

MINDFULNESS TERAPÉUTICO GRUPAL EN UN CENTRO DE SALUD MENTAL PÚBLICO

Maria Cruz Crespo Maraver^{1,2}, Judith Castro Egea¹, Meritxell Viladrich Canudas¹, Àurea Autet Puig^{1,2}, Yolanda Martínez Ortega^{1,2}
¹ Althaia, Xarxa Assistencial i Universitària de Manresa; ² Grup de Recerca en Innovació en Salut Mental i Benestar Social (ISaMBeS)

Introducción

Diversos programas basados en Mindfulness han demostrado ser eficaces en el tratamiento de diferentes trastornos mentales. Además, desde hace tiempo se conocen los beneficios de las intervenciones psicoterapéuticas grupales, no sólo para las personas atendidas, sino también en la optimización de recursos asistenciales. Por ello, el uso de programas de intervención grupal basados en Mindfulness ha ido creciendo exponencialmente en las últimas décadas.

En el Centro de Salud Mental (CSMA) de la Fundació Althaia de Manresa se realizan programas de mindfulness terapéutico en formato grupal desde 2010. Durante el 2022 se atendieron por psicología 2.142 usuarias, de las cuales recibieron intervenciones psicoterapéuticas grupales basadas en Mindfulness: 46 usuarias Terapia cognitiva para la depresión basado en mindfulness (MBCT), 47 Programa de reducción del estrés basado en mindfulness (MBSR), 30 Mindfulness y Auto-compasión (MSC) y 31 Terapia Dialéctica-Conductual (DBT, que incluye entrenamiento en mindfulness).

Objetivo

Describir las características sociodemográficas y clínicas de una submuestra de las personas atendidas en nuestro CSMA, y analizar la adherencia al tratamiento considerando la aplicación de programas de intervención psicoterapéutica grupales basados en mindfulness.

Métodos

La muestra se reclutó consecutivamente durante un mes, registrando variables sociodemográficas, clínicas, tiempo de vinculación y adherencia de las personas en tratamiento psicológico del CSMA. Se consideró variable de adherencia al tratamiento las visitas realizadas del total de las programadas.

Resultados

La muestra estaba formada por 81 personas atendidas en nuestro CSMA. La tabla 1 muestra los datos descriptivos, así como los resultados de la comparación entre grupos que participaron en alguno de los programas de mindfulness grupal (MDF) vs los que no lo hicieron (No-MDF).

Un 37% (n = 37) de la muestra recibió tratamiento psicológico grupal basado en mindfulness (Figura 1), complementado con sesiones de psicoterapia individual.

No observamos diferencias significativas en las variables estudiadas entre las personas que recibieron Mindfulness terapéutico grupal en comparación con el resto de la muestra, exceptuando que las personas que recibieron alguno de los programas grupales de mindfulness llevaban más tiempo vinculadas en el tratamiento psicológico.

Tampoco hallamos diferencias significativas en la adherencia al tratamiento psicológico entre los grupos estudiados (MDF y No-MDF).

