

**MINDFULNESS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD Y DEPRESIÓN  
DURANTE EL EMBARAZO: AVANCES INVESTIGATIVOS DE PRÁCTICAS  
BASADAS EN LA EVIDENCIA**

**Nombres y apellidos:**

**Andres Camilo Olarte Donoso  
Najhelis Paola Torres Escorcía**

**Código estudiantil**

**201821695676  
20181989477**

Trabajo de Investigación presentado como requisito para optar el título de:  
Especialista en psicología clínica

**Tutor(es):**

**Milgen Sánchez Villegas**

**RESUMEN**

El embarazo es una etapa de profundos cambios físicos y emocionales, así como de mayor riesgo de enfermedad mental. A nivel mundial, se ha identificado la presencia de problemas de salud mental como la depresión y ansiedad durante este periodo. El objetivo de la presente monografía fue identificar el desarrollo de intervenciones basadas en mindfulness para el tratamiento de la ansiedad y depresión en mujeres en estado de embarazo. Se realizó una búsqueda de artículos científicos utilizando los descriptores depression and anxiety and pregnant and mindfulness en la base de datos PubMed. La búsqueda documental se realizó en el idioma inglés, se fijó el año 2023 como límite superior del período de análisis y límite inferior el año 2018. Dentro de los criterios de inclusión se establecieron que trataran de la depresión y ansiedad en mujeres embarazadas con mindfulness, que sea una investigación cuantitativa y detallara un proceso de intervención y evaluación de la efectividad. Como criterios de exclusión se tienen que no sea una investigación de corte cualitativa, revisiones sistemáticas, metaanálisis, que no aborde depresión ni ansiedad. Se identificaron 20 artículos y posterior a la revisión se incluyeron 5 que cumplieron con los criterios de inclusión. En la revisión, las intervenciones pretenden reducir los síntomas ansiosos y depresivos en mujeres embarazadas. Los programas identificados en sus resultados mostraron una disminución significativa en los síntomas depresivos y ansiosos en comparación con grupos de control. Así mismo, se encontró que el desarrollo de diferentes modalidades del mindfulness ayudó a reducir la angustia en mujeres embarazadas hospitalizadas teniendo también beneficios en la preparación para el parto. Finalmente, cuando se combinan el mindfulness y ejercicio durante el embarazo pueden encontrarse beneficios en la salud física como la mejora de la frecuencia cardíaca y la calidad del sueño. Los hallazgos expuestos destacan la importancia

de implementar programas de prevención y atención oportuna basados en la evidencia para ofrecer un servicio en salud mental de oportuno y de calidad en la población gestante.

**Palabras clave:** Mindfulness, Embarazo, Depresión, Ansiedad, Intervención.

## ABSTRACT

Pregnancy is a time of profound physical and emotional changes, as well as increased risk of mental illness. Worldwide, the presence of mental health problems such as depression and anxiety during this period has been identified. The aim of this monograph was to identify the development of mindfulness-based interventions for the treatment of anxiety and depression in pregnant women. A search for scientific articles was carried out using the descriptors depression and anxiety and pregnancy and mindfulness in the PubMed database. The document search was carried out in English, with the year 2023 as the upper limit of the analysis period and 2018 as the lower limit. Inclusion criteria established that the study should deal with depression and anxiety in pregnant women with mindfulness, that it should be a quantitative research and detail a process of intervention and evaluation of effectiveness. Exclusion criteria were that it should not be qualitative research, systematic reviews, meta-analysis, and that it should not deal with depression or anxiety. Twenty articles were identified and after the review, five that met the inclusion criteria were included. In the review, the interventions aimed to reduce anxious and depressive symptoms in pregnant women. The programs identified in their results showed a significant decrease in depressive and anxious symptoms compared to control groups. Likewise, it was found that the development of different modalities of mindfulness helped to reduce distress in hospitalized pregnant women having also benefits in preparation for childbirth. Finally, when mindfulness and exercise are combined during pregnancy, physical health benefits

such as improved heart rate and sleep quality can be found. The above findings highlight the importance of implementing evidence-based prevention and timely care programs to provide timely and quality mental health services to the pregnant population.

