

## **Título y autores:**

**Estudio comparativo entre un programa de reducción del estrés basado en mindfulness presencial y online en población general española.**

Tomás Esteban Sard-Peck, Andrés Martín-Asuero, Maria Teresa Oller, Ana Calvo y Olga Santesteban-Echarri. *Psiquiatría Biológica*. 2019 May-August, 26(2).

## **Disponible en:**

<https://doi.org/10.1016/j.psiq.2019.03.001>

## **Resumen:**

**Objetivos:** Explorar las diferencias entre el efecto de un programa presencial u online de reducción del estrés basado en mindfulness (REBM) sobre el malestar psicológico general en población española. Además, se estudia si la adhesión y satisfacción con el programa difiere entre ambas modalidades. **Metodología:** Estudio cuasiexperimental en el que 373 participantes realizaron un programa REBM de 8 semanas. Se compararon 2 modalidades: presencial (n = 109) y online (n = 264).

**Resultados:** Los participantes de ambas modalidades presentaron reducciones significativas de malestar ( $p < 0,001$ ). No hubo una diferencia significativa en la reducción de malestar entre ambas modalidades ( $p = 0,314$ ). La adhesión ( $p < 0,001$ ) y satisfacción ( $p = 0,024$ ) fueron significativamente superiores en los participantes de la modalidad presencial ( $p < 0,001$ ) que en los de la modalidad online.

**Conclusiones:** Ambas modalidades de REBM (presencial y online) reducen el malestar psicológico general. Sin embargo, la modalidad presencial tiene mayores niveles de adhesión y satisfacción.

## **Comentarios:**

Existen diversas investigaciones en las que se relaciona la práctica de mindfulness con la reducción de síntomas relacionados con el malestar psicológico tanto en población clínica como no clínica.

Entre las diferentes terapias que utilizan la práctica del mindfulness, que cuentan con mayor evidencia científica de su efecto beneficioso en la reducción del malestar psicológico, se encuentra la Reducción del estrés basado en la conciencia plena (REBM) de Kabat-Zinn<sup>(1)</sup>, la cual se utiliza en este estudio como metodología a seguir en el programa que reciben los participantes.

Se realizan dos programas de REBM, uno presencial y otro online, y tal y como podemos observar en los resultados del estudio ambas modalidades ayudan a reducir significativamente el malestar psicológico, mientras que los participantes de la modalidad presencial presentan más adhesión y satisfacción con el programa que los participantes de la modalidad online.

Diversos estudios evidencian la eficacia de las intervenciones psicológicas basadas en la atención plena para reducir el estrés, los síntomas depresivos y mejorar el

bienestar emocional en mujeres que se someten a un tratamiento de fertilidad. (2) (3) (4) pero la mayoría de ellos se basan en intervenciones presenciales.

La falta de adhesión en los tratamientos de modalidad online es algo que se encuentra habitualmente en la bibliografía, lo que provoca que, además de un menor índice de satisfacción con respecto a los programas presenciales, tal y como se ha podido comprobar en este estudio, puede provocar más fácilmente el abandono de los mismos y por lo tanto una disminución de su efectividad.

Se torna necesario por tanto estudiar más profundamente esta circunstancia para encontrar los puntos de mejora y avanzar en la modalidad online ya que, aunque no se tenía conocimiento en el momento en el que se realizó este estudio, actualmente se ha convertido en imprescindible por las circunstancias sanitarias que hemos vivido en el último año. La pandemia de la Covid-19 ha conllevado el cierre de clínicas de fertilidad y paralizado los tratamientos durante el primer estado de alarma y confinamiento que vivimos al inicio de la pandemia. Esto ha puesto de manifiesto la necesidad de implementar nuevas tecnologías en cualquier ámbito de nuestras vidas siempre que sea posible, incluido el ámbito sanitario y las terapias en las que se evita el contacto físico serán más habituales en un futuro, con lo que debemos continuar las investigaciones para minimizar las carencias que existen a día de hoy en este tipo de tratamientos.

- (1) Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clin Psychol Sci Pract.* 2003;10:144-56.
- (2) Galhardo A, Cunha M, Pinto-Gouveia. A 7-year follow-up study of the Mindfulness-Based Program for Infertility: Are there long-term effects? *J.Clin Psychol Psychother.* 2019;409-417.
- (3) Patel A, Sharma PSVN, Kumar P.J Application of Mindfulness-Based Psychological Interventions in Infertility. *Hum Reprod Sci.* 2020;13
- (4) Kalhori F, Masoumi SZ, Shamsaei F, Mohammadi Y, Yavangi. Effect of Mindfulness-Based Group Counseling on Depression in Infertile Women: Randomized Clinical Trial Study. *M.Int J Fertil Steril.* 2020;14(1):10-16.

Diana Pérez

Psicóloga, miembro del comité permanente del GI de Psicología de la SEF

Febrero 2021