

Terapia mindfulness y artística es efectiva contra traumas

Un estudio internacional ha aportado por primera vez evidencia científica que demuestra que llevar a cabo una intervención con meditación de tipo «mindfulness» (conciencia o atención plena), combinada con actividades de expresión artística y terapia psicológica, implica beneficios en adolescentes que hayan sufrido experiencias traumáticas.

Los resultados del estudio, en el que ha participado la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), en España, los ha publicado en abierto la revista Scientific Reports, informó la universidad.

Junto a la UOC, han participado en la investigación la ONG «Inocencia en Peligro Colombia», la Universidad de Santander de Colombia y el Centro para la Investigación de Mentes Saludables de la Universidad de Wisconsin-Madison (EEUU).

Según la UOC, experimentar violencia o negligencia durante la infancia y adolescencia se asocia a la adquisición de marcas en el ámbito epigenético que afectan la salud física y mental de las personas, con consecuencias a largo plazo.

Así, los menores que experimentan cuatro o más eventos como violencia física, emocional o sexual, negligencia física o emocional, o crecimiento en un hogar disfuncional con padres con enfermedades mentales, adicciones, alcoholismo, violencia, miembros de la familia encarcelados o separación de los padres biológicos, tienen más riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes tipo 2, cardiopatías, obesidad, cáncer, enfermedades respiratorias y mentales, además de ser más propensos al consumo de alcohol y de drogas, según la universidad.

Además, las experiencias traumáticas en la infancia «aumentan la susceptibilidad a sufrir mayor vulnerabilidad al estrés y a tener respuestas inflamatorias y conductas de riesgo», indicó la UOC.

«También se ha visto que esos cambios epigenéticos aceleran el proceso de envejecimiento biológico y pueden heredarse de padres a hijos durante varias generaciones», añadió la universidad.

Para llevar a cabo el estudio, se reclutaron 44 niñas de entre

13 y 16 años que habían padecido cuatro o más eventos adversos y que estaban viviendo en centros de menores.

Las menores se dividieron en dos grupos, el primero siguió con sus actividades habituales, mientras que el segundo participó durante una semana en un programa de terapia multimodal que incluye sesiones de yoga, prácticas de meditación «mindfulness» guiadas y actividades de expresión artística, como baile, música, dibujo o teatro.

Además, los dos últimos días las niñas recibieron sesiones grupales de un tipo de tratamiento psicológico de desensibilización y reprocesamiento de la experiencia traumática llamado EMDR.

Con el fin de aislar ADN para llevar a cabo estudios epigenéticos, los investigadores tomaron muestras de saliva de las participantes, antes y después de la intervención, indicó la UOC.

La investigación demuestra que, tras las intervenciones, «se producen cambios epigenéticos en algunos genes implicados en los efectos del trauma, como la vulnerabilidad al estrés, las respuestas inflamatorias o la tendencia a comportamientos de riesgo», añadió.

La reducción del estrés a través de la meditación y de las actividades artísticas «desencadena una cascada de neurotransmisores y hormonas que actúan en el cerebro y modifican la expresión génica y epigenética», afirmó la profesora colaboradora en el máster universitario de Nutrición y Salud de los Estudios de Ciencias de la Salud de la UOC e investigadora del Centro para mentes saludables Kaliman, Perla Kaliman.

Los autores añadieron que este tipo de programas también «pueden representar una vía para interrumpir ciclos intergeneracionales de sufrimiento, dado el riesgo de transmisión entre generaciones de comportamientos de maltrato y abuso».

EFE.