



Intervención on line grupal de manejo emocional mediante mindfulness en gestantes con ansiedad: prueba piloto.

M.T. Rubio Torres¹, M. Astals Vizcaíno²

ASSIR Dreta, Barcelona.

¹comadrona, ²psicóloga clínica

Introducción: Existe escasa información sobre las actividades grupales de mindfulness en mujeres gestantes con niveles elevados de ansiedad y su influencia en el riesgo de depresión posparto (DPP).

Objetivo: Evaluar si la intervención grupal con mindfulness disminuye la ansiedad durante el embarazo y reduce el riesgo de DPP.

Método: Estudio cuasi-experimental realizado en el Assir Dreta de Barcelona entre enero-febrero 2022. Se realizó una intervención grupal on line de mindfulness de 5 sesiones dirigidas por un terapeuta (psicólogo clínico) y co-terapeuta (comadrona) en mujeres gestantes con tests Whooley y Edimburg Postnatal Depression Scale

(EPDS) positivo. Los niveles de ansiedad y los factores relacionados con el mindfulness se valoraron pre-i post-intervención mediante los cuestionarios STAI-e (State-TraitAnxiety Inventory) y FFMQ (Five Facets Mindfulness Questionnaire) y la DPP con el EPDS a las 6 semanas post-parto.

Resultados: Participaron 6 mujeres y el 75% asistieron a todas las sesiones. El 100% presentaban abortos/pérdida fetal anteriores. Los valores de STAI-e previos a la intervención fueron alto/muy alto y a la finalización se redujeron a niveles medio/alto. A fecha de hoy se han podido evaluar 2 mujeres con EPDS<9.

Conclusiones: La totalidad de las mujeres mostraron reducción de los niveles de ansiedad con la intervención grupal de mindfulness y según resultados preliminares la puntuación de EPDS fue normal.

Palabras clave: gestación, ansiedad, depresión post-parto, intervención grupal.