**Key Words:** Mindfulness, Women, Pregnancy, Depression, Anxiety, Intervention.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Albert, P. R. (2015). Why is depression more prevalent in women?. *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, 40(4), 219-221. <https://doi.org/10.1503/jpn.150205>
2. Bacigalupe, A., Cabezas, A., Bueno, M. B., & Martín, U. (2020). El género como determinante de la salud mental y su medicalización. Informe SESPAS 2020. *Gaceta sanitaria*, 34, 61-67. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.06.013>
3. Carrillo-Mora, Paul, García-Franco, Alma, Soto-Lara, María, Rodríguez-Vásquez, Gonzalo, Pérez-Villalobos, Johendi, & Martínez-Torres, Daniela. (2021). *Cambios fisiológicos durante el embarazo normal*. Revista de la Facultad de Medicina (México), 64(1), 39-48. Epub 06 de julio de 2021. <https://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2021.64.1.07>
4. Cho, H. J., Kwon, J. H., & Lee, J. J. (2008). Antenatal cognitive-behavioral therapy for prevention of postpartum depression: a pilot study. *Yonsei medical journal*, 49(4), 553. <https://doi.org/10.3349/ymj.2008.49.4.553>
5. Contreras-Carreto, N. A., Moreno-Sánchez, P., Márquez-Sánchez, E., Vázquez-Solares, V., Pichardo-Cuevas, M., Ramírez-Montiel, M. L., ... & Mancilla-Ramírez, J. (2022). Salud mental perinatal y recomendaciones para su atención integral en hospitales ginecoobstétricos. *Cirugía y cirujanos*, 90(4), 564-572. <https://doi.org/10.24875/CIRU.21000003>

6. Cuidar la salud mental durante el embarazo. (2022, agosto). Portal ICBF.  
Recuperado 15 de abril de 2024, de <https://www.icbf.gov.co/mis-manos-te-ensenan/cuidar-la-salud-mental-durante-el-embarazo>
7. BARKER, M. J., & Richards, C. (2015). Gender in Counselling Psychology. *Counselling Psychology-A textbook for study and practice*, 281-296.  
<https://doi.org/10.1002/9781394259298.ch19>
8. Butiña Jimenez, C. (1994). *Embarazo, primera infancia y pubertad*. Ceac.
9. del Cid, L. B. G., & Pérez, M. A. (2006). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de psicoterapia*, 17(66), 77-120. <https://doi.org/10.33898/rdp.v17i66/67.907>
10. Field, T. (2017). Prenatal depression effects on early development: A review. *Infant Behavior and Development*, 49, 45-52. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2010.09.008>
11. Flores-Ramos, M. (2013). La salud mental en la mujer embarazada. *Perinatología y reproducción humana*, 27(3), 143-144.  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0187-53372013000300001](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-53372013000300001)
12. Goetz, M., Schiele, C., Müller, M., Matthies, L. M., Deutsch, T. M., Spano, C., ... & Wallwiener, S. (2020). Effects of a brief electronic mindfulness-based intervention on relieving prenatal depression and anxiety in hospitalized high-risk pregnant women: exploratory pilot study. *Journal of medical Internet research*, 22(8), e17593. <https://doi.org/10.2196/17593>
13. Glover, V. (2014). Maternal depression, anxiety and stress during pregnancy and child outcome; what needs to be done. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 28(1), 25-35. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2013.08.017>

14. Guimarães, F. J., Santos, F. J. D. S., Leite, A. F. B., Holanda, V. R. D., Sousa, G. S. D., & Perrelli, J. G. A. (2019). Enfermedad mental en mujeres embarazadas. *Enfermería global*, 18(53), 499-534.  
<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.18.1.328331>
15. Jadresic, E. (2010). Depresión en el embarazo y el puerperio. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 48(4), 269-278. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272010000500003>
16. Jimah, T., Borg, H., Kehoe, P., Pimentel, P., Turner, A., Labbaf, S., ... & Guo, Y. (2021). A technology-based pregnancy health and wellness intervention (two happy hearts): case study. *JMIR formative research*, 5(11), e30991.  
<https://doi.org/10.2196/30991>
17. Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. Hachette UK.
18. Lietor, V., Fortis, M., & Moraleda, B. (2013). Mindfulness en medicina. *Med Fam Andal*, 14(2), 166-79.  
[https://www.researchgate.net/publication/313882180\\_Mindfulness\\_en\\_Medicina](https://www.researchgate.net/publication/313882180_Mindfulness_en_Medicina)
19. Maldonado-Durán, M., Saucedo-García, J., & Lartigue, T. (2008). Cambios fisiológicos y emocionales durante el embarazo normal y la conducta del feto. *Medigraphic*, 22(1), 5-14. <https://www.medigraphic.com/pdfs/inper/ip-2008/ip081c.pdf>
20. Mauricio Morocho, A., Saquinalua, Elizabeth Orellana, G., Chacha, & Magaly Ortega, J., Morocho. (2015). Cambios emocionales en las diferentes etapas del embarazo de las gestantes que acuden a control por consulta externa del area de salud n°1 pumapungo perteneciente a la zonal 6. cuenca 2015 [tesis, universidad estatal de cuenca]. <https://core.ac.uk/download/pdf/38669216.pdf>

