2.1.5 Criterios de inclusión.	19
2.1.6 Criterios de exclusión.	19
2.1.7 Selección de artículos.	20
2.2 Revisión de artículos científicos acerca de tratamientos basados en Mindfulness en edad adulta para trastornos de ansiedad generalizada.	22
2.3 Análisis Crítico.	47
Capítulo 3.	52
3.1 Diseño del Blog informativo.	52

Conclusiones.....	53
Recomendaciones.....	55
Bibliografía	56

Capítulo 1

Introducción

El presente capítulo tendrá como objetivo investigar fuentes bibliográficas y realizar un marco teórico extenso y profundo acerca de los trastornos basados en Mindfulness, esto incluye sus orígenes, conceptos, teorías, principales avances y finalmente, como esta técnica hoy en día es conocida mundialmente y cada vez adquiere mayor importancia en el mundo de la salud, pues es utilizada en distintos diagnósticos ya sean médicos o psicológicos.

Abordaremos también de manera sintética acerca de unos de los mayores problemas por los que atraviesa la población mundial, la ansiedad, más específicamente el Trastorno de Ansiedad Generalizada, que puede representarse de distintas maneras y afectar significativamente a las seres humanos en varios ámbitos de su vida cotidiana, lo que ha llevado a los profesionales de la salud mental a extender su repertorio de técnicas y estrategias para afrontar este diagnóstico, que como se mencionó anteriormente puede darse en cualquier etapa de la vida de la persona, sin embargo, nos enfocaremos específicamente en la etapa adulta, para ello tendremos un rango de edad que sería desde los 18 años hasta los 60 años.

Una vez que tengamos conocimiento de lo que estaremos abordando, pues analizaremos de manera crítica los distintos artículos y estudios que se han realizado desde el año 2010 hasta la fecha actual, y en base a los resultados de la investigación, se buscará responder la gran incógnita de esta revisión bibliográfica, ¿Cuál es la eficacia de los trastornos basados en Mindfulness en los trastornos de ansiedad generalizada en personas de edad adulta?

1.1 Mindfulness

1.2 Conceptos y Definiciones del Mindfulness

A lo largo del tiempo se conoce que el Mindfulness es derivado de distintos métodos de meditación ancestrales y culturales que se cree que tiene ya un periodo de 2500 años o más, pero con el avance que ha tenido, distintos autores han definido al Mindfulness no solamente como “atención plena”, terminología que es comúnmente usada para traducirlo en la actualidad, sino como el hecho de estar presente y prestar atención a lo que sucede en ese momento, sin juzgar de ninguna manera. (Vásquez-Dextre, 2016)

Los autores y personas que se dedicaron a investigar sus orígenes definen al Mindfulness de distintas formas. (Delgado, 2011)

Mantener la propia conciencia en contacto con la realidad presente. (Hanh, 1976)

Llevar la propia atención a las experiencias que se están experimentando en el momento presente, aceptándoles sin juzgar. (Kabat-Zinn, 1990)

La observación no enjuiciadora de la continua corriente de estímulos internos y externos tal y como ellos surgen (Baer, 2003).

Mindfulness captura una cualidad de la consciencia que se caracteriza por claridad y vividez de la experiencia y del funcionamiento actual en contraste con estados de menor conciencia, menos despiertos, del funcionamiento automático o habitual que puede ser crónico para muchas personas (Brown & Ryan, 2003).

Forma de atención no elaborativa, que no juzga, centrada en el presente, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que aparece en el campo atencional es reconocida y aceptada tal como es. (Bishop et al, 2004)

Tendencia a ser conscientes de las propias experiencias internas en un contexto de aceptación de esas experiencias sin juzgarlas. (Cardaciotto, 2008)

Tendencia a ser conscientes de las propias experiencias internas y externas en el contexto de una postura de aceptación y no enjuiciamiento hacia esas experiencias. (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008).

Conciencia de la experiencia presente con aceptación. (Germer, 2005)

Capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. (Simón, 2007)

Según lo expuesto por (Delgado, 2011) el Mindfulness consiste en ser totalmente conscientes de los estímulos ya sean externos o internos que surgen en ese preciso momento, aceptando con equidad, sin juzgar, cancelar expectativas o creencias, todo esto implicando serenidad, bondad, autocompasión hacia la experiencia del aquí y ahora.

De acuerdo con (Vásquez-Dextre, 2016) se puede decir que el Mindfulness puede ser de gran utilidad en 3 situaciones, aquellas que son en una práctica, en un constructo y finalmente en un proceso psicológico; como constructo se hayan varias definiciones y la gran mayoría centradas en la experiencia vivida del sujeto, aceptarse a sí mismo y no juzgar, también se relaciona con otros constructos como la metacognición, conciencia reflexiva y aceptación.

Si hablamos de práctica como tal, el Mindfulness guía a los profesionales y a sus pacientes a que identifiquen y expresen sus emociones independientemente de cuales sean estas, sin juzgarlos, además propone un entrenamiento continuo en las personas a fin de que cada vez se les facilite la identificación de sensaciones, emociones y pensamientos para que no exista un prejuicio ni categorización de estos. (Vásquez-Dextre, 2016)

En un proceso psicológico, el objetivo principal es focalizar la atención en lo que sea que se esté realizando o sintiendo dicho momento, esto con la finalidad de ser consciente en totalidad de nuestro organismo y conductas. Para lograr esto se debe intervenir y evitar las respuestas automáticas e inconscientes propias de la persona y enfocarse en respuestas controladas y conscientes. (Vásquez-Dextre, 2016)

Siguiendo lo expresado por (Sánchez Iglesias, 2016) el Mindfulness también puede definirse como el proceso que aumenta el insight en la naturaleza de la mente y adoptar una perspectiva descentrándose de los pensamientos y sentimientos para que estos sean experimentados subjetivamente y de manera transitoria, en primer lugar planteado por la regulación de la atención que focaliza dicha experiencia en el momento exacto, permitiendo mayor conocimiento de lo que sucede en el presente y la orientación particular de cada persona influida por la curiosidad, apertura y aceptación.

Aporta (Santachita, 2015), con una definición del Mindfulness indicando que es un tipo de psicoterapia basada en el budismo, la misma que, a lo largo del tiempo se ha desarrollado y tomado fuerza para tratar trastornos de ansiedad, trastornos afectivos, enfermedades donde el umbral del dolor es alto, etc. Cabe recalcar que este tratamiento se fundamenta explícitamente en prácticas espirituales budistas y es procedente de un

entorno de cultura oriental, por tanto, para su aplicación clínica se debe buscar mecanismos para facilitar su encaje en la sociedad actual.

1.3 Orígenes del Mindfulness

Teniendo en cuenta a (Delgado Parra, Rodríguez, Sánchez, & Gutiérrez, 2012) se considera que el origen de esta práctica se traslada hace unos 2500 años, en épocas donde estaba presente la tradición budista, en ese momento representada por la figura de Siddharta Gautama, el buda Shakyamuni, que se piensa que inició esta tradición religiosa y filosófica que se extendió por todo el planeta y cuya esencia más importante, es el despertar y prestar atención consci ente al presente y conectar con el aquí y ahora cada instante, esa es la práctica de Mindfulness, conocimientos que, al parecer fueron recibidos de ante pasados y maestros para que posteriormente logre dominarlos a la perfección; esto nos deja la incertidumbre de que alguna forma de Mindfulness ya existió muchos años antes y que fue practicada por los seres humanos más primitivos.

Como argumentan (Delgado Parra, Rodríguez, Sánchez, & Gutiérrez, 2012) se debe tener en cuenta lo mencionado por Kabat-Zin (2003), que la capacidad de ser plenamente consciente en el presente, es algo inherente de las personas, por tanto, la tradición budista contribuyó ejecutando métodos simples de potenciar y pulir esta capacidad innata del ser humano y de usarlo en los aspectos de la cotidianidad.

Afirma (Miguel Á Santed, 2018) que, la terminología Mindfulness comenzó a tomar fuerza y a conocerse a raíz de que fue utilizada como la traducción que se le dio a la palabra “sati” que viene de la lengua pali, usada por primera vez en el libro titulado “The Miracle of Being Awake”, escrito por el monje budista zen de origen vietnamita de nombre Thich Nhat Hanh, pues sus orígenes se trasladan hasta el budismo.

La primera vez que se utiliza el término inglés de Mindfulness para traducir la palabra sati fue obra del británico T. W. Rhys Davids en 1881, quien entendió que si bien la palabra “sati” adquiere un significado similar al de las palabras en castellano “memoria o recuerdo”, pero dicha palabra en la terminología budista podría tener connotaciones engañosas, pues sugieren memoria o recuerdo, pero memoria o recuerdo de ser consciente de situaciones como la permanencia de distintos factores o fenómenos y usar esa

conciencia para aplicar a las experiencias que cada persona viva cotidianamente. (Miguel Á Santed, 2018)

Esta forma de comprender la palabra sati conlleva un sentido ético, el cual no es posible visualizar en las conceptualizaciones realizadas en occidente, es decir las que son apegadas a la psicoterapia, pues al parecer estas se enfocan en no juzgar, sin embargo T. W. Rhys Davids logró identificar lo implícito en la palabra extranjera sati, es decir atención, conjuntamente con la ética y la sabiduría para explicarlo de la siguiente manera: cuando un ser humano está completamente consciente, recuerda todo aquello que está haciendo en ese momento y visualiza como esto influye en sus actos, pensamientos y palabras, si estos están siendo guiados por sentimientos negativos como codicia, odio y falsedad, entonces es absurdo continuar en lo mismo. (Miguel Á Santed, 2018)

Tal como plantea (Miguel Á Santed, 2018) es importante también tener en cuenta que, antes de que el término Mindfulness se vuelva popular, sati en el idioma castellano ya se traducía como “recta atención” es decir “la manera correcta de prestar atención”, a pesar de esto en la actualidad traducimos Mindfulness como “atención plena” o “conciencia plena” siendo que conciencia y atención son procesos psicológicos del ser humano completamente distintos.

La palabra inglesa Mindfulness se viene usando para occidentalizar este movimiento que ubica sus orígenes en la meditación budista, aunque las personas suelen identificarlo como un estilo de meditación a modo de, por ejemplo la meditación Vipassana con respecto al budismo, el za-zen con respecto al zen, acorde con deidades y mandalas del budismo Vajrayana, pero no es así, como se menciona anteriormente es la manera correcta de prestar atención, y esta técnica de atención correcta es la que se usa en todas los estilos de meditación budista ya vistos, por ende se puede concluir que el Mindfulness es transversal y no puede considerarse por sí solo como un estilo de meditación; para ser específicos la opción correcta sería “programas basados en Mindfulness”. (Miguel Á Santed, 2018)

En el contexto originalmente propuesto para la práctica del Mindfulness, no se idealizó a este como un método psicoterapéutico, sino como una guía soteriológica de salvación y liberación, en otras palabras, se puede conocer como superación o desarrollo personal, sin embargo, en Occidente ha sido definido y asociado más a la psicoterapia,

como terapias o tratamientos basados en Mindfulness y programas de reducción de estrés y por consiguiente de sintomatología ansiosa. (Miguel Á Santed, 2018)

De acuerdo con (Santachita, 2015) el Mindfulness tiene sus raíces en el budismo, del cual extrae técnicas del Zen y de meditación, pero excluyendo sus connotaciones religiosas. El citado autor menciona que el origen de tratamiento empieza en el año de 1979, en la Universidad de Massachussets, en el programa de Kabat Zinn, pues él desarrolló un programa de intervención para personas con enfermedades crónicas, su inspiración la obtuvo de las enseñanzas del monje budista Thich Nhat Hanh, con la que elaboró un programa que se basaba en 8 semanas donde se incluirían técnicas de Mindfulness y yoga que los pacientes adaptarían posteriormente a su vida cotidiana, este curso es lo que hoy se conoce como “Reducción de estrés basado en Mindfulness” o MBSR por sus siglas en inglés.

En el ámbito cultural, según la tradición budista el Mindfulness es uno de los 8 componentes del “Noble camino óctuple”, enseñanzas que fueron transmitidas por Buda a sus discípulos hace un aproximado de 2500 años, sin embargo (Santachita, 2015) menciona que, a pesar de sus orígenes, la práctica y enseñanza del mismo se encuentra libre de connotaciones religiosas y culturales.

1.4 Evolución del Mindfulness a través del tiempo hasta la actualidad

Según (Simón, 2010) las publicaciones científicas acerca del Mindfulness empezaron a surgir en la década de los 70 y desde aquella fecha no han parado de incrementar sus números. El crecimiento se aceleró significativamente en los años 90 y en la actualidad el mencionado crecimiento es exponencial y sin ningún tipo de interrupción.

En su artículo (Sánchez Iglesias, 2016) relatan que, desde las primeras aplicaciones del Mindfulness en la religión budista hasta el presente, ha evolucionado de manera considerable, pues si bien empezó como un tipo de meditación el cual buscaba una profunda limpieza de lo interior o en otras palabras una reivindicación personal con el espíritu, según creencias culturales; fue tomando fuerza como método de tratamiento para la sintomatología ansiosa y depresiva, además de aliviar el malestar o dolor en enfermedades catastróficas y sin anteponer ninguna connotación de tipo religiosa o cultural.

