



**Universidad  
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD DE ENFERMERIA EN SALUD  
MENTAL Y PSIQUIATRÍA**

**EFICACIA DE LAS INTERVENCIONES BASADAS EN MINDFULNESS PARA  
LA DISMINUCIÓN DE PENSAMIENTOS RUMIATIVOS EN PACIENTES  
ADULTOS CON DEPRESIÓN**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO DE ESPECIALISTA EN  
ENFERMERIA EN SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA**

**PRESENTADO POR:**

**Lic. MARCOS ANTONIO CASTRO CORTEZ**

**ASESOR: Mg. Jeannette Ávila Vargas Machuca**

**LIMA – PERÚ**

**2019**

## **DEDICATORIA**

Dedicado a todas las personas que no se rinden ante las adversidades con actitud perseverante, optimistas y con buen animo y voluntad que pueden realizar grandes cambios en su vida.

.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradesco a la ilustre casa de estudios, Universidad Norbert Wiener, a los distinguidos docentes, por contribuir a nuestra formación en esta segunda especialidad, formando profesionales con mas competencias y destrezas para realizar una labor de calidad.

**ASESORA:**  
**MG. Jeannette Ávila Vargas Machuca**

## **JURADO**

**Presidente:** Mg. Wilmer Calsin Pacompia

**Secretario :** Mg. Eduardo Percy Matta Solis

**Vocal** : Mg. Violeta Aidee Zavaleta Gutierrez

## INDICE

DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTO .....	iv
ASESOR .....	v
JURADO .....	vi
INDICE .....	vii
INDICE DE TABLAS .....	viii
RESUMEN .....	ix
ABSTRACT .....	x
CAPITULO I: INTRODUCCIÓN .....	11
1.1 Planteamiento Del Problema .....	11
1.2 Formulación de la pregunta .....	15
1.3. Objetivo .....	15
CAPITULO II: MATERIALES Y METODOS .....	16
2.1 Diseño de estudio .....	16
2.2 Población y muestra .....	16
2.3 Procedimiento de recolección de datos .....	17
2.4 Técnica de análisis .....	17
2.5 Aspectos Éticos .....	17
CAPÍTULO III. RESULTADOS .....	18
CAPITULO IV: DISCUSION .....	32
4.1 Discusión .....	32
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	35
5.1 Conclusiones .....	35
5.2. Recomendaciones .....	36
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	37

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tabla de estudios sobre eficacia de las intervenciones basadas en mindfulness para la disminucion de pensamientos rumiativos en pacientes adultos con depresión.. .....	18
Tabla 2. Resumen de estudios sobre la eficacia de las intervenciones basadas en mindfulness para la disminucion de pensamientos rumiativos en pacientes adultos con depresión.. .....	28

## RESUMEN

**Objetivo:** Sistematizar la evidencia sobre la eficacia de las intervenciones basadas en mindfulness para la reducción de los pensamientos de rumiantes en pacientes adultos con depresión. **Material y Métodos:** Revisión sistemática observacional y retrospectiva de tipo cuantitativa, sometidos a selección crítica, utilizando el sistema de evaluación Grade para la identificación del grado de evidencia, seleccionados de las siguientes bases de datos: Sciencedirect, Wiley Online Library, Dialnet, PubMed. De los 10 artículos revisados sistemáticamente el 40% (n= 4/10) son revisiones sistemáticas, el 30% (n= 3/10) son ensayos aleatorizados controlado y el 30 % (n= 3/10) son meta-análisis. Los resultados obtenidos de la revisión sistemática realizada en el presente estudio proceden de los países de Inglaterra (10%), Reino Unido (20%), Suiza (10%), China (10%), España (10%), EEUU (20%) y Países Bajos (20%). **Resultados:** De las evidencias encontradas, el 100% (n=10/10) señalan que la intervención basada en mindfulness es efectiva en la disminución de síntomas depresivos . **Conclusión:** la intervención basada en mindfulness es eficaz en la disminución de síntomas de la depresión como los pensamientos rumiativos.

**Palabras clave:** “Eficacia”; “Mindfulness”; “Atención plena”; “conciencia plena”; “Síntomas Depresivos”; “Depresión”, “Rumiación”



## ABSTRACT

**Objective:** Systematize the evidence on the efficacy of mindfulness-based interventions for the reduction of ruminant thoughts in adult patients with depression. **Material and Methods:** Observational and retrospective systematic review of quantitative type, submitted to critical selection, using the Grade evaluation system for the identification of the degree of evidence, found in the following databases: PubMed, ScienceDirect, Wiley Online Library, Dialnet. Of the 10 articles reviewed systematically 40% (n = 4/10) are systematic reviews, 30% (n = 3/10) are randomized controlled trials and 30% (n = 1/10) are meta-analysis. According to the results obtained from the systematic review carried out in this study, they come from the countries of England (10%), the United Kingdom (20%), Switzerland (10%), China (10%), Spain (10%), USA (20%) and the Netherlands (20%). **Results:** In addition to the evidence found, 100% (n = 10/10) indicate that the mindfulness-based intervention is effective than the reduction of symptoms of depression. **Conclusion:** mindfulness-based intervention is effective in reducing symptoms of depression.