21. McLean, C. P., & Anderson, E. R. (2009). Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety. *Clinical psychology review*, 29(6), 496-505. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.05.003>
22. Mojica-Perilla, M., Parra-Villa, Y., & Osma-Zambrano, S. E. (2019). Tamización de síntomas de depresión, ansiedad prenatal y factores de riesgo psicosocial asociados en usuarias del servicio de control prenatal. Reflexiones en torno a la construcción del protocolo. *MedUNAB*, 22(3), 341-355.  
<https://doi.org/10.29375/01237047.2867>
23. Mojica-Perilla, M., Redondo-Rodríguez, S., & Osma-Zambrano, S. E. (2019). Depresión y ansiedad prenatal: una revisión de la literatura. *MedUNAB*, 22(2), 200-212. <https://doi.org/10.29375/01237047.2820>
24. Monterrosa-Castro, Á., Rodelo-Correa, A., Monterrosa-Blanco, A., & Morales-Castellar, I. (2022). Factores psicosociales y obstétricos asociados con depresión, ansiedad o estrés psicológico en embarazadas residentes en el Caribe colombiano. *Ginecología y obstetricia de México*, 90(2), 134-147.  
<https://doi.org/10.24245/gom.v90i2.7248>
25. Munoz-Martinez, A. M., Monroy-Cifuentes, A. L., & Torres-Sanchez, L. M. (2017). Mindfulness: ¿proceso, habilidad o estrategia? Un análisis desde el análisis del comportamiento y del contextualismo funcional. *Psicología USP*, 28, 298-303.  
<http://dx.doi.org/10.1590/0103-656420160038>
26. Nardi, B., Bellantuono, C., & Moltedo-Perfetti, A. (2012). Eficacia de la terapia cognitivo conductual en la prevención de la depresión posparto. *Revista chilena de obstetricia y ginecología*, 77(6), 434-443. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75262012000600005>

27. O'Connor, T. G., Heron, J., Glover, V., & The ALSPAC Study Team. (2002). Antenatal anxiety predicts child behavioral/emotional problems independently of postnatal depression. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 41(12), 1470-1477. <https://doi.org/10.1097/00004583-200212000-00019>
28. Oficina para la Salud de la Mujer (OASH) (22 de febrero del 2021). *Etapas del embarazo*. Recuperado de <https://espanol.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/stages-pregnancy>
29. OMS (Organización Mundial de la Salud), (2000). *Salud mental 2001*. Recuperado de [https://apps.who.int/gb/archive/pdf\\_files/EB107/se27.pdf](https://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/EB107/se27.pdf)
30. Organización Mundial de la Salud (27 de septiembre del 2023) *Trastornos de ansiedad*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
31. Organización Mundial de la Salud (17 de junio del 2022) *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
32. Pérez, V. M. S. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 17(66), 5-30. [https://psicoterapiabilbao.es/wp-content/uploads/2015/11/Mindfulness\\_y\\_neurobiologia.pdf](https://psicoterapiabilbao.es/wp-content/uploads/2015/11/Mindfulness_y_neurobiologia.pdf)
33. Sarmiento-Bolaños, M. J., & Gómez-Acosta, A. (2013). Mindfulness: Una propuesta de aplicación en rehabilitación neuropsicológica. *Avances en psicología latinoamericana*, 31(1), 140-155. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79928610012>
34. Sbrilli, M. D., Duncan, L. G., & Laurent, H. K. (2020). Effects of prenatal mindfulness-based childbirth education on child-bearers' trajectories of distress: a

- randomized control trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20, 1-13.  
<https://doi.org/10.1186/s12884-020-03318-8>
35. RIVAS CEDEÑO, Y. P., & SAAVEDRA DELGADO, Q. U. I. N. C. H. E.  
(2015). *LA ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO Y LOS FACTORES DE RIESGO EN LAS MUJERES* (Doctoral dissertation). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182017000100011>
36. Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-psiquiatría*, 79(1), 42-51.  
<http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>
37. Walsh, E. C. (2008). Effects of mindfulness and experimental avoidance in responding to emotional film clips.  
[https://uknowledge.uky.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=1583&context=gradschool\\_theses](https://uknowledge.uky.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=1583&context=gradschool_theses)
38. Wedel, H. K. (2018). Depresión, ansiedad y disfunción familiar en el embarazo. *Revista Médica Sinergia*, 3(1), 3-8.  
<https://revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/view/109/227>
39. Yang, M., Jia, G., Sun, S., Ye, C., Zhang, R., & Yu, X. (2019). Effects of an online mindfulness intervention focusing on attention monitoring and acceptance in pregnant women: a randomized controlled trial. *Journal of midwifery & women's health*, 64(1), 68-77. <https://doi.org/10.1111/jmwh.12944>
40. Zemestani, M., & Fazeli Nikoo, Z. (2020). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for comorbid depression and anxiety in pregnancy: a randomized controlled trial. *Archives of women's mental health*, 23, 207-214  
<https://doi.org/10.1007/s00737-019-00962-8>