Cuando Kabat-Zin empezó a trabajar conjuntamente con el Dr. Richard Davidson, lograron darle otra perspectiva a la Atención Plena, es ahí cuando mediante sus programas para pacientes emiten cierto tipo de recomendaciones que serían de gran utilidad para sus futuros usuarios, estas se explican a continuación.

Según el autor citado, hoy en día en contextos de aplicación clínica, cuenta con amplio desarrollo en campos específicos ya mencionados, siendo el estrés uno de los principales, esto ha llevado a las personas a establecer en su práctica dos componentes muy importantes que son: actitud y compromiso, ya que sin estos aspectos no se lograría lo deseado en su totalidad.

No juzgar: el objetivo es que el practicante de Mindfulness emplee el papel de observador, analizando las experiencias que van sucediendo en la mente de forma imparcial, sin juzgar, tratando de no valorar los estímulos internos o externos que pudieran ocurrir en el desarrollo de ese acontecimiento presente.

Mente principiante: el individuo tiende a liberarse de todo conocimiento anterior, de cualquier aprendizaje o expectativa adquirida, generando un estado de apertura hacia la realidad como si fuera la primera vez que la conociera.

Paciencia: se tiene que llegar a comprender que todas las cosas suceden en un momento determinado, sin tener que acelerar el proceso.

Aceptación: implica sentir de forma receptiva y abierta, dejando fluir los pensamientos sin imponer nuestras ideas de cómo poder ver o valorar esa experiencia.

En su artículo (Simón, 2010) destaca que la clínica no es el único ámbito en el cual el Mindfulness ha venido manifestándose de manera revolucionaria. El alcance y perfeccionamiento creciente de las técnicas de neuroimagen hacen que nuestros conocimientos sobre lo que sucede en el cerebro cuando meditamos estén creciendo sin interrupción y no hacen sino confirmar que la actividad mental propia de la práctica del Mindfulness es capaz de cambiar significativamente el cerebro.

Refiere también que, las técnicas neurobiológicas que son aplicadas en el cerebro que medita, permiten descubrir que la práctica continua produce efectos cerebrales que permanecen y que los estados mentales producidos se van transformando progresivamente en nuevos rasgos de personalidad. (Simón, 2010)

Empleando las palabras de (Delgado, 2011) en la psicología contemporánea, el Mindfulness ha evolucionado a ser un método para aumentar la conciencia y que esta

responda de manera ágil a los procesos mentales que contribuyen al distrés emocional y a no tener capacidad de adaptarse. Tal es su crecimiento, que a nivel científico en los últimos años su alcance en plataformas de bases de datos de servicio como EBSCO; E-Journals, Medline, PsycInfo, Eric, Academic Search Complete y Cinahl ha incrementado de manera considerable, ya que existen cada vez más publicaciones indexadas relacionadas con Mindfulness, pues entre los años 1980 y 2000 aparecen menos de 1000 referencias, por el contrario entre los años 2000 y 2012 se verificaron casi 13000 y seguramente a día de hoy seguramente existan más de 20000 referencias acerca del Mindfulness.

Como afirman (Chiesa & Serretti, 2011) en cuanto a los avances, ya es demostrado gracias a una amplia evidencia empírica que ilustra como prácticas específicas de Mindfulness contribuyen de manera potencial el restablecimiento del equilibrio emocional, favoreciendo el estado de ánimo y optando por actitudes de aproximación en lugar a las de evitación. Esta eficacia de la práctica de tratamientos basados en Atención Plena se ha visto en distintos campos de la Psicología y la Medicina, como reducción de estrés y ansiedad, tratamientos depresivos, etc.

A manera de conclusión (Simón, 2010) expresa que el fenómeno del Mindfulness no ve limitado su interés a un campo específico del conocimiento, como pueden ser la Psicología, la Medicina, la Neurobiología o la Pedagogía. La Atención Plena está generando y generará un impacto global en la población, pues supone la puerta de entrada en grandes sectores de la misma de una forma distinta de vivir la cotidianidad, de una manera diferente de ser conscientes. Mindfulness es una vía que es capaz de abrir paso a un cambio del estado de conciencia, no solo individualmente sino también a nivel colectivo.

1.5 Beneficios del Mindfulness

Como señala (Sánchez Iglesias, 2016) el empleo del Mindfulness es capaz de reducir la secreción de cortisol inducida por el estrés, esto lograría efectos neuro protectores al aumentar los niveles del factor neurotrópico cerebral. También observan la posibilidad de que el Mindfulness tenga el beneficio de fortalecer de manera exponencial los circuitos neuronales y mejorar la capacidad de reserva cognitiva. A esto se suma que gracias a estas

prácticas se pueden producir sobre el perfil de los lípidos, lo que significaría menos estrés oxidativo, beneficiando así la reducción al riesgo de enfermedades cerebrovasculares y neurodegeneraciones relacionadas a la edad.

Otro aporte de (Sánchez Iglesias, 2016) hace referencia sobre el éxito de esta herramienta en el ámbito clínico por su eficacia en el abordaje de la ansiedad o incluso en trastornos límites de personalidad, pues favorece significativamente los estados de ánimo positivos. Existe una amplia literatura científica que recoge varios parámetros cognitivos – afectivos que se encuentran relacionados con una mayor activación prefrontal, de los mencionados parámetros se destacan el estado de ánimo positivo, habilidades para afrontar situaciones negativas y el predominio del bienestar eudaimónico.

Desde la posición de (Chiesa & Serretti, 2011) concuerdan también que los estudios de neuroimagen demostraron que la práctica de la Atención Plena activa la corteza prefrontal, además de la corteza cingulada anterior y que la meditación a largo plazo puede incluso presentar una mejoría de las áreas cerebrales que tienen que ver con la atención. Los citados autores habrían descrito la eficacia de la empatía y compasión por ellos mismos, no obstante, las virtudes del Mindfulness se evidencian en amplios campos de intervención, se considera de mucha importancia el abordaje de estas técnicas desde los mecanismos inmunitarios.

(Hernández & Barrachina, 2015) plantean que existe evidencia empírica suficiente que puede demostrar que los tratamientos que son basados en Mindfulness aumentan la irrigación cerebral en las áreas corticales y subcorticales, de la misma manera también incrementarían la conectividad y la densidad neuronal, implicando varios beneficios en la plasticidad neuronal.

Otros autores como (Taylor, y otros, 2012) hacen énfasis también en los cambios que producen en la función cerebral, activándose áreas como la atención, la regulación de las emociones, consciencia corporal, etc. Sin embargo, advierten sobre manera acerca de la prudencia que hay que tener con estas evidencias, ya que aún consideran prematuro el desarrollo en el que se encuentra la neurociencia y el Mindfulness, a pesar de que, la aplicación de la Atención Plena en el contexto de enfermedades degenerativas con características leves, ha resultado una herramienta eficaz en su abordaje.

A conclusiones similares llegaron (Chiesa & Serretti, 2011), en base a los resultados que se obtuvieron en consecuencia de las técnicas electro encefálicas que evidenciaron un incremento considerable de la actividad alfa y beta durante la práctica de esta técnica, dejando claro nuevamente los beneficios del Mindfulness en los seres humanos.

Existe también suficiente evidencia clínica acerca de varias aplicaciones del Mindfulness en este ámbito, para problemas de salud mental y física, además de ser útil en la relación terapéutica de profesional – paciente y potencia las habilidades necesarias de todo terapeuta, argumentan (Vásquez-Dextre, 2016)

(Puig, 2017) a manera de síntesis explica que el Mindfulness reduce significativamente la reacción de alarma cuando el ser humano enfrenta amenazas mentales, la tendencia a aferrarse a lo que ya es conocido y resulta familiar, en lugar de explorar lo nuevo también disminuye. Es decir, que la Atención Plena ayuda a sentirnos más cómodos con los cambios y mantener la claridad mental, la serenidad, la ilusión y la confianza en medio de la incertidumbre y complejidad.

El citado autor resalta también que, de alguna manera no se perciben dichos cambios o ideas como amenazas, sino como oportunidades; esto, sin duda, permite adaptarse de mejor manera, no a un mundo en cambio, sino a un cambio de mundo como el que vivimos a día de hoy, por tanto el practicante de Mindfulness progresivamente va experimentando cómo su tendencia a buscar el control y la seguridad que da el grupo, va transformándose en un deseo de aventura y exploración para descubrir, crecer y evolucionar. (Puig, 2017)

1.6 Mindfulness y trastornos de ansiedad generalizada (TAG)

En los últimos 20 años la práctica de Mindfulness o Atención Plena se ha venido integrando considerablemente en campos de la salud como la Medicina y Psicología, pues ha sido estudiada científicamente y posteriormente reconocida como un método efectivo de reducción de estrés, aumento de autoconciencia, reducción de sintomatología física y psicológica que se asocia a la ansiedad, es decir un restablecimiento del bienestar general del ser humano. En el año de 1997 existían más de 240 hospitales y clínicas alrededor del planeta en donde manejaban cursos de reducción de estrés basados en Mindfulness, esa

cifra a ciencia cierta creció exponencialmente a lo largo de estos 20 años. (Martínez Rivera, 2013)

Como lo hace notar (Santachita, 2015) 2 estudios acerca de la práctica de meditación mostraron cambios cerebrales estructurales, también detectaron que esta población meditadora sostiene un mayor volumen de materia gris en el giro parahipocampal angular derecho, mismo que está vinculado a la teoría de la empatía cognitiva y la cognición social, lo cual es posible que adquiera un rol en contrarrestar emociones negativas y síntomas de ansiedad. Además, se detectó mayor volumen de materia gris en el giro parahipocampal posterior, el cual estaría involucrado en la regulación del estado de ánimo, el autocontrol y la motivación.

Teniendo en cuenta a los citados autores (Santachita, 2015) también se evidenciaron hallazgos que sugieren que el Mindfulness regula a la baja las representaciones anticipatorias de eventos adversos y disminuye el reclutamiento de recursos atencionales durante situaciones de dolor, lo que al mismo tiempo se asocia a una habitación neuronal más rápida. La mayor actividad anticipatoria se asocia con los trastornos de ansiedad, puesto que explica de esta manera que la reducción de su actividad sea consistente con los buenos resultados de la Atención Plena en los trastornos ansiosos.

Con base en lo descrito por (Vásquez-Dextre, 2016) en un estudio se evaluaron a 11 pacientes con trastorno de ansiedad generalizada (TAG), mismos que recibieron el tratamiento basado en Mindfulness; los resultados que se obtuvieron indicaron una reducción significativa de síntomas ansiosos y depresivos con respecto a la línea basal, debido a esto, los investigadores concluyeron que este método de tratamiento basado en Atención Plena demuestra alta eficacia en trastornos de ansiedad generalizada.

Otro estudio que (Hoge E. A., y otros, 2013) analizaron fue de 39 personas con trastorno de ansiedad generalizada (TAG) que recibieron por un periodo de 8 semanas entrenamiento en Mindfulness para reducción de estrés (MBSR) y un grupo de control. Los resultados arrojaron información acerca de una potencial reducción de la sintomatología ansiosa en el grupo de MBSR, por lo que los citados autores concluyeron que el Mindfulness puede tener grandes beneficios para reducir la ansiedad en el trastorno de ansiedad generalizada, además de disminuir la reactividad al estrés.

(Vásquez-Dextre, 2016) ratifican la evidencia sobre el Mindfulness en revisiones acerca del estrés y distrés, en su gran mayoría no definen la diferencia entre estos términos, sino más bien usándolos indistintamente.

(Khoury, y otros, 2013) realizaron un metaanálisis que consistió en las Intervenciones basadas en Mindfulness, los citados autores seleccionaron un total de 209 estudios, para posterior llegar a la conclusión de que dichas intervenciones basadas en Atención Plena son tratamientos efectivos para una gran variedad de problemas psicológicos, en especial aquellos que se centran en el estrés y la ansiedad.

Por otra parte (Khoury, Sharma, Rush, & Fournier, 2015) realiza un nuevo meta análisis acerca de las Intervenciones basadas en Mindfulness, esta vez una revisión de 29 estudios, concluyendo que las Intervenciones basadas en Mindfulness son moderadamente efectivas para reducir la ansiedad y el estrés en los seres humanos.

1.7 Sintomatología ansiosa en la edad adulta

(Reyes Marrero & de Portugal Fernández del Rivero, 2019) aluden que los trastornos de ansiedad son los diagnósticos psiquiátricos y psicológicos más frecuentes con una prevalencia global del 7,3 % (4,8% – 10,9%). Estos trastornos son caracterizados en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales en su quinta edición (DSM-V) (American Psychiatric Association, 2013) como una exacerbación de 2 respuestas naturales y adaptativas: miedo y ansiedad.

