

REVISIÓN SISTEMÁTICA:
LA APLICACIÓN DE MINDFULNESS
EN LAS
DISFUNCIONES SEXUALES
FEMENINAS

JAIONE VALDÉS ITUARTE

viu | Universidad
Internacional
de Valencia

GUIÓN DE EXPOSICIÓN

Introducción/
Formulación del
problema/
justificación

Metodología:
selección y
decodificación
de los estudios

Resultados:
descripción
y análisis

DISCUSIÓN

Aportaciones

Limitaciones y
propuestas de
mejora

Líneas
futuras

RESUMEN

El objetivo de este estudio ha sido identificar y conocer los beneficios de la aplicación de mindfulness en las disfunciones sexuales femeninas, a partir de la revisión sistemática de trabajos relevantes existentes en la literatura científica. De un total de 45 referencias bibliográficas identificadas, se seleccionaron para su análisis 10 artículos que cumplieran con los diferentes criterios de selección planteados. Los resultados sugieren que la práctica de la atención plena posibilita la mejora del funcionamiento sexual de las mujeres. Sin embargo, es necesario seguir investigando con el objeto de conocer cuáles son los mecanismos específicos subyacentes a estas mejoras.

INTRODUCCIÓN

- La **OMS** señala que la salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación a la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad así como la posibilidad de disfrutar de experiencias sexuales placenteras, seguras y libres de toda coacción, discriminación y violencia.

OPORTUNIDAD CON:

- Las **Terapias psicológicas de Tercera Generación (Mindfulness)** en alianza con la **Sexología/Terapia Sexual**: trabajar desde el marco de la **ACEPTACIÓN**, frente a la **REDUCCIÓN-ELIMINACIÓN**.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA/ JUSTIFICACIÓN

- Autores como **Del Pilar y Camacho (2016)** señalan que los estudios sobre la sexualidad humana se han centrado en su mayoría en la sexualidad masculina y pocos en la femenina, por esta razón el conocimiento sobre la sexualidad femenina se hace necesario, ya que diversos estudios han demostrado que una alteración en el ámbito sexual en las mujeres genera un impacto negativo en su calidad de vida.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA/ JUSTIFICACIÓN

Clasificación de las disfunciones sexuales femeninas DSM-V



Mínimo de duración 6 meses (permite diferenciar entre dificultades sexuales transitorias y disfunción sexual persistente).



Se encuentra la **DISPAURENIA** (dolor persistente o recurrente antes, después o durante las relaciones sexuales) y **VAGINISMO** (dificultad para la penetración a pesar de existencia de deseo sexual)

Alumna: Jaione Valdés Ituarte
Revisión sistemática: la aplicación de Mindfulness en las disfunciones sexuales femeninas

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA/ JUSTIFICACIÓN

- Las disfunciones sexuales femeninas (DSF) posee una **prevalencia muy alta entre la población femenina mundial**.
- Las DSF y las variables psicológicas, Serrano (2008): *cuatro de cada diez mujeres que han entrado en la etapa climatérica refieren, según las encuestas y estudios realizados al respecto, una disminución de su deseo sexual.*
- Se asocia comorbilidades, tanto de tipo funcional como psicológico.
- Las consecuencias de estos trastornos sexuales es que las mujeres desarrollan problemas psicológicos de tipo depresivo.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA/ JUSTIFICACIÓN

- Stephenson y Kerth “**Efectos de las terapias basadas en la atención plena para mujeres: Disfunción sexual: una revisión meta-analítica**”: Posible alternativa a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) es la es la terapia basada en la atención plena (MBT).
- Brotto (2013) señala que Mindfulness se puede conceptualizar como un estado de consciencia del momento presente y sin juicios. Consistente en dos elementos fundamentales, por un lado, la regulación de la atención para poder mantenerla enfocada en la experiencia inmediata y por otro, experimentar con curiosidad, apertura y aceptación.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA/ JUSTIFICACIÓN



Objetivo General

Identificar investigaciones sobre la aplicación de mindfulness en el tratamiento de las disfunciones sexuales femeninas.

