



**Universidad
Norbert Wiener**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD DE ENFERMERÍA
EN SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA**

**EFFECTIVIDAD DE LA ATENCIÓN PLENA EN LA DISMINUCIÓN DE LOS
SÍNTOMAS EN PERSONAS CON TRASTORNOS MENTALES**

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

PRESENTADO POR:

**LÁZARO SUYO, JHILIAN VICTORIA
RUIZ FLORES, LERY CARLA**

ASESOR:

Mg. BONILLA ASALDE, CESAR ANTONIO

LIMA - PERÚ

2020

DEDICATORIA

Le dedicamos principalmente a nuestros familiares, ya que sin su apoyo incondicional durante nuestra formación profesional y a todos aquellos que nos brindaron su apoyo y motivación para la culminación de este trabajo.

AGRADECIMIENTO

Nuestro agradecimiento y reconocimiento es para esta prestigiosa universidad, a nuestros mentores por una educación de excelencia, por darnos la oportunidad de crecer profesionalmente con los conocimientos que nos transmiten.

ASESOR

Mg. BONILLA ASALDE, CESAR ANTONIO

JURADO

Presidente: Dr. Carlos Gamarra Bustillos.

Secretario: Mg. Werther Fernando Fernandez Rengifo

Vocal: Mg. Maria Rosario Mocarro Aguilar

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO iv

ASESOR.....	v
JURADO	vi
ÍNDICE.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ABSTRACT.....	x
CAPITULO I:.....	12
INTRODUCCIÓN	12
1.1 Planteamiento del problema.....	12
1.2. Formulación de la pregunta	14
1.3. Objetivo	14
CAPÍTULO II:.....	15
MATERIALES Y METODOS	15
2.1 Diseño de estudio	15
2.2 Población y Muestra	15
2.3 Procedimiento de recolección de datos.....	15
2.4 Técnica de análisis	16
2.5 Aspectos éticos.....	16
CAPITULO III: RESULTADOS	12
3.1 Tablas.....	12
CAPITULO IV:.....	25
DISCUSIÓN	25
4.1. Discusión	25
CAPITULO V:.....	28
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	28
5.1. Conclusiones	28
5.2. Recomendaciones	28

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Estudios revisados sobre efectividad de la atención plena en la disminución de los síntomas en personas con trastornos mentales	12
Tabla 2	Estudios revisados sobre efectividad de la atención plena en la disminución de los síntomas en personas con trastornos mentales	22

RESUMEN

Objetivo: Examinar los hallazgos sobre la efectividad de la atención plena en la disminución de los síntomas en personas con trastornos mentales.

Material y Métodos: Se utilizó las revisiones sistemáticas, para ello se seleccionaron 10 artículos, dentro del periodo del 2014 al 2018, de diferentes países. Entre los artículos incluidos están: Revisión sistemática, meta-análisis y ensayo clínico controlado y aleatorizado.

Resultados: Revisamos 10 artículos de los cuales el 60% concluye la efectividad para reducir los síntomas en los trastornos mentales como la depresión y la ansiedad, el 20% para los trastornos de ansiedad generalizada, el 10% en la reducción de los síntomas psicóticos y el 10% evidencia los beneficios para los trastornos mentales en general.

Conclusión: Se concluye que en la totalidad de los artículos revisados, se evidencia la efectividad de la atención plena en la disminución de los síntomas en personas con trastornos mentales.

Palabras clave: Efectividad, atención plena, síntomas, trastornos mentales.

ABSTRACT

Objective: Examine the findings on the effectiveness of mindfulness in reducing symptoms in people with mental disorders.

Material and Methods: The systematic reviews were finalized, for this, 10 articles were selected, from 2014 to 2018, from different countries. Among the articles included are: Systematic review, meta-analysis and randomized controlled clinical trial.

Results: Of the 10 articles reviewed, 60% conclude the effectiveness in reducing symptoms in mental disorders such as anxiety and depression, 20% for generalized anxiety disorders, 10% in the reduction of psychotic symptoms and 10 % evidence the benefits for mental disorders in general.

Conclusion: It is concluded that in all the articles reviewed, the effectiveness of mindfulness in the reduction of symptoms in people with mental disorders is evidenced.

Key words: Effectiveness, mindfulness, symptoms, mental disorders

CAPITULO I:

INTRODUCCIÓN

1.1 Planteamiento del problema

El trastorno mental es una alteración del estado cognitivo, emocional y del comportamiento de una persona, puede ser asociada a un malestar o discapacidad (1).

Tanto los trastornos de depresión y ansiedad son problemas frecuentes en el estado de salud mental de la persona, afectando la calidad de trabajo y la producción. Una de las principales causas de condición de incapacidad es la depresión, en el mundo aproximadamente 300 millones de personas lo llega a experimentar y 260 millones de habitantes sufren de ansiedad. De hecho, las personas pueden padecer de ambos trastornos mentales (2).