El citado autor sostiene que el miedo se define como la respuesta emocional a una amenaza inminente, real o imaginaria; mientras que la ansiedad como la respuesta emocional anticipatoria a una amenaza futura. Las dos emociones son de utilidad para la supervivencia, pues contribuyen a generar una respuesta o reacción ante algún tipo de peligro, siendo estos comúnmente la huida, la lucha o el bloqueo. Sin embargo, la diferencia entre una respuesta normal y sintomatología ansiosa patológica es de carácter clínico, ya que, en función de criterios de intensidad o duración excesiva, que por lo general es superior a 6 meses. Esta diferenciación debe individualizarse, teniendo en cuenta también factores externos, internos, culturales y otras características propias del paciente. (Reyes Marrero & de Portugal Fernández del Rivero, 2019)

El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) es un trastorno de ansiedad crónico, este en varios casos se asocia con varias comorbilidades, aquellas personas que padecen de este trastorno tienen una relación problemática con sus experiencias internas, esto es caracterizado por una atención limitada hacia la amenaza y una reactividad crítica hacia sus respuestas y pensamientos. Esta reacción a la experiencia interna motiva a las personas con TAG a participar en experiencias de evitación usando una variedad de estrategias incluida la preocupación, la principal característica de este trastorno, de esta manera la persona realiza rígidos esfuerzos habituales para evitar la experiencia conduciendo a un ciclo de reactividad y evitación que a su vez afecta el comportamiento en varios factores de su vida cotidiana, como resultado, experimentan una calidad de vida disminuida, argumentan (Hayes-Skelton & Roemer, 2013)

El TAG se asocia con un deterioro significativo en el funcionamiento social y general, según un estudio de la OMS, el 38% de las personas con trastorno de ansiedad generalizada tenían un deterioro del rol ocupacional de moderado a grave, con una media de 6,3 días de discapacidad por mes. Además, el TAG también se asocia con una mayor utilización de la atención médica y problemas de salud comórbidos, por tanto, la discapacidad es un problema importante en este trastorno. (Hoge, y otros, 2013)

Otro punto importante a considerar según (Reyes Marrero & de Portugal Fernández del Rivero, 2019) es que para realizar un diagnóstico de trastorno de ansiedad se debe descartar que la sintomatología no sea mejor explicada por los efectos directos de alguna sustancia de abuso o medicamento, o por otra afección médica, de igual manera que los síntomas sean producto de otro trastorno mental.

A día de hoy se conoce que el estrés es uno de los principales factores desencadenantes de los trastornos de ansiedad y de otros desórdenes psiquiátricos como la depresión. El estrés crónico disminuye las concentraciones extracelulares de algunos neurotransmisores. En la amígdala, el hipocampo y en el líquido cefalorraquídeo se observa una disminución en la disponibilidad del GABA en pacientes que padecen sintomatología ansiosa. Además, existe disminución en la concentración de otros neurotransmisores como 5-HT, NE, DA y la neurohormona oxitocina; mientras que hay un incremento en las concentraciones de cortisol o glucocorticoides, los cuales son marcadores de estrés. Estos cambios bioquímicos en conjunto constituyen la base

neuroquímica de los trastornos de ansiedad, por lo cual son un buen marco de referencia de ayuda para el diagnóstico de los pacientes. (Pinna, 2011)

Plantea (Reguera Nieto, 2015) que, los estados de señalización glucocorticoide cada vez son más aceptados como respuesta psicofisiológica de una serie de trastornos relacionados con situaciones de estrés mantenido, es decir que han surgido desde tempranas edades y presentan dificultades en la etapa de adultez. Últimamente se han investigado el papel de las situaciones traumáticas en la infancia y los estilos de apego inseguros como generadores de estrés crónico en las relaciones inter personales en el futuro, estos son detonados cuando la persona atraviesa la madurez y la edad adulta lo que conlleva a distintos trastornos de ansiedad.

Existe amplia evidencia empírica que los trastornos de ansiedad tienen mayor prevalencia en el sexo femenino que, en el masculino, (1,5 a 2 veces más frecuentes), esto puede influir posteriormente en el aumento de riesgo de padecer un episodio depresivo. Con frecuencia, los trastornos de ansiedad son infra diagnosticados e infra tratados, retardando de esta manera el tratamiento en varios casos hasta 10 años después del inicio de la sintomatología. (Reyes Marrero & de Portugal Fernández del Rivero, 2019)

Desde la posición de (Thibaut, 2017) se estima que a nivel mundial los trastornos de ansiedad poseen una alta prevalencia de aproximadamente un 7,3 % en la población mundial. En distintos países de Europa, la sintomatología ansiosa son las condiciones psiquiátricas y psicológicas con mayor prevalencia, esta se presenta en un 14% aproximadamente, superando a los demás diagnósticos psicológicos, por otro lado, en Estados Unidos la prevalencia es de alrededor un 28,8% anualmente.

Entre uno de los más conocidos trastornos de ansiedad se ubica el Trastorno de Pánico, siendo su prevalencia en población adulta en Europa de 1,8 %, siendo mayor en mujeres (1-5, 6%) que en varones (0,6- 1,5%). Diversos estudios y evidencias sitúan la edad media de inicio de sintomatología en un rango de 20 – 25 años, es decir adultos jóvenes. El sexo femenino y el bajo nivel socioeconómico son factores de riesgo más relevantes para este trastorno, enfatizan (Reyes Marrero & de Portugal Fernández del Rivero, 2019)

En el argumento de (Remes, Brayne, Linde, & Lafortune, 2016) se indica que, los trastornos de ansiedad generan cantidades millonarias en cuanto a costo en tratamientos, como en el caso de Estados Unidos en donde la prevalencia se estima que es de 18% y el costo anual oscila en \$43,3 mil millones, por lo que esta problemática abarca importancia clínica y científica. Estudios en países de Europa como Suiza, estiman que existe una probabilidad de 73,9 % de experimentar sintomatología ansiosa en una edad promedio adulta de 50 años. En la Unión Europea se han evidenciado más de 60 millones de personas de rango de edad adulta afectadas por sintomatología ansiosa en un año.

Un estudio de (Remes, Brayne, Linde, & Lafortune, 2016) identificó un total de 48 revisiones empíricas y describieron la prevalencia de ansiedad en los subgrupos de población y entornos, logrando resultados que indicaron que había evidencia emergente y convincente de una prevalencia sustancial de trastornos de ansiedad en general (3,8 a 25%) y particularmente en mujeres (5,2 a 8,7%), adultos jóvenes (2,5 – 9,1%); personas con enfermedades crónicas (1,4 a 70%); e individualmente a las personas de culturas euro / anglo (3.8-10.4%); individuos de Indo / Asia (2,8%), África (4,4%), Europa Central / Oriental (3,2%), África del Norte / Media de las culturas oriental (4,9%) e ibero / latina (6,2%). Cabe recalcar que la población investigada fue en etapa adulta.

Para (Thibaut, 2017) es importante mencionar que las mujeres son más propensas a desarrollar algún trastorno de ansiedad, en una proporción de 1,5 a 2 veces más con respecto a los varones, esto por consecuencia a las fluctuaciones hormonales que suceden durante su ciclo biológico, en especial durante el periodo premenstrual, el posparto y la menopausia.

De manera similar argumenta (Pinna, 2011) pues sostiene que, en las mujeres la sintomatología ansiosa se asocia en varias ocasiones con una disminución de las concentraciones plasmáticas y cerebrales de hormonas esteroides o neuro esteroides como el estradiol, progesterona y su metabolito reducido en alopregnanolona. Esta información explica de mejor manera la razón del porqué durante el periodo premenstrual, el posparto y la menopausia existe mayores síntomas de ansiedad, irritabilidad y en algunos casos de depresión, por motivo de la baja concentración de dichas hormonas a nivel plasmático y cerebral.

1.8 Conclusión

A manera de síntesis, en este capítulo se han revisado fuentes bibliográficas de amplia confiabilidad, esto con el objetivo de obtener un sostenido marco teórico con el cual se pueda dar a conocer y resolver aquellas dudas que aún se puedan tener acerca del Mindfulness.

La elaboración y desarrollo del marco teórico se basó en investigar acerca de: conceptos y definiciones de distintos autores ya experimentados en el tema del Mindfulness, orígenes y sus primeras apariciones en occidente, avances y evoluciones en el ámbito clínico, sus beneficios y características como tratamiento para sintomatología ansiosa, en especial del trastorno de ansiedad generalizada; finalmente se examinaron estadísticas de ansiedad en la etapa adulta, que es el tipo de población que se pretende analizar.

Tras una exhaustiva revisión de información se puede concluir que el Mindfulness o Atención Plena como lo conocen en algunas partes de Latinoamérica, es una herramienta cuyos orígenes se trasladan hace más 2500 años en las culturas y religiones budistas, que ha ido evolucionando tanto en su práctica como en su estudio con el transcurrir de décadas y ha logrado tener gran impacto en el mundo por sus beneficios en distintos campos como la Psicología, Medicina, Neurología, etc.

En la actualidad no es un tema arcaico, pues cada vez hay más personas que hacen uso de este en distintos tratamientos médicos o psicológicos, pues si bien la ciencia avanza a diario y las investigaciones acerca del Mindfulness tampoco cesan, ya existe amplia evidencia empírica de su eficacia o beneficios y seguramente seguirá siendo un tema de interés para estudiantes y profesionales que buscan el bienestar emocional de sus pacientes.

Capítulo 2

Introducción.

En este capítulo se procederá con la metodología y objetivos del presente trabajo de investigación, mismos que se enfocan en determinar la eficacia en tratamientos para trastornos de ansiedad generalizada, del Mindfulness o Atención Plena, tema del cual ya se tiene un conocimiento base, por motivo del desarrollo de un amplio marco teórico expuesto en el capítulo anterior.

Esta segunda fase de la revisión bibliográfica consiste en la selección de varios artículos científicos mediante los criterios de inclusión y exclusión que se plantearon, dicha información será procedente de fuentes de gran renombre en el ámbito investigativo y educativo, posterior a eso se realizará una síntesis con los resultados de los artículos revisados y finalmente se concluirá con un análisis crítico en el cual se obtendrá la respuesta a nuestra pregunta de investigación.

Se espera poder obtener la mayor cantidad de información confiable posible, y que sea de utilidad para los profesionales de la salud mental, que como se vio en el primer capítulo, cada vez aumenta la demanda por trastornos de ansiedad o manejo del estrés, además de ver la posibilidad de adquirir nuevas herramientas para ayudar a futuros pacientes.

2.1 Metodología.

La metodología se basa en el método de revisión bibliográfica retrospectiva, pues se pretende analizar distintos artículos científicos con respecto al problema planteado, mediante los criterios de inclusión y exclusión que proporcionará la información más valiosa descartando datos irrelevantes para obtener mejores resultados.

La investigación en una primera fase empezará, con un sostenido marco teórico acerca de la fundamentación que se basa en el Mindfulness. En una segunda fase se realizará la búsqueda de artículos científicos en distintas bases de datos de reconocimiento como: Scopus, Ebsco, Scholar Google, Dialnet, Redalyc y Scielo, con el objetivo de obtener información de calidad y tener confiabilidad en los resultados de la investigación.

Los artículos se seleccionarán por relevancia en un rango de mayor a menor; para lo cual se presenta a continuación las siguientes palabras clave: adultos, ansiedad generalizada, eficacia, Mindfulness y tratamiento; que correspondan a los últimos 10 años por ser un estudio retrospectivo, considerando los títulos y resúmenes de dichos estudios.

2.1.1 Pregunta de Investigación:

- De acuerdo a la revisión bibliográfica, ¿Cuál es la eficacia que produce el tratamiento basado en Mindfulness en los trastornos de ansiedad generalizada en la edad adulta?

2.1.2 Objetivo general:

- Identificar la eficacia de los tratamientos basados en Mindfulness en trastornos de ansiedad generalizada en la adultez.

2.1.3 Objetivos específicos:

- Desarrollar una revisión sistemática de la literatura acerca de la eficacia del tratamiento basado en Mindfulness para los trastornos de ansiedad generalizada en la edad adulta.

- Analizar de manera crítica los resultados obtenidos en la revisión de la bibliografía.
- Diseñar un blog informativo acerca de la eficacia del tratamiento basado en Mindfulness para los trastornos de ansiedad generalizada para la edad adulta.

2.1.4 Recopilación de datos.

Para la búsqueda de artículos científicos se utilizaron distintas bases de datos de reconocimiento como: Scopus, Ebsco, Scholar Google, Dialnet, Redalyc y Scielo, con el objetivo de obtener información de calidad y tener confiabilidad en los resultados de la investigación.

Para obtener el material deseado las descripciones las palabras utilizadas fueron en su mayoría en el idioma inglés, pues de esa manera se arrojaron más resultados, ya que en español la información fue reducida.

Los criterios de búsqueda fueron: “Mindfulness in General Anxiety Disorder”, “anxiety”, “Tratamientos basados en Mindfulness”, “Mindfulness”, “GAD”, “Mindfulness based therapy”

2.1.5 Criterios de inclusión.

Artículos científicos de tratamientos basados en Mindfulness en trastornos de ansiedad generalizada y resultados, artículos con un periodo de publicación de 10 años, rango de edad desde 18 a 60 años (adultez)

2.1.6 Criterios de exclusión.

Artículos científicos publicados con un tiempo mayor de 10 años, otros trastornos de ansiedad, rango de edad menores a 18 años y mayores a 60 años, tratamientos de otros trastornos psicológicos, artículos con información irrelevante y no destacados.

2.1.7 Selección de artículos.

En las plataformas de datos mencionadas anteriormente se obtuvieron un total de 3328 artículos, la mayoría en el idioma inglés, posterior a eso, se descartaron aquellos artículos que no cumplían con los criterios de inclusión y exclusión detallados anteriormente, además de tener información no relevante para este estudio, dejando un total de 20 artículos científicos desde el año 2010 hasta el 2020, destacados por su procedencia y calidad de información.

