

Implementación de un Programa Cognitivo Comportamental de Tercera Generación (*Mindfulness*)

enfocado a la autorregulación emocional en pacientes con diagnóstico de depresión unipolar de la Unidad “Intermedio Mujeres” del Hospital San Rafael de San Juan de Pasto

Gabriela Moreno Riascos

Arturo Rengifo Nasner

Estudiante de Programa de Psicología
Universidad Mariana

Resumen

Este proyecto desarrolló y aplicó un programa cognitivo comportamental basado en *mindfulness*, con miras a incrementar los niveles de autorregulación emocional de la población seleccionada, para este caso siete pacientes de la Unidad Intermedio Mujeres del Hospital San Rafael de Pasto, con diagnóstico de depresión unipolar. Se llevó a cabo bajo el paradigma cuantitativo, enfoque empírico analítico, tipo explicativo, con un diseño cuasi experimental.

Se encontró que el programa basado en *mindfulness* genera un impacto positivo en la autorregulación emocional de las practicante, sin embargo, no se pudo establecer generalidades, por cuanto los resultados arrojados no fueron significativos a nivel estadístico, dado el tamaño de la población.

Se destaca de especial manera que lo novedoso y práctico de las técnicas de atención y conciencia plena permiten un alto nivel de enganche y facilitan el encuentro empático entre terapeuta y practicante, lo cual contribuye en gran medida a la consecución de los logros propuestos.

Palabras clave: *Mindfulness*, depresión, autorregulación emocional, atención plena, intervención.

Introducción

Este proyecto busca estructurar un programa de intervención psicológica cognitivo comportamental de tercera generación basado en *mindfulness*, enfocado a la mejora de los niveles de autorregulación emocional de las pacientes con diagnóstico de depresión unipolar de la Unidad Intermedio Mujeres del Hospital San Rafael de Pasto.

Para conseguir este objetivo se inicia con la conceptualización de la depresión y la autorregulación emocional, para después

ajustar el plan de intervención desde lo cognitivo comportamental, mediante la implementación de una técnica de tercera generación basada en la conciencia plena (*Mindfulness*).

Después de haber realizado el análisis del micro y macro contexto, y encontradas las necesidades específicas de la población, se estructura una intervención de seis pasos, de tipo grupal y con algunas orientaciones individuales, en las que a través de diferentes intervenciones basadas en *mindfulness*, se permita al participante mejorar su capacidad para identificar las emociones, reconocer los precipitantes, gestionar la emoción y desarrollar una conciencia plena de su realidad.

Metodología

Este trabajo investigativo se desarrolló dentro del paradigma cuantitativo acorde con lo planteado por Hernández, Fernández y Baptista (2003), dado que permite explorar fenómenos, eventos, comunidades, hechos y conceptos por medio de determinadas variables; tuvo un enfoque empírico analítico que permite profundizar en el estudio de fenómenos para establecer resultados a partir de la conexión entre causa y efecto en un contexto determinado. Fue de tipo explicativo, por cuanto el trabajo estuvo orientado a responder por causas y explicar por qué ocurre un fenómeno determinado y en qué condiciones se manifiesta. El diseño de la investigación consistió en el plan o estrategias para obtener la información que facilite el desarrollo del planteamiento del problema, y así verificar la certeza de los lineamientos del proyecto investigativo, con un corte cuasi experimental.

Desarrollo del tema

Este proyecto encontró que la aplicación de un programa cognitivo comportamental de tercera generación basado en *mindfulness* genera efectos positivos en las participantes, incrementando

¹ La palabra *mindfulness* no tiene una traducción exacta en el español; proviene de la meditación budista, con el significado de ‘conciencia plena’, y en psicología equivale a la concentración de la atención y la conciencia.

para el caso en particular la autorregulación emocional, así como la inteligencia emocional a nivel general. También es destacable mencionar la gran utilidad del instrumento de medición conocido como TMSS 24, el cual es de aplicación versátil, ágil y flexible.

Es pertinente comentar que las actividades de *mindfulness* generaron un nivel de enganche alto con los practicantes, lo cual facilita en gran medida el trabajo de las sesiones y el logro de los objetivos planteados. Se establece por medio de una serie de subtítulos que dan cuenta de la información recopilada, clasificándola e integrándola, respondiendo a una coherencia discursiva presta a cumplir el propósito comunicativo del texto. Justamente, en esta sección se orienta todo el aporte teórico de las fuentes originales, constatando su pertinencia y significación en la estructuración sólida de los argumentos empleados en el artículo.