La depresión no distingue edad, contexto social y país. Provoca en la persona intranquilidad mental dificultándoles realizar las actividades más simples, se ve alterada la relación familiar, amical y sobretodo la capacidad de desarrollarse en la vida. La depresión puede llevar a la persona al suicidio, en el peor de los casos (3).

En México una moderada población de 17% presenta algún tipo de trastorno mental y el 25% presentará alguna vez en el trascurso de su vida. Son pocas personas que reciben tratamiento, de cinco personas sólo una la recibe (4).

En España, la prevalencia de depresión a 12 meses se estima que es 3.96% (2.15% en hombres y 5.62% para mujeres), y a lo largo de la vida en un 10.55% (6.29% en hombres y 14.47% en mujeres) (5).

Algunas mujeres después del parto padecen de depresión a ello se denomina depresión posparto, este trastorno puede afectar al 56% de las mujeres latinas en los países como México y EE. UU. En los 4 primeros meses post alumbramiento. La incidencia en el mundo es del 15% (6).

En Perú el 20,7% de las personas en edades superiores a los 12 años padece anualmente algún tipo de trastorno mental, siendo el más frecuentes los episodios depresivos, siendo en la zona rural de Lima un 4% y un 8,8% en la ciudad de Iquitos (7).

Por otro lado, la atención plena o también conocido como el mindfulness ha tomado notoriedad en los últimos años, siendo una técnica en la cual a través de la meditación se logra prestar atención al presente, sin tomar en cuenta las experiencias vividas (8).

Es relevante la utilidad de la atención plena no solo en el tratamiento de recaídas, sino también en otros trastornos mentales y físicos. Además del estrés, ansiedad, depresión, dolor, conducta alimentaria y cuadros emocionales producidos como consecuencia del padecimiento de enfermedades crónicas (9).

Por ello, la atención plena como tratamiento para los trastornos mentales viene siendo muy efectivo, dado que se obtiene como resultado mejorar la salud mental tanto como la calidad de vida de estas personas, resolviendo el problema desde una perspectiva no farmacológica. Diversas terapias incluyen al mindfulness para lograr resultados positivos en las personas (10).

Por lo cual, se tiene como base a la teoría de Peplau, sobre las relaciones interpersonales, la cual enfatiza al binomio enfermera-paciente, siendo significativo en el proceso interpersonal y terapéutico. Analizando las respuestas positivas o negativas ante una necesidad, conflicto, ansiedad y frustración. Peplau reconoce cuatro fases, iniciando desde la orientación, posterior la identificación, luego la explotación y finalmente con la resolución (11).

Así mismo, el ámbito de acción de enfermería, especialmente en el área de salud mental y psiquiatría, es muy amplio enfocándose principalmente en la persona, familia y comunidad, pero sobretodo en la prevención y promoción de la salud, es en ese momento donde la aplicación de la atención plena es un punto clave en el tratamiento de personas con trastornos mentales. Ya sea en el primer nivel de atención, donde la detección de las enfermedades es lo primordial al igual que su correcta derivación, así como el tratamiento. En el segundo nivel de atención, donde las personas presentan un grado mayor de complejidad y en el tercer nivel de atención donde lo principal es la rehabilitación del paciente (12).

Por ello la enfermera especialista en salud mental es de gran de importancia puesto que permite la prevención, además de potenciar y abordar las necesidades de los seres humanos en el ámbito emocional, con un enfoque integral, desde la perspectiva de la atención plena se podrá mejorar la salud mental y los estilos de vida, evitando que se necesite una intervención de mayor complejidad.

1.2. Formulación de la pregunta

P: Paciente / Problema	I : Intervención	C: Intervención de Comparación	O: Outcome Resultados
Personas con trastornos mentales	Atención plena	-	efectividad de la atención plena en la disminución de los síntomas .

¿Cuál es la efectividad de la atención plena en la disminución de los síntomas en personas con trastornos mentales?

1.3. Objetivo

Examinar los hallazgos sobre la efectividad de la atención plena en la disminución de los síntomas en personas con trastornos mentales.

CAPÍTULO II:

MATERIALES Y METODOS

2.1 Diseño de estudio

Se sigue rigurosamente un método en la revisión sistemática, para recopilar y resumir minuciosamente los resultados que se conoce de una determinada intervención de salud con el fin de afianzar el estudio (13).

2.2 Población y Muestra

Se encuentra comprendida por un análisis bibliográfico de 10 artículos científicos difundidos en diferentes bases de datos, en los idiomas español e inglés.

2.3 Procedimiento de recolección de datos

Se realizó por medio de un análisis bibliográfico de artículos científicos internacionales, siendo el tema central la efectividad de la atención plena para la disminución de los síntomas en personas con trastornos mentales; de los artículos se excluyeron los menos confiables.