Conclusiones

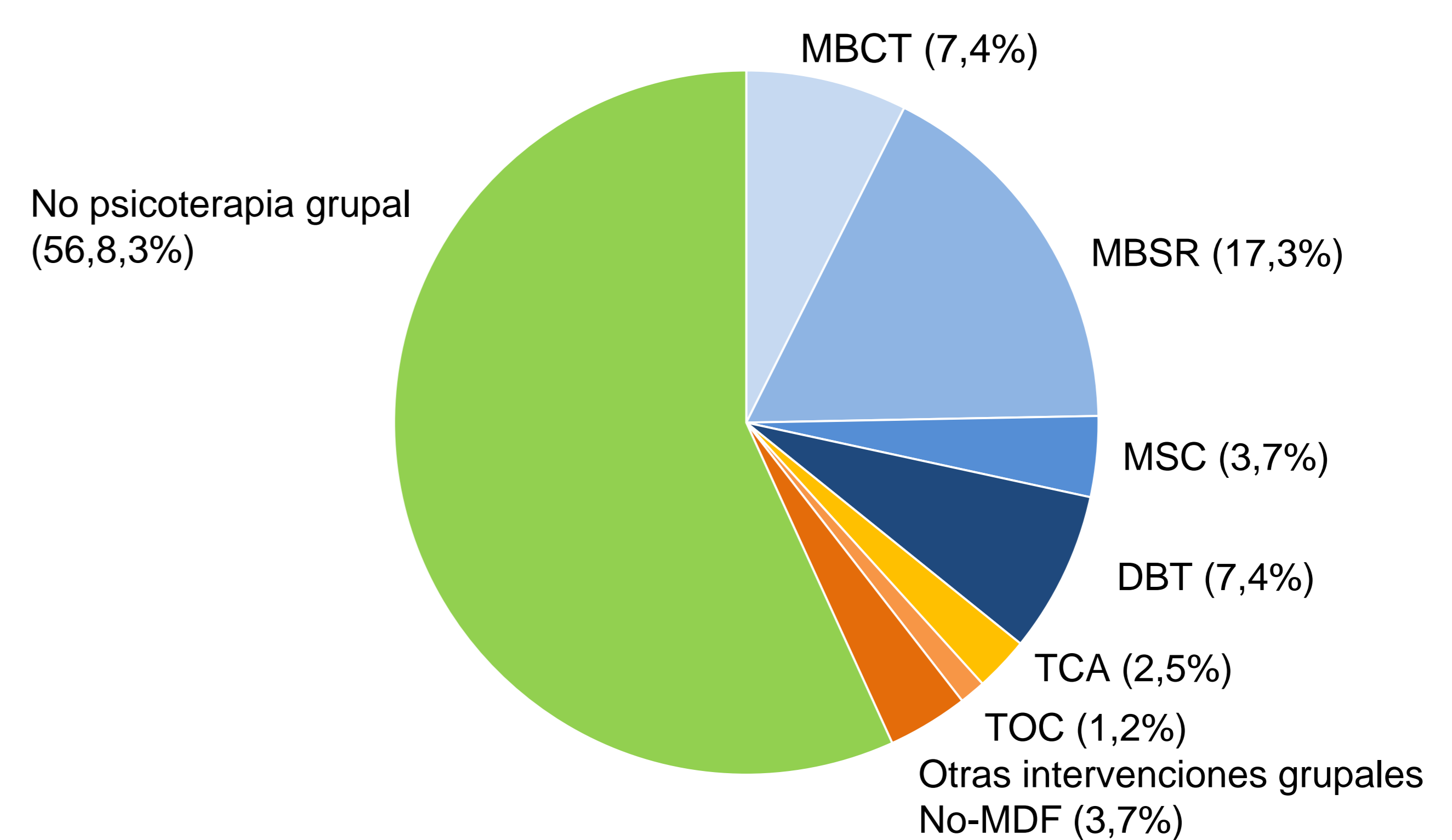
La aplicación de programas grupales basados en mindfulness en centros de salud mental públicos es factible, y no difiere en la adherencia al tratamiento psicológico en comparación con otros tipos de intervenciones psicoterapéuticas.

Tabla 1: Descriptivos y Contrastes de las Variables Sociodemográficas, Clínicas y de Adherencia (n = 81)

Variable	Submuestra MDF	Submuestra No-MDF	p
Edad (años)	40,17 ± 13,23	36,59 ± 10,87	n.s.
Mujer	24 (80%)	55 (88,2%)	n.s.
Estudios primarios	10 (33,3%)	20 (39,2%)	n.s.
Estudios secundarios	11 (36,7%)	22 (43,1%)	n.s.
Estudios superiores	9 (30%)	9 (17,6%)	n.s.
GAF	57,00 ± 9,19	54,41 ± 8,00	n.s.
Urgencias último año	0,73 ± 2,05	0,35 ± 0,77	n.s.
Ingresos último año	0,03 ± 0,18	0,04 ± 0,196	n.s.
Comorbilidad psiquiátrica	21 (70%)	37 (74%)	n.s.
Vinculaciones previas a CSMA	1,13 ± 1,83	1,04 ± 1,66	n.s.
Tiempo de vinculación (meses)	54,80 ± 53,57	15,33 ± 25,64	.000*
Cumplimiento visitas psicología (%)	91,76% ± 10,33	85,65% ± 24,10	n.s.

Nota: MDF = Mindfulness terapéutico grupal; No-MDF = No Mindfulness terapéutico grupal; GAF, *Global Assessment of Functioning* = Escala de Evaluación de la Función. En los análisis estadísticos de variables cualitativas se usaron pruebas χ^2 ; en el caso de variables cuantitativas se usaron pruebas de comparación de medias para datos independientes (T-Test ó U de Mann-Whitney en caso de no cumplirse las condiciones de aplicación); Se asumió riesgo alpha del 5%.

Figura 1: Modalidades de intervención psicológica



Nota: Las terapias de mindfulness son adaptaciones de los siguientes programas: MBCT = Programa grupal de Terapia Cognitiva para la Depresión Basada en Mindfulness; MBSR = Programa grupal de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness; MSC = Programa grupal de Mindfulness y Auto-compasión; DBT = Programa grupal de Terapia Dialéctica-Conductual. Los programas no-Mindfulness son: TCA = Programa grupal para Trastornos de la Conducta Alimentaria; TOC = Programa grupal para Trastornos Obsesivo-Compulsivos.

Referencias

- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 59, 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>
- Hedman-Lagerlöf, M., Hedman-Lagerlöf, E., & Öst, L. G. (2018). The empirical support for mindfulness-based interventions for common psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. *Psychological medicine*, 48(13), 2116–2129. <https://doi.org/10.1017/S0033291718000259>

Correspondencia: mcrespo@althaia.cat