En la base de datos Scopus se obtuvo 5 artículos, en Scielo 5 artículos, en PubMed 4 artículos, en Redalyc 3 artículos, en Dialnet 3 artículos para dar un total de 20, siendo 18 de ellos lengua inglesa y 2 en español.

Tabla 1 Selección de artículos

Base de datos	Descripciones	Cantidad de	Cantidad de	Cantidad de
	utilizadas	artículos	artículos	artículos
	para la	obtenidos	excluidos	incluidos
	búsqueda			
Scielo	“Mindfulness in GAD”, “anxiety”, “Tratamientos basados en Mindfulness”, “Mindfulness”, “GAD”, “Mindfulness based therapy”	17	12	5
Scopus	“Mindfulness in GAD”,	106	101	5

	<p>“Tratamientos basados en Mindfulness”, “Mindfulness”, “GAD”, “Mindfulness based therapy”</p>			
PubMed	<p>“Mindfulness in GAD”, “Tratamientos basados en Mindfulness”, “Mindfulness”, “GAD”, “Mindfulness based therapy”</p>	89	85	4
Redalyc	<p>“Mindfulness in GAD”, “Tratamientos basados en Mindfulness”, “Mindfulness”, “GAD”, “Mindfulness based therapy”</p>	512	509	3
Dialnet	<p>“Mindfulness in GAD”, “Tratamientos</p>	2609	2606	3

basados en
Mindfulness”,
“Mindfulness”,
“GAD”,
“Mindfulness
based therapy”

2.2 Revisión de artículos científicos acerca de tratamientos basados en Mindfulness en edad adulta para trastornos de ansiedad generalizada.

Tabla 2 Resultados de los artículos científicos.

Año	Autor	Nombre del artículo	Resultados
2010	(Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010) fue hecho	The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review	<p>Un estudio fue hecho con el objetivo de ver la eficacia de los tratamientos basados en Mindfulness para los síntomas de ansiedad generalizada (TAG) y del estado de ánimo, pues al igual que otros autores tenían la afirmación de que es un tema del cual se necesita más investigación bibliográfica por su crecimiento en popularidad con el pasar de los años. Para llevar a cabo esta investigación se hizo una búsqueda bibliográfica utilizando bases de datos de renombre como: PubMed, PsycINFO, Cochrane Library y búsquedas manuales, el meta análisis se basó en 39 estudios con un total de 1140 participantes que recibieron terapia basada en la Atención Plena para una variedad de afecciones, incluyendo cáncer, trastorno de ansiedad generalizada, depresión y otras afecciones psiquiátricas o médicas.</p> <p>Los estudios se seleccionaron si incluían un enfoque basado en la Atención Plena, y aquellos que incluyeron una muestra clínica, es decir, participantes que tenían un trastorno psicológico o</p>

físico, también incluyeron muestras de adultos (de 18 a 60 años de edad) y por último si proporcionaban datos suficientes para realizar análisis del tamaño del efecto forma, es decir, medias y desviaciones estándar, t o Valores F , puntajes de cambio, frecuencias o niveles de probabilidad). Se excluyeron si la muestra se solapaba parcial o completamente con la muestra de otro estudio que reunió la inclusión.

Las estimaciones del tamaño del efecto como síntesis y resultados detallan que la terapia basada en la Atención Plena fue moderadamente efectiva para mejorar la ansiedad y síntomas del estado de ánimo desde pre hasta postratamiento en la muestra global, además en pacientes con TAG y trastornos del estado de ánimo, esta intervención fue asociada con tamaños de efecto (g de Hedges) de 0,97 y 0,95 para mejorar los síntomas de ansiedad y estado de ánimo, respectivamente. Estos tamaños del efecto fueron sólidos, no estaban relacionados con el año de publicación o el número de tratamiento, sesiones, etc.

Como dato final se evidenció que los cambios positivos se mantuvieron durante el seguimiento.

A manera de conclusión enfatizan que, la terapia basada Mindfulness es una intervención prometedora para tratar el TAG y los problemas del estado de ánimo en poblaciones clínicas, pues se evidencia su eficacia en los estudios realizados, sin embargo, al igual que el resto de autores consideran que es importante continuar las investigaciones en el futuro.

2011	(Chiesa & Serretti, 2011)	Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: A systematic review	<p>Los autores postulan una investigación con la finalidad de ver la efectividad de la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) en trastornos depresivos como Depresión Mayor y en trastornos de ansiedad generalizada (TAG), pues consideran que en las últimas décadas es un tema del cual se tiene gran expectativa y de igual manera coinciden con otros autores que es de suma importancia continuar con investigaciones acerca del mismo.</p> <p>Realizaron una investigación bibliográfica profunda de manera individual en plataforma de base de datos como: MEDLINE, PsychINFO, base de datos de Chocrane, EMBASE, etc.; se utilizaron criterios de búsqueda con palabras clave como MBCT y meditación de Atención Plena, asimismo se tomaron en cuenta criterios de inclusión y exclusión, los artículos debían incluir información acerca de la eficacia de la MBCT en trastornos psiquiátricos, ser informes cuantitativos y finalmente que tengan referencias bibliográficas confiables, por otra parte se excluyeron artículos cualitativos, que no brinden información acerca de lo buscado y que la población sea sana.</p> <p>Después de los criterios utilizados de 286 artículos se excluyeron 240, por lo que se dio revisión a los restantes en donde si se encontró información que se estaba solicitando, y se obtuvieron resultados que indicaran lo siguiente.</p> <p>La MBCT fue eficaz en la reducción de recaídas en los pacientes con trastorno de Depresión Mayor, de la misma manera se observó que influencia de manera significativa en la reducción de síntomas</p>
------	---------------------------	---	---

			ansiosos en el Trastorno Bipolar y asimismo en el resto de trastornos de ansiedad como el trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), es por esto que desde el punto de vista de los autores sugieren el uso de la Terapia Cognitiva basada en Mindfulness, además de continuar con posteriores investigaciones que contribuyan con este tema.
2011	(Delgado-Pastor & Amutio Kareaga, 2011)	La ansiedad generalizada y su tratamiento basado en Mindfulness	<p>Este artículo tuvo como objetivo realizar una exploración profunda de la evidencia empírica existente acerca de los tratamientos basados en Mindfulness para el trastorno de ansiedad generalizada (TAG). Con este fin se revisaron características principales del trastorno para tener un conocimiento a fondo del tema.</p> <p>Posterior se procedió a una búsqueda exhaustiva de previas investigaciones acerca del Mindfulness en los tratamientos del TAG.</p> <p>Al finalizar con las revisiones de las investigaciones empíricas, se pudo destacar varios puntos importantes como: El desarrollo de las habilidades implicadas en Mindfulness está relacionado con una mayor auto - regulación conductual y con una disminución de las preocupaciones y del miedo a experimentar las emociones, por tanto, aquellas personas que hacen uso del Mindfulness ya sea meditando o en su vida cotidiana son más propensas a observar sus pensamientos y sentimientos de una manera no crítica y no reactiva, en consecuencia, disminuirán las probabilidades de llegar a preocuparse, funcionando de una forma más adaptativa.</p> <p>Sin embargo, concluyen señalando que es necesaria una mayor investigación que valide la eficacia del</p>

			entrenamiento Mindfulness para el tratamiento del TAG.
2013	(Hoge, y otros, 2013)	Mindfulness and Self-Compassion in Generalized Anxiety Disorder: Examining Predictors of Disability	<p>Se hizo un estudio en el cual se intenta ver cómo reaccionan las personas con trastorno de ansiedad generalizada (TAG) y personas sin trastornos psicológicos en una intervención basada en Mindfulness.</p> <p>Aquellos con TAG según lo define el DSM-IV criterios y controles sanos con altas calificaciones de estrés subjetivo fueron reclutados en el Departamento de Psiquiatría del Hospital General de Massachusetts para participar en un curso de reducción del estrés. Los pacientes y los controles fueron reclutados a través de 2 protocolos separados por personal diferente.</p> <p>Todos los participantes se sometieron a una evaluación de diagnóstico psiquiátrico que fue realizada por un médico capacitado. Los pacientes con ansiedad eran elegibles para participar si eran pacientes ambulatorios con un diagnóstico psiquiátrico primario de trastorno de ansiedad generalizada (TAG) y mayores de 18 años. Además, los pacientes deben haber recibido una calificación de 16 o más en el HAM-A durante la evaluación para ser elegible, ya que esta puntuación de gravedad de los síntomas generalmente indica un TAG moderado.</p> <p>La muestra consistió en 87 individuos que cumplían los criterios del DSM-IV para el TAG, no hubo diferencias estadísticas significativas en edad, sexo y raza entre los dos grupos y, por lo tanto, estas variables no se ingresaron como covariables en el análisis principal.</p>

			<p>El estudio encontró que las personas con TAG informaron una menor atención y autocompasión que los controles de personas sanas y que ambos se correlacionaron negativamente con los niveles de ansiedad, preocupación y sensibilidad a la ansiedad.</p> <p>A manera de síntesis los autores concluyen que estos datos apoyan que la Atención Plena o Mindfulness y la autocompasión son constructos valiosos para explorar más a fondo en la investigación del tratamiento del TAG, no solo porque pueden contribuir al sufrimiento además del resultante de la ansiedad, sino también debido a la relación independiente de una menor Atención Plena con mayor discapacidad, lo que sugiere que puede ser un objetivo importante para la intervención</p>
2013	(Hoge E. A., y otros, 2013)	<p>Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation for Generalized Anxiety Disorder: Effects on Anxiety and Stress Reactivity.</p>	<p>Aportan también con un estudio en cual se realiza un ensayo acerca de los tratamientos basados en Mindfulness para reducción de estrés (MBSR), como una estrategia para los trastornos de ansiedad, especialmente en el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), ya que así mismo se tuvo la necesidad de verificar por su cuenta lo que por problemas metodológicos no se ha corroborado anteriormente.</p> <p>Los citados autores conocían acerca del crecimiento que ha tenido el Mindfulness como tratamiento para diversas enfermedades físicas y trastornos psicológicos, además argumentaban que, aunque varios estudios han examinado el efecto de la meditación de Atención Plena en el TAG, la mayoría son pequeños o carecen de un grupo de control de atención para controlar los efectos no específicos del tratamiento, tales como efectos de apoyo grupal,</p>

sesgo de expectativa y atención de un instructor o experimentador.

Las primeras investigaciones de Kabat-Zinn encontraron una disminución de los síntomas de ansiedad después de la reducción del estrés basada en la Atención Plena (MBSR) en pacientes con TAG, aunque no era un grupo de comparación.

Los participantes para este estudio fueron reclutados mediante publicidad en el mes de febrero del año 2011 para un estudio de “Reducción de Estrés”, una vez aquellos que habían aceptado el consentimiento mediante la llamada telefónica, se acercaron para una entrevista estructurada para el DSM IV por un psicólogo y un psiquiatra del Hospital General de Massachussets, las entrevistas fueron grabadas con consentimiento.

Los criterios de exclusión utilizados fueron: antecedentes de esquizofrenia o cualquier otra psicosis de por vida, retraso mental, trastornos médicos orgánicos, trastorno bipolar, trastorno de estrés postraumático, trastorno obsesivo compulsivo, abuso o dependencia de alcohol o sustancias en los últimos 6 meses, pensamientos o comportamientos suicidas significativos en los últimos 6 meses, ingesta de medicación en una dosis estable durante menos de 4 semanas, o no está dispuesto a permanecer en esa dosis durante todo el estudio, enfermedad médica grave o inestabilidad, concurrente psicoterapia dirigida hacia el TAG, más de 4 clases de entrenamiento de meditación y práctica en los últimos 2 años, embarazo o lactancia y trastorno significativo de la personalidad que

probablemente interfiera con la participación en el estudio.

Luego de la selección finalmente 93 personas con TAG diagnosticado por el DSM IV se asignaron al azar a una intervención grupal con MBSR. Los síntomas de ansiedad se midieron con la Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM-A, medida de resultado primaria), la Impresión Clínica Global de Severidad y Mejora (CGI-S y CGI-I) y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). La reactividad al estrés fue evaluada comparando la ansiedad y la angustia durante el estrés social de Trier antes y después del tratamiento.

Posterior al programa MBSR ya conocido de 8 sesiones semanales y grupales con actividad en casa mediante ejercicios y audios para continuar con la meditación se pudo obtener la siguiente información: se evidenciaron reducciones significativamente mayores en la mayoría de los reactivos utilizados en un principio (CGI-S, CGI-I, BAI, PSQI) pero no se mostró un cambio en la Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM-A), una posible explicación de esto tal vez sea que en dicha escala pesan más algunos criterios y síntomas que no se reflejan en los otros reactivos.