Se realizaron dos algoritmos de búsqueda sistemática:

Efectividad **AND** Atención plena **AND** Trastornos mentales

Atención plena **AND** Síntomas **AND** Trastornos mentales

Utilizando como bases de Datos: Pubmed, Sciencedirect, Epistemonikos y Plos one.

2.4 Técnica de análisis

Para la realización del análisis, se utilizó la tabla resumen (Tabla N°2), la cual contiene de cada artículo los datos principales evaluando a su vez los puntos en los cuales se concuerda o discrepa entre los artículos seleccionados.

Son de gran relevancia en el mundo las revisiones sistemáticas (RS), por la credibilidad al momento de realizar la búsqueda, recolección, ordenamiento y análisis. Por ello, se utiliza como la mejor forma si se busca obtener evidencias sobre la efectividad clínica. (14).

2.5 Aspectos éticos

Al revisar de manera crítica los artículos, logran cumplir en investigación con la bioética, continuando respectivamente con la verificación de cada artículo. Finalmente, se concluye que cumplen con los principios bioéticos al momento de su ejecución.

CAPITULO III: RESULTADOS

3.1 Tablas

Tabla 1. Tabla de estudios sobre la Efectividad de la Atención Plena en la disminución de los síntomas en personas con Trastornos Mentales.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN				
1. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Hodann R Serrano I.	2016	Systematic review of the efficacy of mindfulness-based therapy for anxiety disorders (15).	Ansiedad y estrés DOI: 10.1016/j.anyes.2016.04.001 España	Volumen 22 Número 1
CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN				
Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática	Población 314 estudios Muestra 8 estudios	El estudio no refiere.	La intervención basada en mindfulness, muestran reducciones en la gravedad de los síntomas del estrés postraumático (d = 0,63), depresión (d = 0,65) y favoreciendo a una mejor calidad de vida (d = 0,77). También para los síntomas en fobia social (n2 desde 0,41 hasta 0,75). En el trastorno de la ansiedad generalizada se evidenciaron disminuciones en la severidad de los síntomas, mejor calidad del sueño y reactividad al estrés. En el trastorno de la angustia hubo una disminución significativa de ansiedad.	Las intervenciones basadas en mindfulness demuestran ser una intervención efectiva para algunos trastornos de la ansiedad, tales como: fobia social, angustia, trastorno de ansiedad generalizada y estrés postraumático, utilizadas como tratamiento complementario. Se asocian a la mejorías de síntomas, podrían promover un afrontamiento saludable.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

2. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Carletto S. Tesio V. Borghi M. Francone D.	2017	The Effectiveness of a Body-Affective Mindfulness Intervention for Multiple Sclerosis Patients with Depressive Symptoms: A Randomized Controlled Clinical Trial (16).	Frontiers in psychology doi:10.3389/fpsyg.2017.02083 Suiza	Volumen 8 Número 2083

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Ensayo clínico controlado y aleatorizado	Población 90 estudios Muestra 71 estudios	Los participantes que participaron, fue mediante el consentimiento informado. Además de la aceptación del Hospital Universitario Luigi Gonzaga.	La intervención de atención plena produce una mayor reducción en la puntuación que la intervención psicoeducativa. Además, la intervención de atención plena mejoró la calidad de los pacientes sobre la percepción de vida y enfermedad manteniendo estas mejoras. (MD = 3.06, 95% CI: -3.39 – -0.44, SE = 1.2, p = 0.013). Por último, ambas intervenciones fueron igualmente efectivas para reducir la ansiedad y estrés. En general se confirmó la efectividad de la intervención de mindfulness. Los beneficios se mantienen durante al menos 6 meses.	Estos resultados proporcionan evidencia metodológicamente sólida de que en la esclerosis múltiple, pacientes con síntomas depresivos intervenciones de atención plena mejoran los síntomas en la ansiedad, el estrés percibido y depresión. También modula la representación de la enfermedad y mejorar la calidad en la vida.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

3. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Stefanaki C, Bacopoulou F, Livadas S, Kandaraki A, Karachalios A , Chrousos G, et al.	2015	Impact of a mindfulness stress management program on stress, anxiety, depression and quality of life in women with polycystic ovary syndrome: a randomized controlled trial (17).	The International Journal on the Biology of Stress Doi: 10.3109 / 10253890.2014.974030 Grecia.	Volumen 18 Número 01

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos Ético	Resultados	Conclusión
Ensayo controlado y aleatorizado.	Población 62 estudios Muestra 38 estudios	Aprobación del Hospital Evgenideion.	Los resultados dados en la atención plena en los grupos se evidenció reducciones estadísticamente significativas en los síntomas del estrés (t (22) = 5,496, IC del 95%: 4,38 - 9,7, d de Cohen = 1.608, p <0,001), ansiedad (t (22) = 3.806, IC del 95%: 1,74, 5,91, d de Cohen = 1.462, p = 0,001) y depresión (t (22) = 3,557, IC del 95%: 1,66, 6,33, d de Cohen = 3.496, p = 0,002) , de igual manera hubo una reducción de concentración de cortisol en saliva, también se evidenció un aumento en los puntajes de Satisfacción con la Vida y Calidad de Vida en el grupo que se intervinió.	El programa fundamentado en la atención plena es efectivo como complemento de acciones terapéuticas, influye en la efectividad del tratamiento médico convencional reduciendo los síntomas del estrés, ansiedad y depresión, mejorando la calidad en la vida, de las mujeres con dicho diagnóstico.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

4. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Huang J, Nigatu Y, Smail-Crevier R, Zhang X, Wang J.	2018	Interventions for common mental health problems among university and college students: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials (18).	Journal of Psychiatric Research Doi: 10.1016/j.jpsychires.2018.09.018 Canadá	Volumen 107 Número -

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos Ético	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática y meta-análisis de ensayos controlados aleatorios.	Población 7768 estudios Muestra 51 estudios	No refiere.	Se examinó las intervenciones para los trastornos mentales como la el trastorno de estrés postraumático, ansiedad, , la depresión y el trastorno obsesivo-compulsivo en estudiantes universitarios. Los resultados de las intervenciones fundamentadas en la atención plena indicaron efectos moderados tanto para la ansiedad (hedges' g = -0.48), como para la depresión (hedges 'g = -0.60).	Las intervenciones que se basan en atención plena fueron efectivas para la depresión y el trastorno de la ansiedad generalizada.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

5. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Hoge, E Bui, E Marques, L Metcalf, C. Morris, LK. Robinaugh, D. et al.	2014	Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation for Generalized Anxiety Disorder: Effects on Anxiety and Stress Reactivity (19).	J Clin Psychiatry Doi: 10.4088/JCP.12m08083 Estados Unidos	Volumen 74 Número 08

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Ensayo controlado aleatorizado.	Población 431 estudios Muestra 93 estudios	Aprobación de los participantes mediante el consentimiento informado.	Este estudio compara dos tipos de programas basados en atención plena, siendo el primero en la reducción de estrés y el segundo la educación sobre el manejo del estrés, utilizándose en el trastorno de ansiedad generalizada. Ambas intervenciones obtuvieron disminuciones significativas según la Escala de Ansiedad de Hamilton. Sin embargo, el primer programa obtuvo disminuciones significativamente mayor para la ansiedad, (todos $P < 0.05$). También se evidenció mayores efectos en las clasificaciones de angustia y ansiedad en respuesta al estrés, prueba de estrés social Trier ($P < 0.05$), y un mayor aumento en afirmaciones positivas ($P = 0.004$).	La atención plena tiene un efecto beneficioso en los síntomas del trastorno de la ansiedad generalizada, mejora la conducta de la persona frente a la capacidad de adaptación y estrés.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

6. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Zhang M, Wen Y, Liu W, Peng L, Wu X, Liu Q	2015	Effectiveness of Mindfulness-based Therapy for Reducing Anxiety and Depression in Patients With Cancer A Meta-analysis (20).	Medicine DOI: 10.1097/MD.0000000000000897 Estados Unidos	Volumen 94 Número 45

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Metaanálisis	Población 469 estudios Muestra 419 estudios	El estudio no refiere	La terapia fundamentada en atención plena favoreció significativamente sobre la ansiedad (0,75, 95% de confianza intervalo 1.28, 0.22, P¼0.005). Del mismo modo, para la depresión favoreció en un 0,90, intervalo de confianza del 95% 1.53, 0.26.	Las intervenciones fundamentadas en la atención plena alivian la ansiedad y depresión.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

7. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Blank P, Perleth S, Heidenreich T, Kröger P, Ditzen B, Hinrich B, et al.	2018	Effects of mindfulness exercises as stand-alone intervention on symptoms of anxiety and depression: Systematic review and meta-analysis (21).	Behaviour Research and Therapy doi.org/10.1016/j.brat.2017.12.002 Estados Unidos	Volumen 102 Número 2018

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática y metaanálisis	Población 1150 estudios Muestra 18 estudios	El estudio no refiere	Los ejercicios basados en atención plena, sobre la ansiedad fueron pequeños a medianos (DME = 0,39; IC: 0,22, 0,56; PI: 0,07, 0,70; p <.001, I ² = 18.90%) y en la depresión (SMD = 0.41; IC: 0.19, 0.64; PI: -0.05, 0.88; p <.001; I ² = 33.43%), en comparación con los controles. Las estimaciones resumidas del efecto disminuyeron.	Como conclusión se obtuvo que el ejercicio regular de los ejercicios de atención plena es beneficioso, incluso sin estar integrado en marcos terapéuticos más amplios.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

8. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Goldberg S, Tucker R, Greene P, Davidson R, Wampold B, Kearney D, et al.	2018	Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis (22).	Clinical Psychology review doi:10.1016/j.cpr.2017.10.011 Estados Unidos	Volumen 59 Número 2018