Objetivos específicos:

1. Conocer diversas investigaciones que incorporen el uso de mindfulness en las disfunciones sexuales femeninas.
2. Investigar la existencia de tratamientos que puedan utilizar mindfulness para la mejora del deseo sexual femenino.
3. Analizar los beneficios generales encontrados en la literatura sobre el empleo de mindfulness en el tratamiento de las disfunciones sexuales femeninas.
4. Investigar en líneas futuras la relación de Mindfulness y las disfunciones sexuales femeninas y como se podría incorporar en el tratamiento y mejora de las disfunciones sexuales femeninas.

METODOLOGÍA: SELECCIÓN Y DECODIFICACIÓN DE LOS ESTUDIOS

Se llevó a cabo una búsqueda de la literatura científica más reciente en las bases de datos electrónicas en un período de 15 años (2003 – 2018). Los buscadores que se han empleado son: Proquest, google Scholar, Scielo y EBSCO.

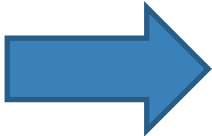
Las palabras claves que se emplearon fueron en inglés y en castellano, concretamente:

- Mindfulness y disfunciones sexuales femeninas.
- Mindfulness and female sexual dysfunction
- Mindfulness and female sexual health
- Mindfulness y salud sexual femenina
- Mindfulness and female sexual desire
- Mindfulness y deseo sexual femenino

La búsqueda de la literatura académica se ha realizado en inglés y/o en español. El vínculo entre las variables de búsqueda fue: "AND" y también "Y". El período se concentró entre enero a julio de 2019.

METODOLOGÍA: SELECCIÓN Y DECODIFICACIÓN DE LOS ESTUDIOS

CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN




Inclusión	Exclusión
Disfunciones Sexuales Femeninas (DSF)	Disfunciones Sexuales no desagregadas por sexo
Relación Mindfulness con las DSF	No relación Mindfulness con las DSF
Mindfulness/atención plena y terapia	Mindfulness y otro tipo de técnicas con poca validez empírica: tantra, acupuntura, yoga...
Idioma Español o Inglés	Idiomas que no sean Español o Inglés
De 2003-2018 (Últimos 15 años)	Antes de 2003
Acceso libre de la totalidad del artículo	Acceso restringido a la totalidad del artículo

Alumna: Jaione Valdés Ituarte
Revisión sistemática: la aplicación de Mindfulness en las disfunciones sexuales femeninas

METODOLOGÍA: SELECCIÓN Y DECODIFICACIÓN DE LOS ESTUDIOS

Alumna: Jaione Valdés Ituarte
Revisión sistemática: la aplicación de Mindfulness en las disfunciones sexuales femeninas

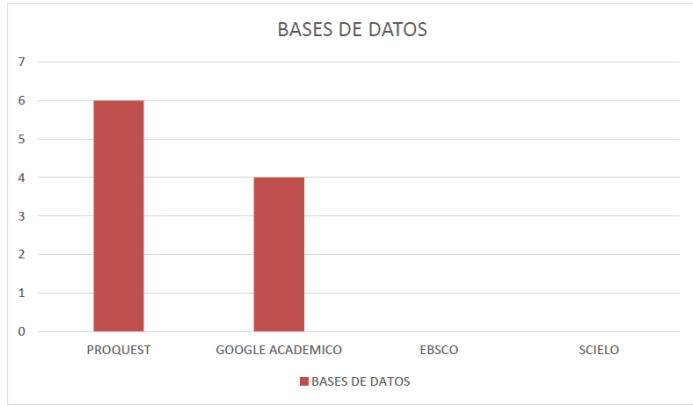
BÚSQUEDA TOTAL: 155	
REPETIDOS EN LA BÚSQUEDA: 4	FUERA DE TEMA: 106
	NO CUMPLEN LOS CRITERIOS: 35
	DSF no desagregadas por sexo: 3
	Mindfulness no relación con las DSF: 10
	Mindfulness con técnicas no empíricas: 3
	Otros idiomas: 1
	Antes de 2003: 6
	Acceso restringido: 12
ARTÍCULOS FINALES: 10	