**Keywords:** "Efficiency"; "Mindfulness"; "Full attention"; "Full consciousness"; "Depressive symptoms"; "Depression" "ruminant thoughts"

## **CAPITULO I: INTRODUCCIÓN**

### **1.1 Planteamiento del problema**

La depresión es un problema constante en el mundo, un promedio de más de 300 millones de personas son las afectadas. Esta afección a diferencia de las variaciones y respuestas emocionales habituales ante las situaciones de la vida diaria puede volverse un problema grave de salud, sobre todo si la duración es prolongada y de intensidad grave o moderada, suele provocar un gran sufrimiento y modificar los hábitos laborales, escolares y familiares; siendo el suicidio una opción en el peor de los casos. Anualmente casi 800 000 personas se suicidan, y es la segunda causa de muerte entre las edades de 15 a 29 años en el mundo. (1)

Actualmente se proyecta el aumento de la discapacidad debido a enfermedades mentales en casi 5% desde el 10.5% en 1990 a 14.7% en 2020. En el año 2020, la depresión será la segunda principal causa de discapacidad en el mundo. En países más avanzados, ocupará el tercer lugar como causa de discapacidad, y en los países en vía de desarrollo tendrá el primer lugar. Se calcula que las tasas de suicidio irán en aumento. (2)

En América Latina, el país con más depresión es Brasil según el informe de depresión y otros trastornos mentales realizado por la Organización mundial de la salud. Después de Brasil, los siguientes países aparecen con porcentajes: Paraguay (5,2%); Cuba

(5,5%); Chile y Uruguay (5%); Perú (4,8%); Argentina, Costa Rica, Colombia y República Dominicana (4,7%), Ecuador (4,6%), El Salvador, Bolivia y Panamá (4,4%); México, Nicaragua y Venezuela (4,2%); Honduras (4 %) y Guatemala (3,7%). (3)

Según el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) Honorio Delgado-Hideyo Noguchi. Se calcula que dos millones de ciudadanos peruanos sufren de depresión, avanzando silenciosamente dentro de las mentes de las personas. No es necesario una gran catástrofe para que se genere, la vida cotidiana se hace más compleja y difícil. Para el psiquiatra Humberto Castillo, ex director del INSM, de los dos millones de habitantes diagnosticados con depresión, 600 mil residen en Lima. En el estudio publicado a nivel mundial sobre salud mental en el 2014 se calculó que un 29% de la población peruana en zona urbana de entre 18 y 65 años de edad ha presentado algún trastorno mental a lo largo de su vida. El suicidio es considerado la última etapa de la cadena depresiva. En el Perú, en el año 2016, 334 personas se suicidaron, 267 de esas muertes fueron a causa de la depresión (4)

La rumiación se define como una serie de ideas recurrentes, repetitivas, intrusivas, pasivas e indeseadas relacionado a la misma tristeza, su origen, sus posibles causas y consecuencias, aparece como una manera de afrontar la tristeza y puede ser desadaptativa. Existen dos formas de pensamiento rumiativo: una negativa que se presenta como reproches y puede resultar muy perjudicial, el individuo piensa constantemente en la situación de tristeza sin buscar solución, y la segunda forma que se manifiesta como una reflexión que encara de forma positiva el problema buscando una solución. (5)

Un estudio realizado en Reino Unido sobre el estrés, según la organización Mental Health Foundation. Reveló que emplear mucho tiempo en rumiar los problemas es un camino seguro hacia la ansiedad y la depresión, las patologías mentales más comunes. Estos pensamientos negativos son característicos de la depresión y ansiedad, en esta investigación se revela también que es más perjudicial psicológicamente el mismo pensamiento rumiativo que el propio problema en sí que deseamos resolver. Se encontró que los individuos que no rumian sus problemas ni se

culpan por situaciones o experiencias negativas de su vida tienen niveles muy bajos de depresión que las que sí lo hacen. (6)

Existen diversas intervenciones basadas en mindfulness para la depresión como son: Psicoterapia gestáltica, Terapia dialéctica conductual (TCD), Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), terapia Breve Relacional (BRT), Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR), Terapia cognitiva basada en Mindfulness (MBCT), la meditación mindfulness. (7)

El Mindfulness es un componente usado en el campo de la Psicología y diversas áreas que incorpora la meditación como base, para mantener la atención plena y la conciencia en el momento presente contribuyendo a disminuir los pensamientos distractores o rumiativos sobre el pasado o futuro. Esta práctica inicia en antiguas tradiciones espirituales, en particular en el budismo, donde la base de sus prácticas inició desde hace más de 2500 años. en la traducción al inglés mindfulness proviene del término pali "sati", que comprende conciencia y atención. El significado al castellano se traduce como atención o conciencia plena. Es una práctica de meditación esencial dentro de las diferentes corrientes derivadas de la tradición budista y que actualmente se han adaptado a diferentes modelos de tratamiento en psicoterapia. (7)

El mindfulness consiste en prestar atención, de un modo deliberadamente, en el momento presente y sin juzgar, es una práctica en la que tomamos conciencia de diversas etapas de nuestra experiencia presente. Podemos aprender a ser conscientes de los movimientos, de los sentimientos (tanto física como emocional), y cómo respondemos a cada uno en nuestra vida. (8)

La meditación emerge con gran interés gracias a las investigaciones. A finales de 1970, cuando el mindfulness inició a tomar importancia como una intervención para tratamiento en psicología. Impulsado por la fundación Center for Mindfulness, en la Universidad de Massachusetts y concretamente por el biólogo, médico y budista Jon Kabat-Zinn, autor del primer programa de Mindfulness, conocido como

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). En el ámbito de prevención y reducción de síntomas depresivos el mindfulness juega un papel importante; La atención plena tiene el potencial de mover muchos de los componentes de las interacciones terapéuticas de una actividad intelectual a una experiencia real sea para pacientes y profesionales de salud. (8)

La intervención de mindfulness incorpora la relajación y la concentración hacia las sensaciones corporales mediante la autoexploración corporal y emocionales identificando conscientemente la emoción percibida. (9)