Como conclusión de (Hoge E. A., y otros, 2013) estos hallazgos sugieren que el entrenamiento de meditación de atención plena, en forma de MBSR, puede reducir los síntomas de ansiedad en pacientes con TAG incluso en comparación con una condición de control activo, y es una opción de tratamiento viable y que vale la pena continuar en investigaciones más amplias. También se observó

			que los pacientes que aprendieron la meditación de Atención Plena mejoraron su capacidad de afrontamiento durante un paradigma de estrés de laboratorio, lo que plantea la posibilidad de que el Mindfulness disminuya algo de resistencia a los desafíos psicológicos estresantes.
2013	(Desrosiers, Vine, Klemosky, & Nolen-Hoekssema, 2013)	MINDFULNESS AND EMOTION REGULATION IN DEPRESSION AND ANXIETY: COMMON AND DISTINCT MECHANISMS OF ACTION	<p>Un estudio se basó en investigar los mecanismos a través de los cuales la Atención Plena se relaciona con la salud mental en una muestra clínica de adultos al examinar si las estrategias específicas de regulación cognitiva de las emociones (rumiación, reevaluación, preocupación y no aceptación) median asociaciones entre la mente, la plenitud, depresión y ansiedad, respectivamente y si estas estrategias de regulación de las emociones operan de forma única o transdiagnóstica en relación con la depresión y la ansiedad.</p> <p>La muestra consistió en 187 adultos mayores de 18 años buscando tratamiento en una clínica de trastornos del estado de ánimo y ansiedad en Connecticut. Los participantes identificados como blancos (no hispanos; 78,8%), afroamericanos (7,4%), hispanos (8,5%) y “otros” (3,7%). Las mujeres constituyeron el 64,6% de la muestra.</p> <p>Los participantes completaron una serie de medidas de autoinforme para evaluar los síntomas de presentación y se les administró una entrevista clínica estructurada para los trastornos del Eje I del DSM-IV por clínicos estudiantes de doctorado avanzados en el momento de la admisión. Los diagnósticos fueron revisados por psicólogos supervisores y determinados por consenso utilizando la clasificación de gravedad del médico, como</p>

sugiere el programa de entrevistas para trastornos de ansiedad.

Se construyeron modelos de mediación simples y múltiples para examinar las variables de regulación de las emociones, es decir, rumiación, reevaluación, no aceptación y preocupación como mediadoras de las asociaciones entre la atención plena y la depresión y la ansiedad, respectivamente

El presente estudio arrojó más datos sobre los mecanismos a través de los cuales la Atención Plena se asocia con la salud mental al mostrar que ciertas estrategias de regulación de las emociones median significativamente la relación entre Mindfulness y los síntomas de depresión mayor y ansiedad generalizada en una muestra clínica de adultos.

Como conclusión los autores señalan que los hallazgos de los análisis de mediación simple y múltiple sugieren que el Mindfulness impacta los síntomas de depresión mayor y ansiedad generalizada a través de mecanismos reguladores de emociones distintos y comunes. En conjunto, los hallazgos destacan la importancia de dividir los componentes únicos de los procesos de regulación de las emociones para comprender con mayor precisión los mecanismos mediante los cuales la Atención Plena atenúa los síntomas de ansiedad y depresión.

2013 (Mankus, Aldao, Kerns, Wright Mayville, & Mennin, 2013) **Mindfulness and Heart Rate Variability in Individuals with High and Low**

Los mencionados autores deciden realizar un estudio ya que el Mindfulness se ha incorporado a varios enfoques de tratamiento para psicopatología. A pesar de la popularidad de este enfoque, relativamente pocos estudios empíricos han examinado la relación entre la Atención Plena y los indicadores autónomos de regulación flexible de las emociones, como la

**Generalized Anxiety
Symptoms**

variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC). El Trastorno de ansiedad generalizada (TAG) se ha asociado con niveles bajos de Atención Plena y VFC, en esta investigación, se examinó la relación entre la VFC y la Atención Plena en el contexto de niveles elevados síntomas TAG.

La muestra estuvo constituida por estudiantes de pregrado de una universidad privada en Estados Unidos. Como el protocolo del estudio requería una evaluación psicofisiológica, los requisitos de precalificación fueron la ausencia de antecedentes de una afección cardíaca, diabetes o presión arterial alta para descartar factores físicos que podrían explicar los resultados. Además, los participantes del estudio debían estar inscritos en el programa de pregrado y tener entre 18 y 23 años de edad, luego de varios procesos de inclusión se seleccionaron 67 estudiantes.

El reactivo que se usó fue el Cuestionario de trastorno de ansiedad generalizada (GADQ-IV) este es una medida de autoinforme que evalúa los síntomas del TAG. Consta de cinco ítems dicotómicos que evalúan la presencia de síntomas según la definición del DSM-IV.

En esta investigación, han demostrado que existe una fuerte relación entre Mindfulness y la regulación de las emociones en el contexto del TAG y que ambos, tanto el Mindfulness como la regulación de las emociones contribuyeron de forma independiente a la variación en la gravedad de síntomas.

Finalmente, se concluyó que esta investigación apuntó a la utilidad potencial de incluir el desarrollo de Mindfulness en intervenciones que se dirigen a los

			déficits de regulación de las emociones, como los que suelen observarse en individuos con TAG.
2013	(Hayes-Skelton & Roemer, 2013)	A Randomized Clinical Trial Comparing an Acceptance-Based Behavior Therapy to Applied Relaxation for Generalized Anxiety Disorder	<p>Se buscó identificar si un tratamiento derivado empírica y teóricamente que combine estrategias basadas en la Atención Plena y la aceptación con enfoques conductuales mejoraría los resultados en el trastorno de ansiedad generalizada (TAG) en comparación con un tratamiento con apoyo empírico.</p> <p>La mayoría de los participantes fueron reclutados de individuos que buscaban tratamiento en el Centro de Ansiedad y Trastornos Relacionados de la Universidad de Boston. Los posibles participantes fueron remitidos a este estudio si recibieron un diagnóstico principal de TAG en una entrevista de diagnóstico de admisión. Los participantes eran elegibles para este estudio si recibieron un diagnóstico principal de TAG en el ADIS-IV con una gravedad al menos moderada en la clasificación de gravedad del médico y si informaron un inicio de TAG que precedió a su primer episodio de trastorno depresivo mayor; también si se mantuvieron estables con cualquier medicamento durante 3 meses y estuvieron dispuestos a mantener los niveles actuales de medicación psicotrópica y a abstenerse de otros tratamientos psicosociales para la ansiedad o los problemas del estado de ánimo durante el curso de la terapia; además de hablar inglés con fluidez y que tuvieran 18 años o más.</p> <p>Los criterios de exclusión se debieron a consideraciones clínicas: diagnósticos de trastorno bipolar comórbido, un trastorno psicótico, un trastorno del espectro autista o dependencia actual de</p>

sustancias. De los participantes, 40 fueron asignados al azar a Terapia basada en la aceptación y atención plena (ABBT) y 41 a terapia basada en la relajación (AR.)

Ambos tratamientos fueron de 16 sesiones con 4 sesiones semanales iniciales de 90 minutos seguidas de sesiones semanales de 60 minutos y una reducción cada dos semanas entre las sesiones 14, 15 y 16. Antes de la sesión 1, los terapeutas se reunieron con los clientes para aprender más sobre la comprensión del cliente de su preocupación y ansiedad, esto con el fin de evaluar los factores contextuales que podrían afectar los síntomas del cliente y el curso de la terapia, por ejemplo: problemas económicos, de vivienda o familiares urgentes, para explorar brevemente la identidad cultural del cliente, de esta manera evaluar experiencias previas de medicación y terapia, para abordar cualquier obstáculo potencial al tratamiento e infundir esperanza.

Concluidos los tiempos del estudio se verificó que tanto la terapia conductual basada en la aceptación como la relajación aplicada, llevaron a un cambio estadísticamente y clínicamente significativo en el tratamiento del TAG y el seguimiento a corto plazo. En general, hubo grandes efectos de cambio a lo largo del tiempo en todas las medidas de resultado primarias para los clientes que recibieron cualquiera de los tratamientos.

2014	(Hoge E. A., y otros, 2014)	Change in Decentering Mediates Improvement in	Los autores mencionados anteriormente buscaron examinar los mecanismos psicológicos de los resultados del tratamiento de una intervención de meditación Mindfulness para el trastorno de ansiedad generalizada (TAG).
-------------	-----------------------------	--	---

**Anxiety in
Mindfulness-Based
Stress Reduction for
Generalized Anxiety
Disorder**

Puesto que examinaron la Atención Plena y el descentramiento como dos posibles mecanismos terapéuticos de acción de la reducción de los síntomas del TAG en pacientes aleatorizados para recibir una reducción del estrés basada en la Atención Plena (MBSR) o una clase de control de la atención.

Se realizaron análisis de mediación múltiples utilizando un producto cruzado no paramétrico del enfoque de coeficientes que emplea bootstrapping. Los análisis revelaron que el cambio en el descentramiento y el cambio en la Atención Plena mediaron significativamente el efecto de MBSR sobre la ansiedad.

Se seleccionaron a las personas mayores de 18 años con TAG, según lo determinado por la Entrevista Clínica Estructurada para el DSM-IV, fueron asignados al azar a una reducción del estrés basada en Mindfulness (MBSR) ligeramente modificada o una educación para el manejo del estrés (SME). Los participantes fueron reclutados mediante referencias clínicas y anuncios en los medios.

Los criterios de exclusión incluyeron antecedentes de trastornos psicóticos, discapacidad intelectual, trastornos médicos orgánicos, trastorno bipolar, trastorno de estrés postraumático o trastorno obsesivo compulsivo; abuso o dependencia actual de alcohol o sustancias; ideas o conductas suicidas significativas y psicoterapia concurrente para TAG.

En esta muestra de pacientes con TAG que fueron entrenados en MBSR o recibieron un control de atención, se encontró evidencia de que los cambios tanto en el descentramiento como en la Atención

Plena pueden mediar el efecto de MBSR en los síntomas de TAG. En particular, los resultados del estudio sugieren que MBSR promueve reducciones en la ansiedad a través de aumentos en el descentramiento, pero reduce la preocupación a través de aumentos en la Atención Plena, específicamente a través de aumentos en la conciencia y no reactividad.

Estos resultados los llevaron a obtener 3 conclusiones importantes. Primero, estos resultados proporcionaron evidencia de que el Mindfulness y el descentramiento son construcciones distintas. En segundo lugar, MBSR promueve la reducción de los síntomas del TAG a través de diferentes mecanismos, la Atención Plena y el descentramiento, lo que sugiere que ambas habilidades son componentes importantes del tratamiento exitoso del TAG. Finalmente, el descentramiento y la Atención Plena parecen influir de manera diferente en los síntomas del TAG.

2014	(Morgan, y otros, 2014)	<p>Relationships Between Amount of Post-Intervention of Mindfulness Practice and Follow-up Outcome Variables in an Acceptance-Based Behavior Therapy for Generalized Anxiety</p>	<p>Debido a que algunos estudios han encontrado que la práctica del Mindfulness se asocia con mejorías en las variables de resultado durante el curso del tratamiento de ansiedad generalizada, se sabe muy poco sobre los efectos de la práctica continua del Mindfulness después de la finalización del tratamiento. Por tal motivo se realiza este estudio, el cual examinó las relaciones entre las mediciones separadas de un solo elemento de tres tipos de prácticas de Atención Plena (formal, informal y atención plena en la vida diaria) y los resultados a más largo plazo en la preocupación, la gravedad de la ansiedad calificada por el médico y la calidad de</p>
------	-------------------------	---	--

	<p>Disorder: The Importance of Informal Practice</p>	<p>vida después del tratamiento con una terapia conductual basada en la aceptación (ABBT) para el trastorno de ansiedad generalizada (TAG) en dos estudios de tratamiento separados.</p> <p>Los participantes de este estudio se extrajeron de un estudio controlado aleatorio en el que los clientes con un diagnóstico principal de TAG fueron asignados al azar para recibir el tratamiento o estar en una lista de espera antes de recibir el tratamiento.</p> <p>Se analizaron los datos de las 15 personas que completaron 16 sesiones de ABBT y una evaluación de seguimiento de 9 meses. Los 15 se autoidentificaron como blancos, 9 (60%) identificaron su género como femenino, 6 (40%) como masculino. La edad media de la muestra fue de 38,27.</p> <p>Luego de los plazos cumplidos para el seguimiento se obtuvieron los siguientes resultados, se muestran correlaciones medianas a grandes entre la práctica y los resultados en las direcciones esperadas y respaldan la utilidad potencial de la práctica de la Atención Plena, en particular las prácticas informales y la respiración consciente, como beneficiosas para las mejoras a más largo plazo después del tratamiento para el TAG.</p>
<p>2014 (Lee & Orsillo, 2014)</p>	<p>Investigating cognitive flexibility as a potential mechanism of mindfulness in</p>	<p>El presente estudio investigó la flexibilidad cognitiva como un mecanismo potencial de Atención Plena en una muestra con síntomas de TAG elevados, utilizando una modificación emocional Stroop. El propósito del estudio fue: explorar flexibilidad cognitiva como una característica potencial del TAG, y examinar si una breve</p>

		<p>Generalized Anxiety Disorder</p>	<p>inducción del Mindfulness tiene un impacto en la flexibilidad cognitiva</p> <p>Los participantes fueron seleccionados para su inclusión mediante cuestionarios de autoinforme y una evaluación del ADIS-IV, para detectar síntomas de ansiedad y estado de ánimo.</p> <p>De un grupo inicial de 418 personas que se comunicaron con el estudio expresando interés en participar, 66 participantes cumplieron con los criterios de inclusión y participaron en el experimento.</p> <p>Los resultados obtenidos señalaron que el TAG puede caracterizarse por un estilo flexible de respuesta, y la exposición al Mindfulness y la relajación dan como resultado mejoras parciales en la flexibilidad cognitiva. En la conclusión destacaron que los hallazgos sugieren que el Mindfulness puede estar asociado con una mejora parcial en la flexibilidad cognitiva. Una hipótesis de reducción de la ansiedad no explica adecuadamente este estudio dado que los individuos en la condición de pensamiento errante también demostraron inesperadamente una reducción de la ansiedad después de la inducción, pero tuvieron un desempeño más lento en el Stroop emocional en comparación con las condiciones de atención y relajación.</p>
<p>2014</p>	<p>(Curtis & Klemansky, 2014)</p>	<p>Teasing apart low mindfulness: Differentiating deficits in mindfulness and in</p>	<p>Este artículo investigó la capacidad diferencial de 3 componentes de la baja Atención Plena para predecir de manera única los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada (TAG) y la depresión, mientras se controla la inflexibilidad psicológica, un constructo relacionado conceptualmente con la baja Atención Plena. También se examinó el papel</p>