METODOLOGÍA: SELECCIÓN Y DECODIFICACIÓN DE LOS ESTUDIOS

DE LOS 4 BUSCADORES:

PROQUEST: 6 cumplen los criterios

GOOGLE ACADÉMICO: 4 cumplen los criterios



Alumna: Jaione Valdés Ituarte
Revisión sistemática: la aplicación de Mindfulness en las disfunciones sexuales femeninas

RESULTADOS

- De los **10 artículos**, **6 están firmados por la autora L.A. Brotto**, se trata de una de las referencias académicas internacionales en el ámbito de la investigación sobre el tratamiento de Mindfulness aplicado a las disfunciones sexuales femeninas.
- El **100% de los artículos (10) recogen resultados positivos** en cuanto al uso de la atención plena/ mindfulness en el tratamiento de las diferentes disfunciones sexuales femeninas.
- En **dos de los diez artículos** (Brotto y Goldmeier, 2015 y Arora y Brotto, 2017) se recoge la importancia de indagar en los **mecanismos por los cuales la atención plena conduce a mejoras en el funcionamiento sexual femenino**.

Aportaciones

DISCUSIÓN

- El alcance de los resultados de los diez artículos analizados sugieren que las investigaciones apoyan la eficacia de la atención plena, en el ámbito de las DSF.
- Tal y como mencionan Carrobles y Gámez (2011) resulta importante relacionar el bienestar psicológico subjetivo con el funcionamiento de la salud sexual. En la revisión de los artículos, las autoras Arora y Brotto (2017) señalan que el mindfulness permite fortalecer la salud sexual de las mujeres.

Aportaciones

DISCUSIÓN

- Destacar que estos enfoques basados en la atención plena /Mindfulness cuentan con una gran aplicabilidad en el ámbito del tratamiento de las diferentes DSF.
- De los resultados obtenidos se aporta diferentes beneficios en las mujeres como por ejemplo, en la mejora del dominio del funcionamiento sexual, en la mejora significativa de la respuesta sexual y en el estado de ánimo entre las mujeres con bajo deseo y excitación sexual.
- Proporciona respuestas claras en referencia a los objetivos específicos planteados en el presente trabajo.

Aportaciones

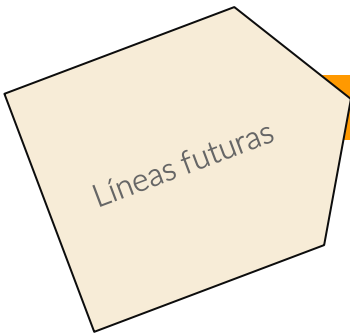
DISCUSIÓN

- Paterson, Handy y Brotto (2017) recogían en su estudio que la intervención en este ámbito empleando Mindfulness se posibilita la disminución del estado de ánimo deprimido y la ansiedad.
- Se detecta la importancia de indagar de forma exhaustiva en los mecanismos subyacentes a las mejoras si se deben a la atención plena práctica o a otros componentes del tratamiento, y con ello poder avanzar en la evidencia clínica.