La Meditación Mindfulness observa con atención el cuerpo y la mente, permite que los pensamientos y sensaciones salgan sin reprimirlas a cada instante, aceptándolas como son. No implica rechazar, fijar o suprimir las ideas, ni controlar nada en absoluto que no sea el enfoque y la dirección de la atención. (10)

Ante la gran problemática que existe en la población sobre la depresión y sus consecuencias como ser una de las causas de discapacidad y de suicidio se ha generado una alarma a nivel mundial, siendo la depresión una amenaza que va en aumento y que afecta en magnitud diferente a diferentes países desarrollados y en vías de desarrollo. La investigación busca proporcionar datos confiables sobre la eficacia de las intervenciones basadas en mindfulness para la reducción de pensamientos rumiativos en pacientes con depresión, siendo útil para la comunidad científica que desea continuar la investigación sobre el tema.

## 1.2. Formulación de la pregunta

La pregunta formulada para la revisión sistemática se desarrolló bajo la metodología PICO y fue la siguiente:

<b>P: Paciente / Problema</b>	<b>I: Intervención</b>	<b>C: Intervención de Comparación</b>	<b>O: Outcome Resultados</b>
Pacientes adultos con depresión	Intervenciones basadas en mindfulness	No aplica	Disminución de los pensamientos rumiativos

¿Son las intervenciones basadas en mindfulness eficaces para la disminución de pensamientos rumiativos en pacientes adultos con depresión?

## 1.3. Objetivo

Analizar las evidencias sobre la eficacia de la intervenciones basadas en mindfulness para la disminución de pensamientos rumiativos en pacientes adultos con depresión.

## **CAPITULO II: MATERIALES Y METODOS**

### **2.1 Diseño de estudio**

De tipo revisión sistemática, que recopila y proporciona un resumen específico (orientado a responder a una pregunta de investigación); Muestra en síntesis los resultados de los estudios disponibles y diseñados que aporta un alto nivel de evidencia sobre la eficacia de las intervenciones en temas de estudio.

### **2.2 Población y Muestra**

La revisión sistemática está conformada por 10 artículos científicos publicados en bases de datos de artículos científicos, publicados en idioma español e inglés.

### **2.3 Procedimiento de recolección de datos**

La selección de datos fue realizada a través de una revisión sistemática de artículos de investigación internacionales, que presentaban como tema principal la eficacia de la intervención basada en mindfulness en la disminución de pensamientos rumiativos en pacientes adultos con depresión; del conjunto de artículos hallados, se incluyeron los más significativos según nivel de evidencia y se excluyeron los menos relevantes. Se estableció la búsqueda teniendo en cuenta el acceso al texto completo del artículo científico.

El algoritmo utilizado para la búsqueda:

Eficacia AND mindfulness AND depresión

Síntomas depresivos AND mindfulness

Pensamientos rumiativos AND mindfulness

Eficacia OR mindfulness OR conciencia plena

Bases de Datos: Pubmed, Sciencedirect, Dialnet, wiley.

#### **2.4 Técnica de análisis**

El análisis de esta revisión sistemática es a través de la construcción de una tabla de resumen (Tabla N°2) con información principal sobre los artículos elegidos, evaluando cada uno de ellos para una comparación de las características donde exista concordancia y los puntos donde exista discrepancia.

#### **2.5 Aspectos éticos**

La apreciación crítica de los artículos científicos revisados, está en función de las normas técnicas de bioética para la investigación, analizando y comprobando que cumplan con los aspectos éticos durante su ejecución. Esta investigación incurre en el efecto de la veracidad en la recolección de evidencia, en las diferentes bases de datos del mundo.



## CAPITULO III: RESULTADOS

### 3.1 Tablas

Tabla 1. Tabla de estudios sobre la eficacia de las intervenciones basadas en Mindfulness para la disminución de pensamientos rumiativos en pacientes adultos con depresión.

#### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

1. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la publicación URL/DOI País	Volumen y Número
Strauss C, Cavanagh K, Pettman D, Oliver A.	2014	Las intervenciones de atención plena-base para las personas diagnosticadas con un episodio actual de un trastorno de ansiedad o depresivo: un meta-análisis de ensayos controlados aleatorios (11).	Public Library of Science, Plos one <a href="https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0096110">https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0096110</a> Reino Unido	Volumen 9 Número 4

#### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Meta-análisis	401 estudios 12 estudios	El estudio no refiere	Los beneficios de las intervención de Mindfulness están en relación con las condiciones de control en la severidad de los síntomas primarios (Hedges g = 20,59, 95%CI = 20.12 a 21.06). Los efectos fueron demostrados en la gravedad de los síntomas depresivos (Hedges g = -0,73, 95%CI= -0.09 a -1.36) para ensayos controlados aleatorios con control inactivo (Hedges g = -1.03, 95%CI= -0.40 a -1.66), y se encontraron efectos para terapia cognitiva de Mindfulness basados en la conciencia plena (Hedges g = -0.39, 95%CI =-0.15 to -0.63).	En participantes diagnosticados con un episodio actual de un trastorno depresivo se encontraron efectos favorables de las intervenciones de mindfulness en la severidad de los síntomas primarios.