<p>psychological flexibility in predicting symptoms of generalized anxiety disorder and depression</p>	<p>meditativo de varias facetas del Mindfulness en la relación entre la inflexibilidad psicológica y los síntomas de cada trastorno.</p> <p>La metodología se basó utilizando una muestra clínica de 153 participantes adultos, que contenía principalmente pacientes con TAG o depresión, se realizaron los análisis de regresión múltiple jerárquica y análisis de mediación para determinar relaciones únicas.</p> <p>Los resultados de los análisis de mediación corroboraron que las relaciones de inflexibilidad psicológica exhibidas con síntomas de TAG y de depresión fueron mediadas por la no reactividad y el actuar con conciencia, respectivamente.</p> <p>Finalmente afirmaron que los hallazgos corroboran las siguientes conclusiones: la falta de conciencia orientada al presente que experimentan los individuos con síntomas de depresión no se explica completamente por la inflexibilidad psicológica ni por los síntomas del TAG; asimismo el enfoque reactivo de los pensamientos automáticos adoptado por aquellos con síntomas de TAG no se explica completamente por la inflexibilidad psicológica ni por los síntomas de la depresión. Estas conclusiones sugieren que sería favorable que las terapias basadas en la Atención Plena o Mindfulness se concentraran en estos déficits específicos de Atención Plena para mejorar la gravedad del TAG y la depresión.</p>	
<p>2015 (Millstein, Orsillo, Haye-Skelton, & Roemer, 2015)</p>	<p>Interpersonal Problems, Mindfulness, and Therapy Outcome in</p>	<p>Los citados autores realizaron este estudio con el objetivo de comprender mejor el papel que juegan los problemas interpersonales en respuesta a dos tratamientos para el trastorno de ansiedad generalizada (TAG); una terapia conductual basada</p>

**an AcceptanceBased
Behavior Therapy
for Generalized
Anxiety Disorder**

en la aceptación (ABBT) y relajación aplicada (AR), y examinar cómo el desarrollo de la Atención Plena puede estar relacionado con el cambio en los problemas interpersonales durante el tratamiento y el seguimiento.

Se seleccionaron 81 personas diagnosticadas con TAG (65,4% mujeres, 80,2% identificados como blancos, edad promedio 32,92) fueron aleatorizados para recibir 16 sesiones de ABBT o AR.

La gravedad del TAG, los problemas interpersonales y la Atención Plena se midieron en el pretratamiento, el postratamiento, el seguimiento de 6 meses y el seguimiento de 12 meses.

Una vez que se cumplieron los plazos de los seguimientos se arrojaron los siguientes resultados: Después de controlar la gravedad del TAG posterior al tratamiento, los problemas interpersonales restantes predijeron una gravedad del TAG de 6, pero no de 12 meses. Los participantes en ambas condiciones experimentaron una gran disminución de los problemas interpersonales durante el tratamiento. Los aumentos en la Atención Plena durante el tratamiento y el seguimiento se asociaron con disminuciones en los problemas interpersonales. Concluyen destacando que los problemas interpersonales pueden ser un objetivo importante del tratamiento en el TAG, incluso si los problemas interpersonales previos al tratamiento no predicen el resultado, por esta razón desarrollar la Atención Plena en las personas con TAG puede ayudar a mejorar las dificultades interpersonales entre esta población.

2016	(Hodann-Caudevilla & Serrano-Pintado, 2016)	Revisión sistemática de la eficacia de los tratamientos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad	<p>Este estudio se basó en realizar una revisión de la bibliografía científica en bases de datos de reconocimiento para identificar la eficacia del Mindfulness en trastornos de ansiedad.</p> <p>De 314 estudios mediante la lectura de resúmenes se excluyeron aquellos que no cumplieran con los criterios de selección, posterior a eso los autores obtuvieron 8 artículos con los que se trabajaría.</p> <p>Los estudios que cumplieron los criterios de inclusión tenían un número agregado de participantes de 424. El tamaño del grupo de tratamiento estuvo entre los 14 y los 48 participantes y la edad media de los participantes osciló entre los 22 y los 52 años, con una media de 35,6 años.</p> <p>Después de la revisión de mencionados estudios, los resultados indicaron que existe evidencia que comprueba la eficacia del Mindfulness en trastornos de ansiedad, siendo los pacientes del trastorno de ansiedad generalizada (TAG) los principales beneficiarios.</p>
2017	(Hoge, y otros, 2017)	Effects of mindfulness meditation on occupational functioning and health care utilization in individuals with anxiety	<p>Los autores pretendían analizar el funcionamiento ocupacional en personas con trastorno de ansiedad generalizada (TAG) que hagan uso del Mindfulness. Se realizó un proceso de selección que culminó con 57 personas con TAG con una edad media de 39 años, estas personas participaron en un ensayo clínico de 8 semanas en el que se asignaron al azar a la reducción del estrés basada en Mindfulness (MBSR) o una clase de control de la atención. En este análisis secundario, se evaluaron el ausentismo, los días laborales completos perdidos, los días laborales perdidos parciales y los patrones de</p>

			<p>utilización de la atención médica antes y después del tratamiento.</p> <p>Entre los participantes de MBSR, una mayor práctica de meditación de Atención Plena en el hogar se asoció con menos pérdida de trabajo y con menos visitas de profesionales de salud mental, esto debido a la reducción significativa de los síntomas del TAG. A manera de conclusión sugieren el entrenamiento de meditación de Atención Plena o Mindfulness ya que puede mejorar el funcionamiento ocupacional de las personas, además de que MBSR reduce los síntomas de ansiedad generalizada.</p>
2017	(Hoge E. A., y otros, 2017)	<p>The effect of mindfulness meditation training on biological acute stress responses in generalized anxiety disorder</p>	<p>Por motivo de que las intervenciones basadas en Mindfulness han aumentado en popularidad en psiquiatría, psicología y medicina en general, los autores citados buscaron conocer el impacto de estos tratamientos en los biomarcadores relevantes para el trastorno de ansiedad generalizada (TAG)</p> <p>Si el TAG se trata con éxito, los biomarcadores relevantes deberían cambiar, respaldando el impacto del tratamiento y sugiriendo una mejor resistencia al estrés y por ende disminuir la sintomatología ansiosa.</p> <p>Seleccionaron 70 adultos con TAG y fueron asignados al azar para recibir Reducción del estrés basada en Mindfulness (MBSR) o una clase de control de la atención; antes y después, se sometieron a la prueba de estrés social de Trier (TSST).</p> <p>Como resultados del estudio se encontraron mayores reducciones en los indicadores de estrés para los pacientes con TAG en los participantes de MBSR en comparación con el otro grupo, esto proporciona evidencia combinada hormonal e inmunológica de</p>

			que MBSR puede mejorar la resistencia al estrés, asimismo es un método viable para el tratamiento del TAG.
2018	(Daitch, 2018)	Cognitive Behavioral Therapy, Mindfulness, and Hypnosis as Treatment Methods for Generalized Anxiety Disorder	<p>La autora citada propone un estudio el cual se basa en un modelo integrador que incorpora enfoques de la Atención Plena, la hipnosis y la terapia cognitiva, proporcionando un método eficaz de tratamiento para el TAG.</p> <p>El enfoque del tratamiento se demuestra en un ejemplo de caso clínico; se trató de una mujer de 39 años que padecía trastorno de ansiedad generalizada (TAG), un problema que ya abarcaba años atrás.</p> <p>La aplicación del Mindfulness en su tratamiento promovió la conciencia de pensamientos y sentimientos mientras se entrenó a la paciente para disminuir la reactividad. Esto permitió que los pensamientos y sentimientos surjan sin bloquearlos o sofocarlos logrando un estado más tranquilo. Habiendo comenzado con la Atención Plena de las sensaciones somáticas, se identificó el estado afectivo y las cogniciones que la acompañaban y dejando de juzgar, estuvo dispuesta a sentir y expresar plenamente su estado actual, que de otro modo se hubiese dificultado por pensamientos críticos.</p> <p>A manera de síntesis sugiere los profesionales que trabajan con TAG y otros trastornos de ansiedad aprendan acerca de estas técnicas y las usen en pacientes.</p>
2019	(Zhao, y otros, 2019)	Mindfulness-based cognitive therapy is associated with	En este estudio los autores estuvieron conscientes sobre la terapia cognitiva basada en Mindfulness (MBCT) puede ser eficaz para el trastorno de

		<p>distinct resting-state neural patterns in patients with generalized anxiety disorder</p>	<p>ansiedad generalizada (TAG); sin embargo, el mecanismo neural no se conocía bien.</p> <p>Por tal motivo el objetivo de este artículo fue examinar los posibles mecanismos neuronales a través de los cuales la MBCT puede reducir la ansiedad en pacientes con TAG leve a moderado.</p> <p>Se realizaron 8 sesiones semanales de MBCT grupal de 2 horas con 32 pacientes que padecían de TAG. Se utilizó la resonancia magnética funcional (fMRI) en estado de reposo, junto con los perfiles clínicos y de Atención Plena, posterior se aplicó un enfoque de homogeneidad regional (ReHo) y se examinó la conectividad funcional en estado de reposo en la red de modo predeterminado (DMN) utilizando la semilla de la corteza cingulada posterior (PCC).</p> <p>La MBCT redujo la ansiedad y aumentó la capacidad de Atención Plena de los pacientes, después de esta las personas redujeron el ReHo en amplias regiones del sistema límbico, junto con una mayor conectividad funcional de DMN en la corteza cingulada anterior (ACC) y la ínsula bilateral.</p> <p>Los autores sugieren la MBCT como un posible mecanismo terapéutico para las terapias basadas en la Mindfulness. El tratamiento grupal con MBCT parece haber reducido eficazmente los síntomas de ansiedad en pacientes con TAG leve a moderado.</p>
<p>2019</p>	<p>(Navarro-Haro, y otros, 2019)</p>	<p>Evaluation of a Mindfulness-Based Intervention With and Without Virtual Reality Dialectical</p>	<p>Los autores mencionan que, aunque es un tratamiento poco estudiado, las intervenciones basadas en Mindfulness (MBI) indican una eficacia preliminar para el tratamiento de los síntomas del TAG, pero muchos pacientes presentan otros síntomas asociados, como es el caso del Déficit de atención, que complican el tratamiento.</p>

**Behavior Therapy
Mindfulness Skills
Training for the
Treatment of
Generalized Anxiety
Disorder in Primary
Care: A Pilot Study**

Conjuntamente con ayuda de la realidad virtual se ha desarrollado recientemente para facilitar el aprendizaje de la Atención Plena a los pacientes con desregulación emocional que tienen problemas para concentrarse. La realidad virtual puede servir como una guía visual para practicar la Atención Plena, ya que da a los pacientes la ilusión de "estar en ese lugar" en el mundo generado por computadora en 3 dimensiones (3D).

El objetivo principal de este estudio fue evaluar el efecto de 2 MBI, uno en un entorno grupal solo y el mismo tratamiento adicionando 10 minutos de realidad virtual con entrenamiento de habilidades de Mindfulness para reducir los síntomas del TAG.

La muestra estuvo compuesta por 42 pacientes con TAG que asistían a visitas en atención primaria, después del tratamiento, ambos grupos de pacientes mostraron mejoras significativas en el TAG medido por el GAD-7 utilizando modelos de regresión, los 2 grupos también mostraron mejoras significativas en la ansiedad, la depresión, las dificultades para regular las emociones y varios aspectos de la Atención Plena y la conciencia interoceptiva. Los pacientes del grupo que recibieron entrenamiento adicional en habilidades de Atención Plena con realidad virtual de 10 minutos fueron significativamente más adherentes al tratamiento que aquellos que recibieron solo MBI estándar, lo que demuestra la efectividad preliminar de MBI para tratar el TAG y evidencia preliminar de que la realidad puede ser un complemento de utilidad en ciertos casos.

