



SISTEMA MEXICANO DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA (SMIP)

Cuarta Reunión Nacional de Investigación en Psicología 21 y 22 de junio de 2012

Procesos de intervención en salud con Mindfulness: Evidencia teórica, clínica y empírica¹

Mtro. Filiberto Toledano-Toledano

Hospital Infantil de México Federico Gómez, Instituto Nacional de Salud
Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM.
Instituto Nacional para el Desarrollo Humano y Social, A.C.

En la primera década del siglo XXI se observó que las enfermedades no transmisibles generan aproximadamente el 60% de la morbilidad en el mundo, situación que va en aumento con las enfermedades crónicas, pues las predicciones indican que para el año 2030 el VIH-SIDA, la depresión y la cardiopatía isquémica serán las principales causas de muerte e inversión para la atención de la salud humana (Organización Mundial de la Salud, 2009), estos padecimientos surgen desde un contexto multicausal y que exigen alternativas viables desde un enfoque multifactorial. En este contexto, diversos estudios han señalado que la atención plena ha cobrado mayor importancia en la literatura científica internacional (Bishop, 2002; Proulx, 2003; Germer, Siegel & Fulton,

¹ Este trabajo es uno de los resultados del Proyecto de Investigación HIM/2010/038/SSA.935. ***Las dimensiones del funcionamiento familiar y su relación con los procesos de resiliencia familiar: la emociones, el cuerpo y la enfermedad.*** Investigador Titular: Mtro. Filiberto Toledano-Toledano. Financiado con Fondos Federales para investigación en salud y aprobado por las Comisiones de Investigación, Ética y Bioseguridad del Hospital Infantil de México Federico Gómez, Instituto Nacional de Salud. Correo electrónico: yosoyfiliunam@gmail.com Tel: 52289917, Ext. 2338.

2005; Allen, Chambers & knight, 2006; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006; Simón, 2006; Grant, 2009; Cárcamo & Moncada, 2010; Chiesa & Seretty, 2010; Mañas, 2010). Con el objetivo de encontrar sustento y evidencia científica sobre la utilidad teórica, clínica y empírica de atención plena (McCoon, 2012; Davidson, 2011; Jacobs et al., 2010; Wallace, 2006, Kabat-Zinn, 1994, 2003) para intervención en salud, se realizó una búsqueda y revisión sistemática en la literatura internacional. Los resultados muestran diversas investigaciones empíricas que aportan evidencia a favor de la utilidad de las intervenciones basadas en *atención plena*, eficaces para la reducción del estrés, el dolor y las enfermedades crónicas (Merkes, 2010; Ledesma y Kumano, 2009; Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2004), para el tratamiento de los trastornos de ánimo (Franco, Fuente, Salvador, 2011; Hofmann, Sawyer & Witt, 2010), así como la promoción de la regulación emocional (Papies, Barsalou & Custers, 2011). Estos resultados dan sustento a la investigación sobre comportamiento saludable (Jacobs et al., 2010; Shapiro, Oman, Thoresen, Plante, Flinders, 2008; Dekker, 2008), los procesos de intervención cognitivo conductual (Hayes, 2004) y sus implicaciones para la práctica desde la medicina conductual (Kabat-Zinn, 1982; Chiesa & Seretty, 2010).