## DATOS DE LA PUBLICACIÓN

2. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Winnebeck E, Fissler M, Gärtner M, Chadwick P, Barnhofer T.	2017	Breve entrenamiento en la meditación consciente reduce los síntomas en pacientes con una historia de vida crónica o recurrente de la depresión: un estudio aleatorizado y controlado (12).	Behaviour research an therapy <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29078199">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29078199</a>  Inglaterra	Volumen 10  Número 5

## CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Ensayo clínico aleatorizado y controlado	74 participantes  38 Grupo experimental  36 Grupo control	El estudio no refiere	Las comparaciones por parejas indicaron reducciones significativas en los síntomas en ambos grupos, mindfulness: $M_{i-j} = -17,41$ , $SE = 1,50$ , $p = 0,000$ , control: $M_{i-j} = -9,30$ , $SE = 1,59$ , $p = 0,000$ , con los cambios más pronunciados en el mindfulness que el grupo control. los niveles de post-tratamiento de los síntomas diferían significativamente entre los dos grupos, $M_{i-j} = 9,54$ , $SE = 1,84$ , $p = 0,000$ , mientras que no había habido ninguna diferencia significativa en pre-tratamiento, $M_{i-j} = 1,42$ , $SE = 1,69$ , $p = 0,40$ . Los resultados se mantuvieron prácticamente sin cambios cuando se introdujeron esperanza de tratamiento y índices de credibilidad en el análisis. Como en el análisis de auto-informes, los síntomas calificadas por un observador mostraron reducciones significativas en ambos grupos, con cambios más pronunciados en el grupo de la atención, $M_{i-j} = -6,05$ , $SE = 0,33$ , $p = 0,000$ , que en el grupo control, $M_{i-j} = -2,28$ , $SE = 0,35$ , $p = 0,000$ . Hubo una diferencia significativa en los niveles de síntomas entre los grupos en la evaluación de post-tratamiento, $M_{i-j} = 3,86$ , $SE = 0,36$ , $p = 0,000$ , pero no a la evaluación pre-tratamiento, $M_{i-j} = 0,08$ , $SE = 0,33$ , $p = 0,79$ .	Los pacientes que recibieron la intervención basada en mindfulness registraron una importante reducción de los síntomas como pensamientos rumiativos, menor reactividad emocional y aumento de concentración en comparación con el grupo control, lo que indica que la intervención en mindfulness da buenos efectos en la reducción de síntomas en personas con depresión.

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

3. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la publicación URL/DOI País	Volumen y Número
Chi X, Bo A, Liu T, Zhang P, Chi I.	2018	Efectos de la intervención de reducción del estrés basado en mindfulness sobre la depresión en adolescentes y adultos jóvenes: una revisión sistemática y Meta-Análisis(13).	Frontiers in Psychology <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22258974">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22258974</a> Suiza	Volumen 9 Número 1034

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos Ético	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática y Meta-análisis	48 estudios 18 estudios	El estudio no refiere	La terapia de Mindfulness basado en la reducción del estrés tenía efectos moderados en la reducción de los síntomas depresivos al final de la intervención (Hedges' g =-0,45). No se encontraron efectos estadísticamente significativos en el seguimiento (g de Hedges =-0,24), debido a la falta de potencia estadística.	La terapia de Mindfulness basado en la reducción del estrés tuvo un efecto moderado en la reducción de síntomas depresivos.

#### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

4. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la publicación URL/DOI País	Volumen y Número
Wang Y, Li X, Zheng W, Xu Z, H. Ng C, Ungvari G, Yuan Z, Xiang Y.	2017	Intervenciones basadas en mindfulness para Trastorno depresivo mayor: un meta-análisis integral de ensayos controlados aleatorios (14).	Journal of Affective Disorders <a href="https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016503271731371X">https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016503271731371X</a>  <a href="https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.12.093">https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.12.093</a>  China	Volumen 229  Número 3

#### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos Ético	Resultados	Conclusión
Meta-análisis	86 estudios  11 estudios	El estudio no refiere	Los sujetos con trastorno depresivo mayor que recibieron intervenciones basadas en mindfulness mostraron una reducción significativa en los síntomas depresivos (n = 722; DME: -0,59, 95% IC: -1,01 a -0,17; I2 = 85%, p = 0,006) en la evaluación post intervención de mindfulness, pero la significación desapareció a final del seguimiento post tratamiento.	Las intervenciones de mindfulness se asoció con una reducción de síntomas en pacientes con depresión.

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

5. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la publicación URL/DOI País	Volumen y Número
Khusid M, Vythilingam M.	2016	El papel emergente de meditación de atención plena como autocontrol de la estrategia eficaz, Parte 1: implicaciones clínicas para la depresión, el trastorno de estrés postraumático y ansiedad (15).	Military Medicine <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27612338">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27612338</a> Estados Unidos	Volumen 181 Número 9

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Revisión Sistemática	1.523 estudios 52 estudios	El estudio no refiere	Dos estudios realizados por Van Aalderen et al (n = 103, LOE-2; n = 124, LOE-2) fueron los primeros en demostrar que adyuvante de mindfulness es tan eficaz para los pacientes que actualmente experimentan un episodio depresivo mayor como para los que están en remisión, y que es más eficaz que sólo el tratamiento habitual en la disminución de la severidad de los síntomas depresivos actuales. Una reciente revisión sistemática y meta-análisis de Strauss et al se centró en ensayos de pacientes con episodio depresivo actual, y reportaron una mejoría significativa después de la intervención en la severidad de los síntomas depresivos con un gran tamaño del efecto a favor de la terapia e mindfulness. Otro ensayo clínico aleatorizado (n = 45, LOE-2) sugiere que la monoterapia de mindfulness fue igualmente tan eficaz como la terapia cognitiva conductual en la disminución de síntomas de la depresión se mantuvo a los 6 y 12 meses de seguimiento. Geschwind et al (n = 130, LOE-2) y Pots et al (n = 76, LOE-2) compararon la monoterapia de mindfulness con un control de lista de espera en individuos con depresión leve y moderada. Demostraron que la terapia de mindfulness reduce los síntomas depresivos residuales con independencia del número de episodios previos de depresión mayor.	La intervención de terapia cognitiva basada en mindfulness es eficaz para disminución de los pensamientos rumiativos, la reactividad emocional, y aumenta la autocompasión en pacientes con depresión mayor.