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática y un metanálisis.	Población 171 estudios Muestra 142 estudios	El estudio no refiere	Las intervenciones basadas en mindfulness, sobre la condición de dolor, tabaquismo y adicciones, fueron superiores a las condiciones sin tratamiento (d = 0,50), para los controles activos no específicos (d = 0,52) y activos específicos (d = 0,29). Las condiciones de atención plena no difirieron de las condiciones mínimas de tratamiento (d = 0,38) y los tratamientos basados en la evidencia (d = 0.09).	En conclusión, los resultados confirman la idea de que las intervenciones basadas en mindfulness son prometedoras como tratamientos.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

9. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Thapaliya S, Upadhyaya K, Borschmann R, Kuppli P	2018	Mindfulness based interventions for depression and anxiety in Asian Population: A systematic review (23).	Journal of Psychiatrists' Association of Nepal doi.org/10.3126/jpan.v7i1.22933 Asia	Volumen 7 Número 1

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión Sistemática	Población 185 estudios Muestra 40 estudios	No refiere	El mindfulness basada en terapia cognitiva y basada en reducción de estrés para mejorar los síntomas de ansiedad y depresión en diferentes entornos. Mostrando ser eficaces sobre el control de "tratamiento de rutina" o "sin tratamiento" para disminuir los síntomas depresivos y de ansiedad al final del tratamiento.	Se concluye que existe evidencia emergente de las intervenciones de atención plena para la depresión y la ansiedad en diversos entornos en Asia. La investigación futura debe abordar las limitaciones metodológicas de la investigación actual para fortalecer la evidencia.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

10. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Número
Cramer H , Lauche R , Haller H , Langhorst J , Dobos G .	2016	Mindfulness- and Acceptance-based Interventions for Psychosis : A Systematic Review and Meta-analysis (24).	Global Adv Health Med DOI: 10.7453/gahmj.2015.083 Estados Unidos	Volumen 5 Número 1

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión Sistemática y Metanálisis.	Población 362 estudios Muestra 8 estudios	No refiere	Se incluyeron ocho ensayos controlados aleatorios se comparó 2 intervenciones la primera basada en la atención plena (4 ECA) y la segunda en la aceptación (4 ECA) con el tratamiento usual o el control de la atención. Se encontraron a corto plazo efectos sobre los síntomas psicóticos, positivos y disminución den los días de hospitalización.	Las intervención basada en la atención plena disminuye los síntomas psicóticos, por lo tanto se recomienda como un tratamiento adicional.

Tabla 2. Resumen de estudios sobre la efectividad de la atención plena en la disminución de los síntomas en personas con trastornos mentales.

Diseño de estudio / Título	Conclusiones	Calidad de evidencias (según sistema Grade)	Fuerza de recomendación	País
<p>Revisión Sistemática</p> <p>Revisión sistemática de la eficacia de los tratamientos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad.</p>	<p>s intervenciones basadas en mindfulness demuestran ser una intervención efectiva para algunos trastornos de la ansiedad, tales como: fobia social, angustia, trastorno de ansiedad generalizada y estrés postraumático, utilizadas como tratamiento complementario. Se asocian a la mejoras de síntomas, podrían promover un afrontamiento saludable.</p>	Alta	Fuerte	España
<p>Ensayo clínico controlado y aleatorizado</p> <p>La eficacia de una intervención de atención plena corporal y afectiva para pacientes con esclerosis múltiple con síntomas depresivos: un ensayo clínico aleatorizado y controlado</p>	<p>Estos resultados proporcionan evidencia metodológicamente sólida de que en la esclerosis múltiple, pacientes con síntomas depresivos intervenciones de atención plena mejoran los síntomas en la ansiedad, el estrés percibido y depresión. También modula la representación de la enfermedad y mejorar la calidad en la vida.</p>	Alta	Fuerte	Suiza
<p>Ensayo controlado y aleatorizado.</p> <p>Impacto de un programa de control del estrés con atención plena sobre el estrés, la ansiedad, la depresión y la calidad de vida en mujeres con síndrome de ovario poliquístico: un ensayo controlado aleatorio.</p>	<p>El programa fundamentado en la atención plena es efectiva como complemento de acciones terapéuticas, influye en la efectividad del tratamiento médico convencional reduciendo los síntomas del estrés, ansiedad y depresión ,mejorando la calidad en la vida, de las mujeres con dicho diagnóstico</p>	Alta	Fuerte	Grecia