2020	(Ghahari, Mohammadi-Hasel, Malakouti, & Roshanpajouh, 2020)	Mindfulness-based Cognitive Therapy for Generalized Anxiety Disorder: a Systematic Review and Meta-analysis	<p>Este metaanálisis se realizó para determinar la efectividad de la Terapia Cognitiva basada en Mindfulness (MBCT) en el trastorno de ansiedad generalizada (TAG).</p> <p>Para llevarlo a cabo 2 autores realizaron de forma independiente los procesos de elegibilidad, evaluación de la calidad y extracción de datos y se llegó a un acuerdo en caso de discrepancias.</p> <p>Se realizaron búsquedas en bases de datos electrónicas en busca de estudios elegibles que incluyeron: ensayos controlados aleatorios, ensayos aleatorios, ensayos controlados aleatorios grupales y ensayos clínicos hasta noviembre de 2018.</p> <p>Se utilizó la fórmula de Cohen para determinar el tamaño del efecto con base en la media y la desviación estándar de los cambios en los grupos de estudio antes y después de la intervención. Posterior a eso se incluyeron para el análisis 6 estudios que compararon la efectividad entre MBCT y controles.</p> <p>En comparación con los controles, la MBCT mejoró significativamente los síntomas y el resultado del tratamiento del TAG en todos los estudios, excepto en uno, lo que impulsó a los autores a concluir que el Mindfulness es un método eficaz para el tratamiento del TAG.</p>
------	---	--	--

2.3 Análisis Crítico.

En esta revisión bibliográfica de 20 artículos científicos extraídos de varias plataformas y bases de datos con renombre, además de un alto grado de fiabilidad, la cual se llevó a cabo con el objetivo de identificar la eficacia de los tratamientos basados en Mindfulness para trastornos de ansiedad generalizada en etapa adulta, se logró alcanzar un nuevo punto de aprendizaje en cuanto a nivel personal se refiere, pues si bien la información se encuentra a tiempo completo en la red, es necesario tomarse el tiempo para idealizar lo que se quiere obtener en la investigación, para ello es importante los criterios de búsqueda correctos y tomar en cuenta que la información más valiosa generalmente se encuentra en un idioma distinto al español.

Es oportuno destacar que se realizó una investigación acerca de un tema que hoy en día vive su auge más grande en varios campos, como la medicina, psicología, educación y terapias fisiológicas. Por este motivo era de esperar que existiera una gran cantidad de información, lo que lleva a esta investigación a un grado más alto de interés, pues el objetivo principal era recopilar la información de mayor calidad posible, situación que fue un reto debido a la gran cantidad de artículos disponibles.

Grandes autores como (Hoge, y otros, 2017) destacan que es una alternativa de tratamiento completamente viable pues en sus investigaciones se reflejó dicha eficacia a llegar siempre a la misma conclusión, de igual manera coinciden con autores como (Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010) debido a que en su artículo ellos mencionan el gran trabajo de los tratamientos basados en Mindfulness combatiendo los síntomas de la ansiedad generalizada.

Otro gran aporte a tomar en cuenta es el de (Santachita, 2015) en donde aclara que la gente que realiza técnicas de meditación Mindfulness poseen mayor volumen de materias gris en el giro hipocampal angular derecho, por consiguiente mejor empatía cognitiva y cognición social, que es otro factor que disminuye emociones negativas y sintomatología ansiosa, al mismo tiempo incremento de materia gris en la zona parahipocampal posterior que trabaja en estado de ánimo, autocontrol y motivación, demostrando eficacia en trastornos de ansiedad generalizada.

Además, la evidencia empírica sugiere que sea tomado en cuenta y que en efecto cada vez existen más estudios que lo verifican y hacen uso del Mindfulness para

tratamientos de ansiedad; como se puede observar siempre se esta buscando fuentes literarias para corroborar esta información.

En este caso observamos la búsqueda de evidencia por parte de (Chiesa & Serretti, 2011) hace un aproximado de 9 años, en donde como respuesta obtienen resultados positivos de este tratamiento sobre la ansiedad generalizada, sin embargo en una búsqueda más actual realizada por (Ghahari, Mohammadi-Hasel, Malakouti, & Roshanpajouh, 2020) aproximadamente hace 1 año atrás se mantiene una evidencia amplia en los resultados que se obtienen aplicando Mindfulness como método para el TAG.

No se pueden dejar atrás los metaanálisis en este caso de (Khoury, y otros, 2013) pues posterior a analizar 209 estudios acerca del Mindfulness en TAG acotó es un tratamiento viable, no conforme con esto, dos años más tarde (Khoury, Sharma, Rush, & Fournier, 2015) realizan otro metaanálisis de 29 estudios, en donde mantienen la misma posición acerca de los tratamientos basados en Atención Plena.

Como se describió previamente en el marco teórico de esta investigación, científicamente es una herramienta que brinda varios beneficios al sistema nervioso, además de influir significativamente en la sintomatología ansiosa y depresiva, como destacan en sus artículos varios autores como (Hoge E. A., y otros, 2014), (Delgado, 2011) pues el hecho de estar consciente y dejar de juzgar promueve al ser humano a tener claros sus sentimientos y pensamientos, que en trastornos de ansiedad por lo general son intrusivos y negativos.

Los autores (Chiesa & Serretti, 2011) investigan de manera exhaustiva los beneficios del Mindfulness en el sistema nervioso, pues señalan que beneficia en la activación de la corteza prefrontal, la corteza cingulada anterior, acciones que a largo plazo presentarían mejoras en la capacidad de atención. Por otro lado (Sánchez Iglesias, 2016) también presentan beneficios, entre ellos destacan la reducción de secreción de cortisol, hecho que fortalece los circuitos neuronales creando reserva cognitiva, que a futuro disminuye el riesgo de contraer enfermedades cerebrovasculares.

Otras acciones en el sistema nervioso según aportes de (Hernández & Barrachina, 2015) son el incremento de irrigación cerebral en áreas corticales y sub corticales, esto

aumenta la capacidad de conectividad y la densidad neuronal, a su vez contribuye significativamente en la plasticidad neuronal.

Se puede ver la cantidad de personas en rango de adultez que padecen de trastornos de ansiedad generalizada, un tema de preocupación sin duda para la población en general, lo que nos lleva a tomar conciencia y conocer la importancia de cuidar nuestra salud mental, pues en esta investigación el Mindfulness es visto como tratamiento para un trastorno crónico, también se debería considerar como una herramienta para la vida cotidiana, algo que enfatizaron (Hoge E. A., y otros, 2013) en que posterior al tratamiento los aprendizajes adquiridos fueron de gran ayuda para confrontar cualquier otro problema a futuro.

A una conclusión similar llegan (Chiesa & Serretti, 2011) debido a que mencionan que además de que el Mindfulness influye en un restablecimiento emocional, está generando un gran impacto a nivel global y se está volviendo algo cotidiano y cada vez existen más personas que buscan llevar un estilo de vida meditando frecuentemente.

Además, que no es necesario padecer de sintomatología de gravedad para incorporarlo a nuestras rutinas, pues hay evidencia científica y empírica de que mejora el estado de ánimo e incluso influye en el rendimiento laboral, tal como afirmaron en su investigación (Morgan, y otros, 2014).

Como se menciona anteriormente, muchas personas a día de hoy manejan el Mindfulness de manera regular como un estilo de vida, pues como se mencionó anteriormente no requiere que existan complicaciones de gravedad para aprovechar sus beneficios o en ciertos casos funciona como prevención de la ansiedad, o la combate sin el uso de fármacos, esto evidentemente con la práctica continua y disciplinada del mismo. Pues se puede comenzar realizando prácticas informales de Mindfulness llevando conciencia en actos cotidianos como: lavar platos, limpiar el hogar, conducir, etc. Así mismo con el transcurso del tiempo se alienta a las personas a llevar una actitud para enfrentar actos cotidiano más complejos como: situaciones sociales, complicaciones laborales, hasta situaciones de dolor y angustia.

Es importante indicar una explicación adicional, puesto que los autores como (Daitch, 2018) lo mencionan, sin embargo, la especificación del tema acerca de la práctica del Mindfulness que se enfoque en la respiración abdominal y las sensaciones que surgen con los ejercicios que el practicante este ejerciendo. De esta manera los factores internos

como pensamiento y emociones que desenfocan la actividad y pretenden ejercer más sintomatología ansiosa puedan disminuir, la importancia para el practicante con el fin de tomar conciencia del momento presente y así vivir el aquí y ahora.

En cuanto a técnicas del uso del Mindfulness, considero que la Repercepción es un método fundamental en el tratamiento basado en Atención Plena del TAG en forma individual, pues consiste en que el paciente se desidentifique de los contenidos existentes en su conciencia y establezca un cambio de perspectiva. De esta manera se puede ver más allá de los sentimientos negativos y reconocer que son estados pasajeros que se irán, más no un reflejo de su realidad, de esta manera el paciente enfrentará con mejor predisposición los síntomas ansiosos.

No se puede descartar las técnicas de relajación que promueven la atención en el presente y la aceptación, otras que son importantes son las técnicas de identificación de sensaciones, para aquellos que quieren empezar con Mindfulness la más conocida: La Técnica de la Uva pasa.

Algo que cabe señalar es que el Mindfulness es aplicable en contexto grupal, que facilita que las personas se adhieran a los tratamientos, además de que en varios casos este es un factor de motivación para aquellos que buscan mejorar su estado de ánimo y disminuir su sintomatología ansiosa, información que se obtuvo en el artículo de los autores (Zhao, y otros, 2019) algo que en otros tratamientos se dificultaría porque abarcan contenidos narrativos personales descartando la oportunidad de una aplicación grupal.

Otro punto a favor que se pudo analizar en uno de los estudios, es la posibilidad de incorporar la realidad virtual, como lo mencionan (Navarro-Haro, y otros, 2019) para facilitar el uso de este y así lograr un entrenamiento en Mindfulness que no solo será beneficioso para el trastorno de ansiedad generalizada, sino que también se podrá usar en otros trastornos psicológicos, lo que conlleva a un crecimiento de este tratamiento.

A nivel personal estoy de acuerdo y comparto la idea con la mayoría de autores que reconocen a los trastornos basados en Mindfulness como un tratamiento eficaz en el TAG, y en otros trastornos de ansiedad, ya que a más de la evidencia empírica existente acerca del tema, buscan expandir esa cantidad de información, por otro lado, en diversos estudios las muestras con las que se trabajó no son considerablemente altas, dato que recalcan en varias ocasiones.

Con esta investigación no se pretende desprestigiar ningún otro tipo de tratamiento, por el contrario, creo que es importante ser integrativos e incentivar a los futuros profesionales de la salud mental que se encuentren abiertos a varios campos y tengan conocimiento de nuevas herramientas, para de esta manera brindar la mayor ayuda posible a sus pacientes.

Finalmente, gracias a los aportes e investigaciones valiosas de distintos autores que se mencionan a lo largo de toda la revisión bibliográfica y posterior a dar lectura y analizar de manera crítica cada estudio se puede responder de manera sencilla la pregunta de investigación de este proyecto, existe amplia evidencia de que los tratamientos basados en Mindfulness si son eficaces como tratamiento para el trastorno de ansiedad generalizada en adultos (TAG), por tal motivo me quedo con la misma conclusión al finalizar este proyecto.

Capítulo 3.

3.1 Diseño del Blog informativo.

Conforme con la investigación terminada, se procederá a la creación de un blog informativo acerca de la Eficacia de los tratamientos basados en Mindfulness en trastornos de ansiedad generalizada en etapa adulta; mismo que contendrá la información más destacada de la revisión de la bibliografía.

El objetivo del blog informativo es poder llegar a los estudiantes de la carrera de psicología clínica de la Universidad del Azuay, pues se pretende compartir el enlace directo del blog en la página de Facebook de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación.

De esta manera aquellos estudiantes que tengan interés por el tema planteado podrán acceder de manera más didáctica y creativa a los puntos fuertes de la investigación.

El blog se realizará con los resultados de los artículos científicos revisados, respondiendo la pregunta de investigación y de la misma manera contendrá un resumen de los orígenes y avances del Mindfulness.

A continuación, se incluye el link del blog para su acceso directo.

<https://blog-psicologia.firebaseio.com/#>

Conclusiones.

Esta investigación tuvo como objetivo principal identificar la eficacia de los tratamientos basados en Mindfulness en trastornos de ansiedad generalizada (TAG) en etapa adulta, para ello se realizó una revisión exhaustiva de la bibliografía acerca del Mindfulness, su estado del arte, orígenes, evoluciones, beneficios y finalmente estudios en donde sea utilizado como tratamiento para el TAG.

Es de importancia mencionar que el Mindfulness no es un tema contemporáneo, por el contrario es algo que toma su origen hace más de 2500 años en la religión budista en la parte oriental del planeta, fue evolucionando y adquiriendo fuerza para occidentalizarse y llegar a más personas, esto fue aprovechado por investigadores que excluyéndolo de sus orígenes y connotaciones religiosas y culturales lograron implementar una herramienta que se fue desarrollando y asimismo mostrando grandes beneficios y a día de hoy es un tema de gran popularidad en la ciencia.

Gracias a los estudios que se vienen haciendo desde hace ya más de 30 años para comprobar sus beneficios en distintos diagnósticos tanto médicos como psicológicos se comprueba un crecimiento del Mindfulness de manera global, pues cada vez hay más evidencia de su eficacia y de sus repercusiones en la salud física y mental.

La problemática de esta revisión bibliográfica la ansiedad, más específicamente el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), que de manera exponencial ha aumentado en distintas poblaciones, siendo una de las principales la que se abarcó en este proyecto que es la etapa de adultez.

Los artículos anteriormente mencionados nos indican que una duración de 8 semanas en adelante provoca una disminución de la sintomatología ansiosa, pues el paciente logra aprender a estar consciente de que algunas situaciones o problemas se deben a factores que no dependen de la misma persona y una vez que los aprende, se disminuye el miedo y temor a los mismos.