Limitaciones y
propuestas de
mejora

DISCUSIÓN

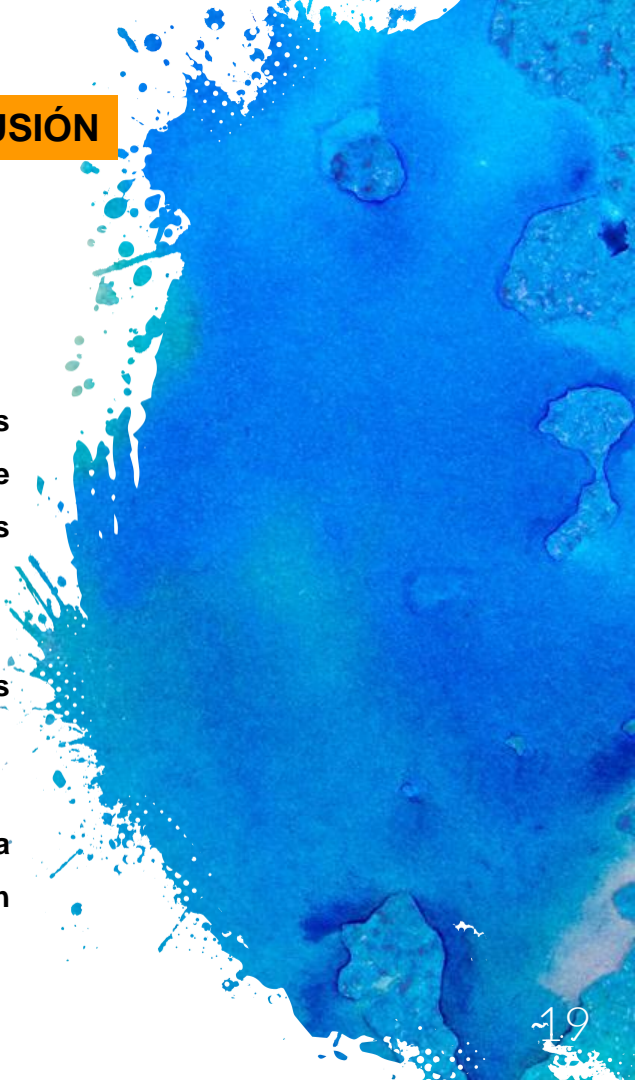
- La mayor parte de la literatura científica sólida en materia de mindfulness aplicada a las disfunciones sexuales femeninas provienen de la autora L.A.Brotto, que es una autoridad reconocida en este ámbito.
- Se hace necesario que otros autores y de diferentes situaciones geográficas realicen investigaciones sobre esta materia. Sería además, de gran interés, que se dispusiera de un mayor cuerpo teórico e investigador en lengua hispana.
- Con el objeto de que la evidencia clínica tuviera un mayor alcance se propone que en las investigaciones cuenten con un mayor número de participantes.



Líneas futuras

DISCUSIÓN

- **Se hace necesario investigar de manera exhaustiva sobre cuáles son los mecanismos específicos subyacentes a las mejoras en materia de funcionamiento sexual de las mujeres, teniendo en cuenta los beneficios de incorporar en los tratamientos la atención plena (Mindfulness).**
- **Son necesarios por tanto, más estudios con tamaños muestrales grandes e interpoblacionales.**
- **Fundamental incluir una perspectiva interseccional que posibilite una representación significativa de mujeres de otros perfiles p.e: con orientaciones sexuales no heterosexuales, mujeres mayores...**



- Autores como Portillo, Pérez y Royuela (2017), es fundamental promover la estandarización de planes de actuación (diseño de protocolos) ante una consulta por disfunción sexual femenina, tanto en el diagnóstico como en el manejo y el tratamiento dependiendo de la etiología. Debido a la alta prevalencia y el gran infradiagnóstico es fundamental trabajar en prevención primaria y en educación sexual de calidad.
- Otra de las líneas de gran interés sería dar a conocer en el ámbito científico psicológico y sexológico los resultados positivos de la Mindfulness-Based Sex Therapy" (MBST) tal y como se ha recogido en la literatura o de otras terapias de Tercera generación aplicadas a esta temática.

Referencias bibliográficas: 48

REVISIÓN SISTEMÁTICA: LA APLICACIÓN DE
MINDFULNESS EN LAS DISFUNCIONES
SEXUALES FEMENINAS

Anexo: modelo de respuesta sexual de Bassom

REVISIÓN SISTEMÁTICA: LA APLICACIÓN DE
MINDFULNESS EN LAS DISFUNCIONES
SEXUALES FEMENINAS

MINDFULNESS EN EL ÁMBITO DE LA SEXUALIDAD: DISFUNCIONES SEXUALES FEMENINAS

Estos conocimientos se justifica por y se
revertirá a la *comisión de sexología* del
colegio oficial de psicología de bizkaia

Gracias

REVISIÓN SISTEMÁTICA: LA APLICACIÓN DE
MINDFULNESS EN LAS DISFUNCIONES
SEXUALES FEMENINAS