<p>Revisión sistemática y meta-análisis de ensayos controlados aleatorios.</p>	<p>Las intervenciones que se basan en atención plena fueron efectivas para la depresión y el trastorno de la ansiedad generalizada.</p>	Alta	Fuerte	Canadá
<p>Intervenciones para problemas comunes de salud mental entre estudiantes universitarios y universitarios: una revisión sistemática y un metanálisis de ensayos controlados aleatorios.</p>				
<p>Ensayo controlado y aleatorizado.</p>	<p>La atención plena tiene un efecto beneficioso en los síntomas del trastorno de la ansiedad generalizada, mejora la conducta de la persona frente a la capacidad de adaptación y estrés</p>	Alta	Fuerte	Estados Unidos
<p>Ensayo controlado aleatorizado de la meditación de atención plena para el trastorno de ansiedad generalizada: efectos sobre la ansiedad y la reactividad al estrés.</p>				
<p>Meta- análisis</p>	<p>Las intervenciones fundamentadas en la atención plena alivian la ansiedad y depresión.</p>	Alta	Fuerte	Estados Unidos
<p>Efectividad de la terapia basada en la atención plena para reducir la ansiedad y depresión en pacientes con cáncer: un meta-análisis.</p>				
<p>Revisión Sistemática y metaanálisis</p>	<p>Como conclusión se obtuvo que el ejercicio regular de los ejercicios de atención plena es beneficioso, incluso sin estar integrado en marcos terapéuticos más amplios.</p>	Alta	Fuerte	Estados Unidos
<p>Efectos de los ejercicios de atención plena como intervención independiente sobre los síntomas de ansiedad y depresión: revisión sistemática y metaanálisis.</p>				

<p>Revisión</p> <p>Sistemática y metaanálisis</p> <p>Intervenciones basadas en la atención plena para los trastornos psiquiátricos: una revisión sistemática y un metanálisis.</p>	<p>En conclusión, los resultados confirman la idea de que las intervenciones basadas en intervenciones basadas en mindfulness son prometedoras como tratamientos.</p>	Alta	Fuerte	Estados Unidos
<p>Revisión</p> <p>Sistemática</p> <p>Intervenciones basadas en la atención plena para la depresión y la ansiedad en población asiática: una revisión sistemática.</p>	<p>Se concluye que existe evidencia emergente de las intervenciones de atención plena para la depresión y la ansiedad en diversos entornos en Asia. La investigación futura debe abordar las limitaciones metodológicas de la investigación actual para fortalecer la evidencia.</p>	Alta	Fuerte	Asia
<p>Revisión</p> <p>Sistemática y metaanálisis</p> <p>Intervenciones basadas en la atención plena y la aceptación para la psicosis: una revisión sistemática y un metanálisis.</p>	<p>Las intervención basada en la atención plena disminuye los síntomas psicóticos, por lo tanto se recomienda como un tratamiento adicional.</p>	Alta	Fuerte	Estados Unidos

CAPITULO IV:

DISCUSIÓN

4.1. Discusión

Se realizó la revisión sistemática se contaron con 10 artículos, que fueron recopilados en bases de datos como : Pubmed, Sciencedirect, Epistemonikos y Plos one, sobre la efectividad de la atención plena en la disminución de los síntomas en personas con trastornos mentales.

Los resultados son de los países de Estados Unidos (50%), España (10%), Canadá (10%), Suiza (10%), Grecia (10%) y Asia (10%). Siendo las evidencias alta calidad (100%).

En cuanto a los artículos revisados, 50% (n= 5/10) son revisión sistemática y meta-análisis, 30% (n= 3/10) son ensayos aleatorizado controlado y el 20% (n= 4/10) son revisiones sistemáticas.

Hodann R, et al (15). En su estudio obtuvieron como resultados, que la intervención basada en mindfulness (Atención Plena), muestra disminuciones en los síntomas fobia social, depresión, trastorno de estrés posttraumático y angustia. Logrando mejoría en la calidad de vida.

Asimismo, Hoge, E, et al. (19). En su estudio coinciden que la atención plena tiene efectos beneficiosos en los trastornos de ansiedad generalizada, disminuyendo los síntomas de ansiedad. Modificando la capacidad de adaptación y estrés en la persona.

Igualmente Huang J, et al. (18). Coinciden que las intervenciones en atención plena son efectivas en diversos trastornos mentales, como la ansiedad generalizada, y se añade también su efectividad para la depresión.

Carletto S, et al. (16), en su estudio menciona que la atención plena es efectiva en la disminución de síntomas para los trastornos mentales como ansiedad, depresión, y estrés percibido, logrando con ello mejorar la calidad de vida. Por otro lado Stefanaki C, et al. (17) coinciden que se mejoró la calidad de vida de estas personas, siendo un complemento en las acciones terapéuticas, reduciendo así los síntomas del estrés, ansiedad y depresión.

Blank P, et al. (21), obtuvieron que los efectos de atención plena fueron de pequeño a mediano, siendo efectivo para la depresión y ansiedad. También Thapaliya S, et al. (23), concuerdan que para el tratamiento de la depresión, ansiedad, el mindfulness es efectiva para la disminución de síntomas, asimismo sugiriendo que para próximas investigaciones se aborde las limitaciones metodológicas, para fortalecer las evidencias sobre atención plena.