Es ya conocido que la ansiedad genera alteraciones en varios ámbitos cotidianos en la vida de una persona, sean estos interpersonales, laborales, sociales, etc. A pesar de ello hay individuos que no se preocupan de lo que puede llegar a generar estos problemas en un futuro, pues hasta hace un tiempo no era una prioridad cuidar la salud mental y

mucho menos buscar alternativas de tratamientos, dejando de lado la oportunidad de beneficiarse de los mismos.

Esta investigación deja puntos importantes que hay que tomar en cuenta, uno de ellos es los beneficios que tiene el Mindfulness en las personas, pues científicamente hay evidencia de que influye de manera positiva en el sistema nervioso, genera una metacognición, influyendo en el autoconocimiento de las emociones y sensaciones que tienen las personas, en pocas palabras mejora la inteligencia emocional.

El motivo por el cual se realizó esta investigación es describir la influencia que tiene el Mindfulness en la reducción del estrés, pues eleva los niveles de cortisol, llevando a la persona estados de relajación y serenidad, gracias a esta característica es que la Atención Plena ha sido incluida en cada vez más en tratamientos no solo únicamente para la ansiedad, sino también en trastornos de depresión y enfermedades crónicas donde el umbral de dolor sea alto.

Para esta revisión bibliográfica se utilizaron 20 artículos científicos, en donde el Mindfulness fue un método de tratamiento para el TAG, mismos que incluyeron ensayos aleatorizados, búsqueda en bases de datos, pruebas piloto, etc. En cada uno de ellos se llegó a la misma conclusión y respaldaban las hipótesis planteadas por sus autores previamente, acerca de la eficacia de los tratamientos basados en Mindfulness para dicho trastorno, además de que los autores recomendaron el uso del Mindfulness y de continuar con investigaciones para corroborar los estudios ya existentes.

Asimismo, después de la revisión de los artículos científicos y de la literatura empírica, la conclusión final de este proyecto de investigación es que los tratamientos basados en Mindfulness para trastornos de ansiedad generalizada en etapa adulta son altamente eficaces, pues según la información obtenida se comprueba que disminuye de manera significativa la sintomatología ansiosa y que mantiene los cambios a lo largo del tiempo, esto según los controles y seguimientos que se han hecho en los mismos estudios analizados previamente.

Por esta razón es importante que los estudiantes y profesionales conozcan más acerca del tema y de esta alternativa de tratamiento, ya que cada vez existen más casos de ansiedad en la población, el Mindfulness podría ser de utilidad para alguien en el futuro que padezca de sintomatología ansiosa, motivo por el cual a partir de esta investigación

se realizará un blog con la información más destacada y con los datos más relevantes de los artículos analizados.

Este blog se compartirá en la página de Facebook de la Facultad de Filosofía, Ciencia y Letras de la Educación para que pueda llegar a los estudiantes de Psicología Clínica de la Universidad del Azuay.

Recomendaciones.

Según los datos obtenidos en esta revisión de la literatura y el gran auge que tiene el Mindfulness en la actualidad es pertinente recomendar:

Continuar con las investigaciones acerca del Mindfulness no solamente en trastornos de ansiedad generalizada, también en distintos trastornos psicológicos, debido a que, si bien existe evidencia clínica y científica de su eficacia, sería de gran importancia obtener muestras de mayor tamaño, esto influenciaría en más personas a considerar este método de tratamiento.

Importante también recomendar la instrucción adecuada del uso del Mindfulness, ya que no es un tópico de alto grado de importancia en las universidades que tienen la carrera de psicología clínica.

Ingresar al blog informativo que se compartirá en la página de Facebook de la Facultad de Filosofía de la Universidad del Azuay, con el que se pretende brindar una herramienta a estudiantes de Psicología Clínica que tenga afinidad por el tema a que conozcan algunos de los diversos estudios que se han realizado sobre el Mindfulness en trastornos de ansiedad generalizada.

Considerar el uso del Mindfulness en las rutinas de vida cotidiana, pues no es necesario padecer de un trastorno crónico de ansiedad para tomar provecho de sus beneficios, pues un entrenamiento en Atención Plena continuo puede influenciar positivamente en el estado de ánimo y en el bienestar físico de las personas.

Finalmente, en cuanto a la población adulta que vive en contextos estresantes o que presentan síntomas ansiosos, es importante tomar en cuenta el cuidado de la salud mental, por tanto, acudir con un profesional puede ser la mejor opción para llevar una calidad de vida favorable.

Bibliografía

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- Asuero, M. A., & García Banda, G. (2010). The Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR) Reduces Stress-Related Psychological Distress in Healthcare Professionals. *The Spanish Journal of Psychology*, 897-905.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2011). Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: A systematic review. *Psychiatry Research*, 441- 453.
- Curtis, J., & Klemansky, D. H. (2014). Teasing apart low mindfulness: Differentiating deficits in mindfulness and in psychological flexibility in predicting symptoms of generalized anxiety disorder and depression. *Journal of Affective Disorders*, 1-18.
- Daitch, C. (2018). Cognitive Behavioral Therapy, Mindfulness, and Hypnosis as Treatment Methods for Generalized Anxiety Disorder. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 57-69.
- Delgado Parra, M., Rodríguez, J. M., Sánchez, M. M., & Gutiérrez, R. B. (2012). CONOCIENDO MINDFULNESS. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29-46.
- Delgado, M. (2011). EFICACIA DE LA TERAPIA COGNITIVA BASADA EN LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS).
- Delgado-Pastor, L. C., & Amutio Kareaga, A. (2011). La ansiedad generalizada y su tratamiento basado en Mindfulness. *CUADERNOS DE MEDICINA PSICOSOMÁTICA Y PSIQUIATRÍA DE ENLACE*, 50-65.
- Desrosiers, A., Vine, V., Klemosky, D. H., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). MINDFULNESS AND EMOTION REGULATION IN DEPRESSION AND ANXIETY: COMMON AND DISTINCT MECHANISMS OF ACTION. *DEPRESSION AND ANXIETY*, 654–661.
- Fjorback, L. O., Arendt, M., Ørnbøl, E., Fink, P., & Walach, H. (2011). Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy – a systematic

- review of randomized controlled trials. *ACTA PSYCHIATRICA SCANDINAVICA*, 102-119.
- Ghahari, S., Mohammadi-Hasel, K., Malakouti, S., & Roshanpajouh, M. (2020). Mindfulness-based Cognitive Therapy for Generalised Anxiety Disorder: a Systematic Review and Meta-analysis. *East Asian Arch Psychiatry*, 52-56.
- Hayes-Skelton, S. A., & Roemer, L. (2013). A Randomized Clinical Trial Comparing an Acceptance-Based Behavior Therapy to Applied Relaxation for Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 761–773.
- Hernández, D. J., & Barrachina, M. T. (2015). ESTIMULACIÓN BASADA EN MINDFULNESS PARA PERSONAS MAYORES CON ENFERMEDAD DE ALZHEIMER U OTRAS DEMENCIAS. *Papeles del Psicólogo*, 207-215.
- Hodann-Caudevilla, R. M., & Serrano-Pintado, I. (2016). Revisión sistemática de la eficacia de los tratamientos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 39-45.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 169-183.
- Hoge, E. A., Bui, E., Goether, E., Robinaugh, D. J., Ojsekis, R. A., M, F. D., & Simon, N. M. (2014). Change in Decentering Mediates Improvement in Anxiety in Mindfulness-Based Stress Reduction for Generalized Anxiety Disorder. *Cogn Ther Res*, 1-8.
- Hoge, E. A., Bui, E., Marques, L., Metcalf, C. A., Morris, L. K., Robinaugh, D. J., . . . Simon., N. M. (2013). Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation for Generalized Anxiety Disorder: Effects on Anxiety and Stress Reactivity. *National Institutes of Health*, 786–792.
- Hoge, E. A., Bui, E., Palitz, S. A., Schwarz, N. R., Owens, M. E., Johnston, J. M., . . . Simon, N. M. (2017). The effect of mindfulness meditation training on biological acute stress responses in generalized anxiety disorder. *Psychiatry Research*, 328-332.

- Hoge, E. A., Guidos, B. M., Mete, M., Bui, E., Pollack, M. H., Simon, N. M., & Dutton, M. A. (2017). Effects of mindfulness meditation on occupational functioning and health care utilization in individuals with anxiety. *Journal of Psychosomatic Research*, 7-11.
- Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Metcalf, C. A., Brach, N., Lazar, S. W., & Simón, N. M. (2013). Mindfulness and Self-Compassion in Generalized Anxiety Disorder: Examining Predictors of Disability. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 1-7.
- Hooper, C., Craig, J., Janvrin, D., Wetsel, M., & Reimels, E. (2010). Compassion Satisfaction, Burnout, and Compassion Fatigue Among Emergency Nurses Compared With Nurses In Other Selected Inpatient Specialities. *Journal of Emergency Nursing*.
- Kaviani, H., Javaheri, F., & Hatami, N. (2011). Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) Reduces Depression and Anxiety Induced by Real Stressful Setting in Non-clinical Population. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 285-296.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., P. T., Bouchard, V., . . . Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 763-771.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 519-528.
- Kim, S. H., Schneider, S. M., Kravitz, L., Mermier, C., & Burge, M. R. (2013). Mind-body Practices for Posttraumatic Stress Disorder. *National Institutes of Health*, 827-834.
- Lee, J. K., & Orsillo, S. M. (2014). Investigating cognitive flexibility as a potential mechanism of mindfulness in Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 208-216.
- Mankus, A. M., Aldao, A., Kerns, C., Wright Mayville, E., & Mennin, D. S. (2013). Mindfulness and Heart Rate Variability in Individuals with High and Low Generalized Anxiety Symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 1-25.

- Martínez Rivera, F. (2013). Efecto de un programa de entrenamiento en Mindfulness en el desarrollo de habilidades psicoterapéuticas. *(Tesis para magister en psicoterapia de adultos)*. UNIVERSIDAD DE CHILE, Santiago de Chile.
- Miguel Á Santed, S. S. (2018). *Mindfulness Fundamentos y aplicaciones* . Madrid : Paraninfo.
- Millstein, D. J., Orsillo, S. M., Haye-Skelton, S. A., & Roemer, L. (2015). Interpersonal Problems, Mindfulness, and Therapy Outcome in an AcceptanceBased Behavior Therapy for Generalized Anxiety Disorder. *Cognitive Behaviour Therapy*, 1-11.
- Miró, T. M., Perestelo-Perez, L., Pérez, J., Amado, R., González, M., De la Fuente, J., & Serrano, P. (2011). EFICACIA DE LOS TRATAMIENTOS BASADOS EN MINDFULNESS PARA LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA. *Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología*, 1-14.
- Morgan, L. P., Graham, J. R., Hayes-Skelton, A, S., Orsillo, S. M., & Roemer, L. (2014). Relationships Between Amount of Post-Intervention of Mindfulness Practice and Follow-up Outcome Variables in an Acceptance-Based Behavior Therapy for Generalized Anxiety Disorder: The Importance of Informal Practice . *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1-16.
- Navarro-Haro, M. V., Modrego.Alarcón, M., Hoffman, H. G., Lopez-Montayo, A., Navarro-Gil, M., Montero-Marín, J., . . . García-Campayo, J. (2019). Evaluation of a Mindfulness-Based Intervention With and Without Virtual Reality Dialectical Behavior Therapy Mindfulness Skills Training for the Treatment of Generalized Anxiety Disorder in Primary Care: A Pilot Study. *frontiers in Psychology*, 1-14.
- Pinna, G. (2011). *Neurosteroid biosynthesis upregulation: A novel promising therapy for anxiety disorders and PTSD*. (V. V. Kalinin, Ed.) Rijeka.
- Puig, M. A. (2017). *¡Tómame un respiro! Mindfulness: El arte de mantener la calma en medio de la tempestad*. Barcelona: Espasa.
- Reguera Nieto, E. A. (2015). Apago, cortisol y estrés en adultos, una revisión narrativa. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 53-77.

- Remes, O., Brayne, C., Linde, R. v., & Lafortune, L. (2016). A systematic review of reviews on the prevalence of anxiety disorders in adult populations. *Brain and behavior* , 1-33.
- Reyes Marrero, R., & de Portugal Fernández del Rivero, E. (2019). Trastornos de Ansiedad. *Medicine - Progerama de Formación Médica*, 4911-4917.
- Sánchez Iglesias, A. I. (2016). MINDFULNESS”: REVISION SOBRE SU ESTADO DE ARTE. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 41-49.
- Santachita, A. &. (2015). Mindfulness en perspectiva.. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 541-553.
- Simón, V. (2010). Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Información Psicológica*, 162-170.
- Taylor, V. A., Daneault, V., Grant, J., Scavone, G., Breton, E., Roffe-Vidal, S., . . . Beaugard, M. (2012). Impact of meditation training on the default mode network during a restful state. *Social Cognitive and Affective Neuroscience Advance Access* , 1-11.
- Thibaut, F. (2017). Anxiety disorders: a review of currente literature. *Dialogues in clinical neuroscience*, 87-88.
- Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas.. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79, 42-51.
- Zhao, X.-R., Chen, Z.-F., Kang, C.-Y., Liu, R.-X., Bai, J.-Y., Cao, Y.-P., . . . Zhang, Y.-L. (2019). Mindfulness-based cognitive therapy is associated with distinct resting-state neural patterns in patients with generalized anxiety disorder. *Asia-Pacific Psychiatry*, 1-12.