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

6. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación URL/DOI País	Volumen y Número
Miro M, Pérez L, Perez J, Rivero A, Gonzales M, De La Fuente J, Serrano P.	2011	Eficacia de los tratamientos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión: Revisión Sistemática (16).	Revista de Psicopatología y Psicología Clínica  <a href="http://www.aeppc.net/rppc.php?id=618">http://www.aeppc.net/rppc.php?id=618</a>  España	Volumen 16  Número 1

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática	86 estudios  15 estudios	El estudio no refiere	El análisis de los síntomas en el estudio de Lynch et al. (2003), se aprecia que, al culminar el tratamiento, el 71% del grupo que recibió mindfulness y medicación remitió sus síntomas depresivos, comparado con el 47% del grupo que recibió sólo fármacos. Pasado seis meses, estas diferencias fueron más evidentes: el 75% del grupo que recibió mindfulness más la medicación remitió los síntomas, frente al 31% del grupo que sólo recibió medicación.	Las intervenciones en base al mindfulness tienen una eficacia moderada en la reducción de síntomas de pensamientos rumiativos en pacientes con depresión.

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

7. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Shuver K, Lewis B.	2016	La intervención de yoga basado en mindfulness en pacientes mujeres con depresión(17).	Revista Complementary Therapies in Medicine  <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27261987">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27261987</a>	Volumen 26  Número 3
Estados Unidos				

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Estudio piloto prospectivo, aleatorizado, controlado	34 participantes  18  Grupo experimental  16  Grupo control	El estudio no refiere	Una condición de yoga basado en la atención y un control de pie, ambos grupos informaron disminuciones en los síntomas depresivos desde el inicio hasta después de la intervención, $f(1,33) = 34,83$ , $p < 0,001$ , y desde el inicio hasta un mes de seguimiento, $f(1,33) = 37,01$ , $p < 0,001$ .	El yoga basado en mindfulness proporcionar herramientas para reducir los pensamientos rumiativos entre los pacientes con depresión.

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

8. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Cladder-Micu M, Speckens A, Vrijnsen J, T. Donders A, Becker E, Spijker E.	2018	La terapia cognitiva basada en la conciencia plena en pacientes con depresión crónica, resistente al tratamiento: un ensayo controlado aleatorio pragmático.(18).	Revista <i>Depress Anxiety</i> <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30088834">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30088834</a>	Volumen 35 Número 10
Países Bajos				

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos Ético	Resultados	Conclusión
Ensayo aleatorizado controlado	106 participantes  49 grupo experimental  57 grupo control	El estudio no refiere	Basándose en el análisis por intención de tratar, los participantes que recibieron mindfulness con tratamiento habitual no tenían significativamente menos síntomas depresivos que los de los que recibieron solo tratamiento habitual (-3,23 [-6,99 a 0,54], $d = 0,35$ , $P = 0,09$ ) en el postratamiento. Sin embargo, en comparación con el tratamiento habitual, el grupo que recibió mindfulness con tratamiento habitual informó tasas de remisión significativamente más altas ( $\chi^2(2)=4.25, p= 0.22, P= 0,04$ ), niveles más bajos de rumiación (-3.85 [-7.55 a -0,15], $d= 0.39, P= 0,04$ ), una mayor calidad de vida (4,42 [0,03-8,81], $d= 0.42, P= 0,048$ ), más habilidades de atención plena (11.25 [6.09-16.40], $d= 0.73, P<0,001$ ), y más auto-compasión (2,91 [1,17-4,65], $d = 0,64$ , $P = 0,001$ ). El análisis reveló que los que completaron mindfulness con tratamiento habitual tuvieron significativamente menos síntomas depresivos en comparación con los participantes con tratamiento habitual (-4,24 [-8,38 a -0,11], $d = 0.45$ , $P = 0.04$ ).	La combinación del mindfulness con tratamiento habitual para los pacientes con depresión reduce los síntomas de los pensamientos rumiativos y aumenta la calidad de vida, compasión y la concentración.



### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

9. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
<b>McCarney W, Schulz J, Gray R.</b>	2012	Eficacia de las terapias basadas mindfulness- en la reducción de síntomas de la depresión: Un meta-análisis (19).	Revista Europea de Psicoterapia y Orientación <a href="https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13642537.2012.713186?needAccess=true">https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13642537.2012.713186?needAccess=true</a> e	Volumen 14 Número 3
			Reino Unido	

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Meta - Análisis	687 estudios 11 estudios	El estudio no refiere	Las reducciones de síntomas van desde 25% a 59% de las puntuaciones pre-tratamiento. coeficiente de correlación de Spearman de los medios BDI pre-tratamiento y la reducción de pre- a post-tratamiento fue altamente significativa y fuerte (p 0,845; p 0,001) lo que sugiere que la cantidad de mejora fue mayor para los grupos con un mayor nivel de depresión en el inicio de la terapia.	la investigación sugiere claramente que las terapias que utilizan técnicas basadas en mindfulness como un elemento esencial de la intervención psicológica pueden reducir de manera efectiva la angustia y ansiedad actual de la depresión.