En los estudios de Carletto S, et al (16). Stefanaki C, et al (17). Zhang M, et al (20). Blank P, et al (21). Thapaliya S, et al (23). Concuerdan sobre la efectividad de la atención plena para los trastornos en específico de depresión y ansiedad. Logrando la disminución de los síntomas.

Por otro lado, Hodann R, et al. (15) mencionan la atención plena como un complemento terapéutico, beneficioso en la disminución de los síntomas de los trastornos mentales. Asemejándose al estudio de Cramer H, et al (24), el cual

recomienda las intervenciones de atención plena como un tratamiento adicional. Por el contrario, Blank P, et al. (21) refieren, que el ejercicio del mindfulness resulta beneficioso, sin la necesidad de estar incluido en marcos terapéuticos más amplios.

Al contrario, Goldberg S, et al. (22), refieren que las intervenciones fundamentadas en mindfulness son efectivas sobre la condición de dolor, tabaquismo y trastornos adictivos, siendo los resultados superiores en condiciones sin tratamiento.

Por otra parte, Cramer H, et al (24), mencionan que las intervenciones basadas en mindfulness, disminuyen los síntomas psicóticos, en especial los síntomas positivos como alucinaciones, delirios. Logrando disminuir el tiempo de estancia hospitalaria.

Existen algunas limitaciones para el estudio, siendo la principal que los estudios sobre las intervenciones de atención plena son escasos, y no hay estudios nacionales referentes a dicha intervención.

Por ello, la totalidad de los autores antes mencionados recomiendan, la realización de mayores estudios sobre las intervenciones de atención plena, dado que son prometedoras para el tratamiento de los pacientes con trastornos mentales.

CAPITULO V:

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

La totalidad de los artículos, se evidencia la efectividad de la atención plena en la disminución de los síntomas en personas con trastornos mentales.

- 6 de 10 artículos concluyen reducciones de síntomas en los trastornos mentales como ansiedad y depresión.
- 2 de 10 artículos, refieren que es efectivo para los trastornos de ansiedad generalizada.
- 1 de 10 artículos, demuestra la efectividad del mindfulness en la disminución de los síntomas psicóticos.
- 1 de 10 artículos, evidencia los beneficios para los trastornos mentales en general.

5.2. Recomendaciones

- Realizar más estudios sobre la intervención de la atención plena en el ámbito de la enfermera especialista.
- Capacitar debidamente a las enfermeras especialistas, sobre la actualización de la atención plena en personas con trastornos mentales.
- Desarrollar la atención plena, como una actividad preventiva, dirigida a los usuarios de los centros de salud mental comunitarios.

- Considerar la atención plena como parte de las funciones de enfermería en los hospitales de Minsa y EsSalud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Medrano J. DSM-5, un año después. Rev la Asoc Española Neuropsiquiatría [revista en Internet] 2014 [acceso 10 febrero 2019]; 34(124) 655-662 [Internet]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352014000400001
2. Organización Mundial de la Salud. Día Mundial de la Salud Mental 2017 – La salud mental en el lugar de trabajo [sede Web]. Ginebra- Suiza: OMS; 2017 [actualizado en enero de 2017; acceso 16 de marzo de 2019] [Internet]. Disponible en: https://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2017/es/
3. Organización Mundial de la Salud. Campañas Mundiales de Salud Publica de la OMS [sede Web]. Ginebra-Suiza: OMS; 2017 [actuaizado en abril de 2017; acceso el 16 de marzo de 2019] [Internet]. Disponible en: <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/event/es/>
4. Miguel R. Salud mental en México. NOTA-INCyTU [Internet] 2018 [acceso 22 de enero de 2019]; 007:1-6. Disponible en: https://www.foroconsultivo.org.mx/INCyTU/documentos/Completa/INCYTU_18-007.pdf
5. Romero P, Nogueira R, García A, Luciano J, García J. Economic evaluation of a guided and unguided internet-based CBT intervention for major depression: Results from a multicenter, three-armed randomized controlled trial conducted in primary care. PLoS ONE [revista en Internet] 2018 [acceso 10 de enero de 2020]. Disponible en: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0172741>
6. Caparros R, Romero B, Peralta M. Depresión posparto, un problema de salud pública mundial Revista Panamericana de la Salud Pública [revista en Internet] 2018 [acceso 10 de febrero de 2019]; 42: 1. Disponible en:

https://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1020-49892018000100905

