

# EFICACIA DEL ENTRENAMIENTO EN ESCÁNER CORPORAL (MINDFULNESS) EN ADOLESCENTES CON TMS

Vázquez Antuña, A., Valles Hevia, C., Beltrán García, P.;  
Servicios de Salud Mental del Principado de Asturias. SESPA.



## 1. INTRODUCCIÓN

Mindfulness (“atención plena” o “consciencia plena”), significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

Impulsado por Kabat-Zinn (Universidad de Massachusetts, 1990) mediante el Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Program.

## 2. OBJETIVO

Evaluar los resultados del “body-scan”.

- aumento de la conciencia corporal
- mejora de la gestión emocional
- mejora de la interacción social
- incremento de las habilidades cognitivas
- desarrollo de nuevas capacidades, aprender a tomar decisiones

## 4. RESULTADOS

Al tratarse de un proyecto de Investigación en curso no disponemos de resultados. Como dato Preliminar podemos informar la elevada adherencia de los participantes (asistencia del 100%).

## 5. CONCLUSIONES

La técnica del escáner corporal puede mostrarse una herramienta efectiva en población infantojuvenil con trastorno mental severo (TMS) favoreciendo una conducta más flexible, permitiendo establecer relaciones interpersonales más satisfactorias (mostrando empatía a través del no juzgar, la aceptación y la no exigencia) que reforzarán su sensación de bienestar y su mejor regulación emocional y social.

### Bibliografía

- Kabat-Zinn, J. *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós; 2003.
- Kabat-Zinn, J. *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós; 2007.
- Vallejo, M.A. *Mindfulness o atención plena: de la meditación y la relajación en la terapia*. En F.J. Labrador (Coord.): *Técnicas de modificación de conducta* (pp. 225-241). Madrid: Ed. Pirámide; 2008.
- Cayoun B.A. *Terapia Cognitivo-Conductual con Mindfulness Integrado. Principios y práctica*. Biblioteca de Psicología Desclée de Brouwer; 2014.

## 3. DESARROLLO

Metodología: diseño de un solo grupo con medición pretest-postest y seguimiento a los 6 meses del fin del tratamiento.

El impacto consiste en trabajar en grupo (5 participantes) la auto-conciencia corporal, con una técnica llamada “*body-scan*” (Kabat-Zinn, 2004), consistente en recorrer el cuerpo reconociendo las sensaciones que vienen de él, sin juzgarlas, y centrándonos en la respiración como punto de anclaje.

El tratamiento comprende dos sesiones semanales a lo largo de un mes natural (8 sesiones).