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

10. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Aalderen JR, Donders A, Giommi F, Spinhoven P, Barendregt H, Speckens A.	2012	La eficacia de la terapia cognitiva basada en la conciencia en pacientes depresivos recurrentes con y sin un corriente episodio depresivo mayor: ensayo controlado aleatorizado(20).	Revista de Psychological Medicine <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22017808">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22017808</a>	Volumen 42 Número 5
Países Bajos				

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática	205 pacientes  102  Grupo experimental  103  Grupo control	El estudio no refiere	Al final del período de espera de tratamiento, los pacientes que recibieron la terapia basada en mindfulness tenían significativamente menos síntomas depresivos que los recibieron el tratamiento habitual de acuerdo tanto a la escala de Hamilton para la depresión [ $F(1,202) = 15.9, p < 0,001$ ] e inventario de depresión de Beck [ $F(1, 44,8) = 20.9, p < 0,001$ ]. Los niveles post-medición de síntomas depresivos se mide por una disminución en la preocupación y la rumia.	Este estudio, controlado aleatorizado muestra que el mindfulness es eficaz en la reducción de los síntomas de pensamientos rumiativos.

**Tabla 2.**

Resumen de estudios sobre la eficacia de las intervenciones basadas en Mindfulness en la disminución de pensamientos rumiativos en pacientes adultos con depresión.

<b>Diseño de estudio / Título</b>	<b>Conclusiones</b>	<b>Calidad De evidencias (según sistema Grade)</b>	<b>Fuerza de recomendación</b>	<b>País</b>
Meta-análisis  Las intervenciones de atención plena-base para las personas diagnosticadas con un episodio actual de un trastorno de ansiedad o depresivo: un meta-análisis de ensayos controlados aleatorios.	En participantes diagnosticados con un episodio actual de un trastorno depresivo se encontraron efectos favorables de las intervenciones de mindfulness en la severidad de los síntomas primarios.	Alta	Fuerte	Reino Unido
Ensayo clínico aleatorizado y controlado  Breve entrenamiento en la meditación consciente reduce los síntomas en pacientes con una historia de vida crónica o recurrente de la depresión: un estudio aleatorizado y controlado	Los pacientes que recibieron la intervención basada en mindfulness se registraron una reducción significativa de los síntomas como pensamientos rumiativos, menor reactividad emocional y aumento de concentración. Que los pacientes del grupo de control, lo que indica que la intervención en mindfulness da buenos efectos en la reducción de síntomas en pacientes con depresión.	Alta	Fuerte	Inglaterra
Meta-análisis  Efectos de la intervención basada en mindfulness para el estrés sobre la depresión en adolescentes y adultos jóvenes: una revisión sistemática y Meta-Análisis	La terapia de Mindfulness basado en la reducción del estrés tuvo un efecto moderado en la reducción de síntomas como los pensamientos rumiativos y angustia.	Alta	Fuerte	Suiza

<p>Meta-análisis</p> <p>Intervenciones basadas en mindfulness para Trastorno depresivo mayor : un meta-análisis integral de ensayos controlados aleatorios</p>	<p>Las intervenciones de mindfulness se asoció con una reducción del síntoma del pensamiento rumiativo en pacientes con depresión mayor. instrumentos de mercado, pero no en el seguimiento de punto final.</p>	Alta	Fuerte	China
<p>Revisión sistemática</p> <p>El papel emergente de meditación de atención plena como autocontrol de la estrategia eficaz, Parte 1: implicaciones clínicas para la depresión, el trastorno de estrés posttraumático y ansiedad</p>	<p>La terapia cognitiva basada en el mindfulness es eficaz para disminución de síntomas de pensamientos rumiativos, reactividad emocional y aumenta la autocompasión en pacientes con depresión mayor.</p>	Alta	Fuerte	Estados Unidos
<p>Revisión sistemática</p> <p>Eficacia de los tratamientos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión: Revisión Sistemática</p>	<p>Las intervenciones en base al mindfulness tienen una eficacia moderada en la reducción de síntomas de pensamientos rumiativos en pacientes con depresión.</p>	Alta	Fuerte	España
<p>Estudio prospectivo, aleatorizado, controlado</p> <p>La intervención de yoga basado en atención plena en mujeres con depresión</p>	<p>El yoga basado en mindfulness proporcionar herramientas para reducir los pensamientos rumiativos entre los pacientes con depresión.</p>	Alta	Fuerte	Estados Unidos

---

<p>Ensayo aleatorizado controlado</p> <p>terapia cognitiva basada en la conciencia plena en pacientes con depresión crónica, resistente al tratamiento: un ensayo controlado aleatorio pragmático</p>	<p>La combinación del mindfulness con tratamiento habitual para los pacientes con depresión reduce los síntomas de los pensamientos rumiativos y aumenta la calidad de vida, compasión y la concentración.</p>	<p>Alta</p>	<p>Fuerte</p>	<p>Países Bajos</p>
---	--	-------------	---------------	---------------------

---

<p>Meta - Análisis</p> <p>Eficacia de las terapias basadas en mindfulness- en la reducción de síntomas de la depresión: Un meta-análisis</p>	<p>la investigación sugiere claramente que las terapias que utilizan técnicas basadas en mindfulness como un elemento esencial de la intervención psicológica pueden reducir de manera efectiva la angustia actual de la depresión.</p>	<p>Alta</p>	<p>Fuerte</p>	<p>Reino Unido</p>
--	---	-------------	---------------	--------------------

---

<p>Revisión sistemática</p> <p>La eficacia de la terapia cognitiva basada en la conciencia en pacientes depresivos recurrentes con y sin un corriente episodio depresivo mayor: ensayo controlado aleatorizado</p>	<p>Este estudio, controlado aleatorizado muestra que el mindfulness es eficaz en la reducción de los síntomas de pensamientos rumiativos.</p>	<p>Alta</p>	<p>Fuerte</p>	<p>Países Bajos</p>
--	---	-------------	---------------	---------------------

---

## **CAPITULO IV: DISCUSIÓN**

### **4.1. Discusión**

La revisión sistemática de los 10 artículos científicos sobre la eficacia de las intervenciones basadas en mindfulness para la disminución de pensamientos rumiativos en pacientes adultos con depresión, se encontraron en las siguientes bases de datos: Sciencedirect, Pubmed, Wiley, Dialnet. Los artículos son de tipo cuantitativo con diseño: revisión sistemática, meta análisis y ensayo controlado y aleatorizado.