7. Ministerio de Salud. Lineamientos de Política Sectorial de Salud Mental. Perú: SINCO; 2018. [Internet]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4629.pdf>
8. Solé S, Carrança B, Serpa S, Palmi J. Aplicaciones del Mindfulness. 2014;23:501. Disponible en: https://www.rpd-online.com/article/view/v23-n2-sole-carraça-palmi-et-al/pdf_es
9. Edgar R, Vásquez-Dextre. Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Rev Neuropsiquiatr [Internet]. 2016;79(1):42. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>
10. Garay C, Guido P, Keegan E. Terapia Cognitiva basada en Atención Plena (mindfulness) y la «tercera ola» en Terapias Cognitivo-Conductuales. VERTEX, Rev Argentina Psiquiatr [Internet]. 2015;26(119):49–56. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/281519109_Mindfulness-Based_Cognitive_Therapy_MBCT_and_the_'Third_Wave'_of_Cognitive-Behavioral_Therapies_CBT
11. Mastrapa YE, Gibert Lamadrid Md. Relación enfermera-paciente: una perspectiva desde las teorías de las relaciones interpersonales. Rev Cubana Enferm [Revista en Internet]. 2016 [acceso 5 Nov 2019];32(4). Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/976>
12. Salud sin Límites Perú, Medicusmundi. Aportes para la Operativización del: Modelo de Atención Integral de Salud Basado en Familia y Comunidad en el primer nivel. Rev Habanera Ciencias Médicas [Internet]. 2012;9(163):52. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1880.pdf>
13. Vidal M, Oramas J, R B. Revisiones sistemáticas Systematic reviews. Educ Médica Super [Internet]. 2015;29(1):198–207. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v29n1/ems19115.pdf>

14. Urra E, Barría R. La revisión sistemática y su relación con la práctica basada en la evidencia en salud. *Rev Latino-Am Enferm* [Internet]. 2006;18(4):1–8. Disponible en: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v18n4/es_23.pdf
15. Hodann R, Serrano I. Systematic review of the efficacy of mindfulness-based therapy for anxiety disorders. *Ansiedad y estrés* [revista en Internet] 2016 [acceso 10 de febrero de 2019]; 22(1): 39-45. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.anyes.2016.04.001>
16. Carletto S, Tesio V, Borghi M, Bertino G, Malucchi S, Bertolotto A, et al. The Effectiveness of a Body-Affective Mindfulness Intervention for Multiple Sclerosis Patients with Depressive Symptoms: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Frontiers in Psychology* [revista en Internet] 2017 [acceso 11 de febrero de 2019]; 8(2018): 1-. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.02083/full>
17. Stefanaki C, Bacopoulou F, Livadas S, Kandaraki A, Karachalios A, Chrousos G, et al. Impact of a Mindfulness Stress Management Program on Stress, Anxiety, Depression and Quality of Life in Women with Polycystic Ovary Syndrome: a Randomized Controlled Trial. *The International Journal on the Biology of Stress* [revista en Internet] 2015 [acceso 13 de febrero de 2019]. 18(1):1–33. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25287137>
18. Huang J, Nigatu Y, Smail-Crevier R, Zhang X, Wang J. Interventions for common mental health problems among university and college students: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychiatric* [revista en Internet] 2018 [acceso 12 de febrero de 2019]. 107(2018):1–10. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30300732>
19. Hoge E, Bui E, Marques L, Metcalf C, Morris L, Robinaugh D, et al. Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation for Generalized Anxiety Disorder: Effects on Anxiety and stress Reactivity. *Journal of Clinical Psychiatry* [revista en Internet] 2014 [acceso 12 de febrero de 2019]; 74(8): 786-792.

Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3772979/>

20. Zhang M, Wen Y, Liu W, Peng L, Wu X, Liu Q. Effectiveness of Mindfulness-based Therapy for Reducing Anxiety and Depression in Patients with Cancer; Meta-analysis. *Medicine* [Revista en Internet] 2015. [acceso 5 de diciembre de 2018]. 94(45):e897. Disponible en: https://www.epistemonikos.org/es/documents/103fa0d1209afcc89096b3b2a48d45d77dba003d?doc_lang=en
21. Blank P, Perleth S, Heidenreich T, Kröger P, Ditzen B, Hinrich B, et al. Effects of mindfulness exercises as stand-alone intervention on symptoms of anxiety and depression: Systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy* [revista en Internet]; 102(25):25–35. Disponible en: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0071834>
22. Goldberg, S. Tucker, R. Greene, P. Davidson, R. Wampold, B. Kearney, D. et al. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology review* [Revista en Internet] 2018 [acceso 9 noviembre 2018] 59(2018):52–60. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>
23. Thapaliya S, Upadhyaya K, Borschmann R, Kuppili P. Mindfulness based interventions for depression and anxiety in Asian Population: A systematic review. *Journal of Psychiatrists' Association of Nepal* [Revista en Internet]. 2018 [acceso 9 noviembre 2018]; 7(1):10–23. Disponible en: <https://www.nepjol.info/index.php/JPAN/article/view/22933>
24. Cramer H, Lauche R, Haller H, Langhorst J, Dobos G. Mindfulness- and Acceptance-based Interventions for Psychosis: A Systematic Review and Meta-analysis. *Global Adv Health Med* [revista en Internet] 2016 [acceso 11 de noviembre de 2018]; 5(1): 30-43. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26937312>