

Mindfulness, una posibilidad de terapia alternativa contra el estrés

Mindfulness, a possibility of alternative therapy against stress

Henry C. Rivas-Sucari*^{ID} y Manuel Y. Arnao-Villegas^{ID}

Departamento de Humanidades, Universidad Tecnológica del Perú, Lima, Perú

En el artículo “Utilidad de *mindfulness* en el manejo de la ansiedad, el estrés y la calidad de vida de pacientes infértiles”¹ se examina el efecto de *mindfulness* (atención plena) sobre la ansiedad, el estrés y la calidad de vida de mujeres infértiles. El tiempo de aplicación duró ocho semanas. Los resultados son esperanzadores en cuanto a la problemática tratada. *Mindfulness* disminuyó el estrés en las mujeres bajo tratamiento de la infertilidad. Por lo tanto, la calidad de vida se incrementó. Si bien la muestra es pequeña (37 mujeres en México), el resultado positivo puede permitir su planificación para otros espacios geográficos.

La literatura médica revisada indica que *mindfulness* puede reducir el estrés asociado a diversas enfermedades, no solo a la infertilidad, por ejemplo, el cáncer.^{2,3} El *mindfulness*, que proviene del budismo tibetano, se centra en la meditación a través de la respiración y el “escaneo” corporal. De este modo, muestra efectos positivos en la salud y en la reducción de los síntomas de enfermedades; ya que se basa en la meditación, se complementa mutuamente con otras estrategias terapéuticas y puede potenciar la reducción del estrés y mejorar la salud de forma integral.⁴

Creemos que a partir de este tipo de trabajos,¹ se puede ampliar la aplicación e investigación de este tipo de terapias como coadyuvantes de múltiples enfermedades.

Además, en otro estudio se observó una correlación significativa entre el *mindfulness* y el agotamiento laboral (*burnout*) en profesionales de la salud mental,⁵ en quienes podría ser una opción válida de

tratamiento. En ese sentido, este tipo de técnicas evidencian un carácter positivo para diversos grupos y enfermedades.

Financiamiento

Los autores declaran que no recibieron financiamiento para la elaboración de este escrito.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe ningún conflicto de intereses.

Responsabilidades éticas

Protección de personas y animales. Los autores declaran que para este escrito no realizaron experimentos en seres humanos ni en animales.

Confidencialidad de los datos. Los autores declaran que en este escrito no aparecen datos de pacientes. Además, los autores reconocieron y siguieron las recomendaciones según las guías SAGER dependiendo del tipo y naturaleza del estudio.

Derecho a la privacidad y consentimiento informado. Los autores declaran que en este escrito no aparecen datos de pacientes.

Uso de inteligencia artificial para generar textos. Los autores declaran que no utilizaron ningún tipo de inteligencia artificial generativa en la redacción de este manuscrito ni para la creación de figuras, gráficos, tablas o sus correspondientes pies o leyendas.

*Correspondencia:

Henry C. Rivas-Sucari

E-mail: C16235@utp.edu.pe

0016-3813/© 2024 Academia Nacional de Medicina de México, A.C. Publicado por Permanyer. Este es un artículo *open access* bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Fecha de recepción: 08-07-2024

Fecha de aceptación: 17-07-2024

DOI: 10.24875/GMM.24000235

Gac Med Mex. 2024;160:480-481

Disponible en PubMed

www.gacetamedicademexico.com

Bibliografía

1. Huerta-De la Luz IJ, López-Alarcón M, Vital-Reyes VS, Benítez-Moreno D, Huerta-De la Luz Ó. Utilidad de mindfulness en el manejo de la ansiedad, el estrés y la calidad de vida de pacientes infértiles. Estudio clínico exploratorio. *Gac Med Mex* [Internet]. 2024;160(2). DOI: 10.24875/gmm.24000013
2. Schell LK, Monsef I, Wöckel A, Skoetz N. Mindfulness-based stress reduction for women diagnosed with breast cancer. *Cochrane Library* [Internet]. 2019;2019(3). DOI: 10.1002/14651858.cd011518.pub2
3. Forte P, Abate V, Bolognini I, Mazzoni O, Quagliariello V, Maurea N, et al. Mindfulness-based stress reduction in cancer patients: impact on overall survival, quality of life and risk factor. *Eur Rev Med Pharmacol Sci* [Internet]. 2023;27(17). DOI: 10.26355/eurrev_202309_33579
4. Oblitas LA, Anicama J, Calderón R, Ferrel R, León A, et al. Mindfulness, qigong y su impacto en la salud. *Persona* [Internet]. 2018;2(021):79-98. DOI: 10.26439/persona2018.n021.3022
5. Cino-Fernandez C. Mindfulness y burnout en trabajadores de salud mental. Trabajo de suficiencia profesional para optar el título profesional de Licenciado en Psicología, Universidad de Lima, Lima, Perú, 2021. Disponible en: https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13183/Cino_Fernandez.pdf?sequence=1&isAllowed=y