Según los resultados hallados en la revisión sistemática se muestra que de los 10 artículos, el 40% (n= 4/10) son revisiones sistemáticas, el 30% (n= 3/10) son ensayos aleatorizados controlado y el 30 % (n= 3/10) son meta-análisis.

Los resultados de la revisión sistemática en el estudio presentado son artículos procedentes de los países de Inglaterra (10%), Reino Unido (20%), Suiza (10%), China (10%), España (10%), EEUU (20%) y Países Bajos (20%)

En esta revisión sistemática se encontraron 10 artículos que muestran coincidencia en la evidencia de la eficacia de la intervención basada en mindfulness en la disminución de síntomas depresivos como el pensamiento rumiativo.

De los 10 artículos investigados se evidencia que emplearon el uso de las intervenciones basada en mindfulness como la Terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT), la Terapia de reducción del estrés basado en mindfulness (MBSR), y el Yoga basado en mindfulness o atención plena.

En 4 de los artículos revisados: Strauss C. et al.-2014, Winnebeck E. et al. - 2017, Miro M. et al. -2011, Khusid M. et al.-2016, se evidencia la eficacia del uso de las Terapias cognitiva basada en mindfulness (MBCT) y reducción del estrés basado en mindfulness (MBSR), en 4 de los artículos revisados: Wang Y. et al-2017, Cladder-Micu M. et al-2018, McCarney W. et al-2012, Aalderen JR. et al.-2012, se evidencia la eficacia del uso de la Terapias cognitiva basada en mindfulness (MBCT), en el artículo de Chi X. et al.-2018, se evidencia el uso la Terapia de reducción del estrés basado en mindfulness (MBSR), y en el artículo de Shuver K. et al- 2016, se evidencia el uso la Terapia del Yoga basado en mindfulness o atención plena, son eficaces en la disminución de pensamientos rumiativos.

Otros hallazgos en las investigación de Cladder-Micu M. et al - 2018, McCarney W. et al, Aalderen JR. et al.-2012 y Winnebeck E et al.- 2017, fueron la reducción de síntomas como la reactividad cognitiva o emocional, la preocupación, y el aumento de la concentración, autocompasión y mayor nivel satisfacción de calidad de vida.

La discrepancia obtenida durante la revisión de los artículos se encuentra entre Wang Y et al -2017(10) en la cual la significancia obtenida en la disminución de síntomas depresivos desaparece luego de la intervención al término del seguimiento mientras que el estudio Shuver K, Lewis B. – 2016 (13) la significación de los resultados es duradero hasta un mes de seguimiento luego del término de la intervención basada en mindfulness. La implicancia de este posible discrepancia podría darse al grupo de estudio siendo pacientes de ambos sexos con depresión en el primer estudio frente a pacientes de sexo femenino, mujeres con depresión en el Segundo estudio, tomando en cuenta en esta segunda que la intervención basada en mindfulness se establece dentro del yoga.



## **CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1. Conclusiones**

1. Se concluye que todos los artículos de la presente revisión sistemática realizados en pacientes adultos de ambos sexos con depresión diagnosticada señalan que la intervención basada en mindfulness es eficaz en la disminución de pensamientos rumiativos en pacientes adultos con depresión.
2. Se concluye que las intervenciones basadas en mindfulness más usadas son la terapia cognitiva basada en mindfulness y la terapia de reducción de estrés basada en mindfulness, que no solo disminuyen el síntoma de pensamiento rumiativo sino también la ansiedad, la reactividad emocional, y genera un aumento de autocompasión, concentración y mayor nivel de calidad de vida en pacientes adultos con diagnóstico de depresión.

## 5.2. Recomendaciones

1. Se recomienda la aplicación de las intervenciones basada en mindfulness para personas diagnosticadas con depresión dada la fuerte evidencia de su eficacia en la disminución de pensamientos rumiativos y demás síntomas depresivos
2. En el campo de la Enfermería la intervención mindfulness como talleres impartidos por el profesional de Enfermería jugaría un papel importante para los usuarios en un enfoque preventivo a distintas instituciones de salud como centros de salud y hospitales, ayudando a disminuir los pensamiento rumiativo que podrían generar a largo plazo depresión y ansiedad, educando en hábitos saludables para la salud mental y física.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización mundial de la salud.OMS:Depresión.[Internet].Ginebra Suiza.OMS. 22 de marzo del 2018 [consultado 11 noviembre 2018] Disponible desde: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
2. Organización mundial de la salud. OMS: Prevención del suicidio un instrumento en el trabajo. [Internet].Ginebra Suiza 2006. [consultado 11 noviembre 2018] 8: pp.8-9. Disponible desde: [https://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/resource\\_work\\_spanish.pdf](https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/resource_work_spanish.pdf)
3. Organización mundial de la salud.OMS. Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates.[Internet]. Ginebra Suiza.OMS. 2017;[citado el 13 noviembre 2018]; 2: p.18. Disponible en: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>
4. Elcomercio. [Internet]. Lima, Perú: Acosta M. 13 feb. 2018; [consultado 12 noviembre 2018] disponible en: <https://elcomercio.pe/lima/sucesos/vivir-convierte-tarea-insoportable-noticia-492188>

5. García R; Valencia A; Hernández A. Pensamientos rumiativo y depresión entre estudiantes universitarios: repensando el impacto de género. [Internet] 2017, Dic. [citado 17 de febrero de 2019]; 51(3) pp.406-416. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/284/28455448011.pdf>
6. BBC: British Broadcasting Corporation [Internet]. Reino Unido. ed. BBC; 22 octubre 2013. [citado 9 de julio de 2019]; disponible en: [https://www.bbc.com/mundo/noticias/2013/10/131022\\_rumiar\\_el\\_peligro\\_de\\_obsesionarse\\_mxa](https://www.bbc.com/mundo/noticias/2013/10/131022_rumiar_el_peligro_de_obsesionarse_mxa)
7. Vásquez E. Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Revista Neuropsiquiatría.[Internet] 2015 oct. [citado 17 de febrero de 2019]; 79(1): pp.43-46. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>
8. Zindel V, Williams M, Teasdale J.La indagacion: objetivos e intenciones;. Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión. 1ra ed. España: kairos; 2015. p371.
9. Tusaie K, Edds K. Comprensión e integración Atención plena en psiquiatría mental Práctica de enfermería en salud. Archivos de enfermería psiquiátrica. [Internet] 2009. [citado 4 de noviembre de 2018];23(5);pp.363-364. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0883941708001775>
10. Alberto Barceló-Soler; Alicia Monreal-Bartolomé; Mayte Navarro-Gil; María Beltrán-Ruiz; Javier García-Campayo. Mindfulness aplicado a la atención primaria. Formación médica continuada en atención primaria. [Internet]. 2018 [citado 20 junio 2019] 25(10): p564. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6846453>

11. Strauss C, Cavanagh K, Oliver A, Pettman D. Las intervenciones de atención plena-base para las personas diagnosticadas con un episodio actual de un trastorno de ansiedad o depresivo: un meta-análisis de ensayos controlados aleatorios. Public Library of Science [Internet] 2014Abri l[citado el 29 de octubre de 2018]; 9(4): pp. 1-20. Disponible desde: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0096110>
12. Winnebeck E, Fissier M, Gärtner M, Chadwick P, Barnhofer T. Breve entrenamiento en la meditación consciente reduce los síntomas en pacientes con una historia de vida crónica o recurrente de la depresión: un estudio aleatorizado y controlado. Behaviour research an therapy.[Internet] 2017 Oct. [citado el 29 octubre de 2018 ];10(5): pp.1-26. Disponible desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29078199>
13. Chi X, Bo A, Liu T, Zhang P, Chi I. Efectos de la reducción del estrés Mindfulness-Based sobre la depresión en adolescentes y adultos jóvenes: una revisión sistemática y Meta-Análisis. Frontiers in Psychology [Internet] 2018 Junio.[citado el 29 de octubre de 2018]; 9(1034): pp.1-19. Disponible desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22258974>
14. Wang Y, Li X, Zheng W, Xu Z, H. Ng C, Yuan Z, Xiang Y. Intervenciones basadas en mindfulness para Trastorno depresivo mayor : un meta-análisis integral de ensayos controlados aleatorios. Journal of Affective Disorders.[Internet] 2017 Dic.[citado el 29 de octubre de 2018]; 229(3):pp.1-30. Disponible desde: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016503271731371X>

15. Khusid M, Vythilingam M. El papel emergente de meditación de atención plena como autocontrol de la estrategia eficaz, Parte 1: implicaciones clínicas para la depresión, el trastorno de estrés postraumático y ansiedad. *Military Medicine* [Internet] 2016 Sept. [citado el 29 octubre 2018];181(9):pp.961-964. Disponible desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27612338>
16. Miro M, Perez L, Perez J, Rivero A, Gonzales M, de la Fuente J, et al. Eficacia de los tratamientos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión: Una Revisión Sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. [Internet] 2011 [citado el 29 de octubre 2018];16(1);pp.1-14. Disponible desde: <http://www.aepcp.net/rppc.php?id=618>
17. Shuver K, Lewis B. La intervención de yoga basado en atención plena en mujeres con depresión. *Revista Complementary Therapies in Medicine*. [Internet] 2016 Mar. [citado el 29 octubre de 2018];26(3);pp.85-91. Disponible desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27261987>
18. Cladder- Micu M, Speckens A, Vrijssen J, T. Donders A, Becker E, Spijker E. La terapia cognitiva basada en la conciencia plena en pacientes con depresión crónica, resistente al tratamiento: un ensayo controlado aleatorio pragmático. *Revista Depress Anxiety* [Internet] 2018 may. [citado el 29 octubre de 2018];35(10);1-11. Disponible desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30088834>
19. McCarney W, Schuiz J, Gray R. Eficacia de las terapias basadas mindfulness- en la reducción de síntomas de la depresión: Un meta-análisis. *Revista Europea de Psicoterapia y Orientación*. [Internet] 2012 Agosto [citado el 29 octubre de 2018];14(3);pp.279-299. Disponible desde: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13642537.2012.713186?needAccess=true>

20. Aalderen JR, Donders A, Giommi F, Spinhoven P, Barendregt H, Speckens A. La eficacia de la terapia cognitiva basada en la conciencia en pacientes depresivos recurrentes con y sin un corriente episodio depresivo mayor: ensayo controlado aleatorizado. Revista de Psychological Medicine.[Internet] 2012 May.[citado 28 el octubre de 2018]; 42(5);pp.989-1001. Disponible desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22017808>