Discusión

Para el desarrollo de este proyecto se planteó tres objetivos específicos, los cuales en su orden exigían en primer lugar realizar la medición del nivel de autorregulación emocional de la población seleccionada, para lo cual se escogió el instrumento de medición conocido como TMMS 24 versión abreviada y en español de la *Trait Meta Mood Scale 48* que en una de sus dimensiones hace la medición del nivel de regulación emocional que posee una persona. En un segundo momento, diseñar un programa de intervención que permitiera a las participantes del proyecto conocer nuevas herramientas y aprender ciertas habilidades que mejoraran su capacidad de regulación de su respuesta emocional ante los diferentes estímulos y eventos que enfrentan en la cotidianidad, para lo cual se planteó un programa de tipo cognitivo comportamental basado en *mindfulness*. Finalmente, se planteó como tercer objetivo, elaborar una nueva medición de la autorregulación con el mismo instrumento ya referenciado, en aras de observar cuál fue el impacto real de las actividades realizadas, datos que fueron efectivamente recopilados y procesados estadísticamente, arrojando que si bien hubo un incremento en la autorregulación emocional de las participantes, éste no fue estadísticamente significativo.

Frente al cumplimiento del primer objetivo, es decir la medición del nivel de autorregulación emocional de las participantes, vale la pena rescatar lo planteado por Cerón, Pérez-Olmos e Ibáñez (2011), quienes realizaron una investigación sobre la inteligencia emocional de adolescentes en dos colegios de Bogotá, y tras una extensa revisión de la literatura científica sobre el tema, encontraron que el instrumento conocido como TMMS 24, era el más adecuado para realizar una medición sencilla y completa de la inteligencia emocional, teniendo en cuenta que esta prueba incluye entre sus dimensiones la percepción emocional, la comprensión emocional y la capacidad de regulación emocional, y es ésta última precisamente la más relevante para el presente proyecto; por ende, teniendo en cuenta su fácil diligenciamiento y la capacidad de aplicación colectiva, se decide su uso para realizar las mediciones de éste.

En la medición inicial realizada se encontró que más del 57 % de las participantes obtuvo un puntaje igual o inferior a veintitrés puntos, lo que indica que poseen un nivel bajo de autorregulación emocional, y el 42 % restante de las participantes obtuvo un nivel intermedio en su capacidad de regulación emocional. Contrastando esto con los resultados obtenidos en la investigación de Cerón

et al., (2011), se encuentra que en su medición, entre el 50 y el 84 % de la población estudiada se ubicó en el nivel intermedio de regulación emocional; estas diferencias obedecen al tipo de población por cuanto en el presente estudio, la población se encontraba atravesando un proceso de hospitalización e intervención tanto psicológica como psiquiátrica.

Frente al cumplimiento del segundo objetivo, diseño del programa de intervención, vale la pena rescatar lo mencionado por Cuervo e Izzedin (2007), quienes proponen que se debe fortalecer la búsqueda de estrategias de autorregulación frente a la tristeza, en especial con los menores de edad, por cuanto es la forma para evitar que la tristeza desadaptativa se torne en depresión, y hacen énfasis en la búsqueda de estrategias diversas que permitan afianzar el control de la respuesta emocional. Por otra parte, cabe resaltar los postulados de Enríquez (2011), quien realiza un extenso recuento de cómo el *mindfulness* ha ido evolucionando en su aplicación clínica, hasta conformarse como una herramienta propia de los programas cognitivos conductuales de tercera generación, mediante la cual, a través de su práctica constante, las personas son capaces de conocer de mejor manera lo que sienten respecto a lo que está sucediendo a su alrededor, y así también evitar los juicios negativistas al reemplazarlos por valoraciones más neutrales que puedan reconocer tanto aspectos positivos como negativos de lo que sucede en su entorno.

Los anteriores referentes teóricos validan la intervención a través de *mindfulness*; sin embargo, también es necesario rescatar a Cebolla (2007), quien ha realizado grandes avances en el uso de la atención plena con pacientes que han sufrido o sufren trastornos del ánimo; recoge múltiples experiencias de aplicaciones clínicas en las que, a través de la atención plena ha logrado un cambio significativo en pacientes en estados depresivos, ansiosos y, en otras situaciones, en casos de estrés.

Ahora bien, la elección de las actividades de este programa obedece al elevado grado de empatía que se puede establecer con las participantes, una vez realizada la actividad, y también a su independencia. Si bien estas actividades pueden ser desarrolladas secuencialmente, no impiden que un participante pueda realizar una de ellas sin haber experimentado las anteriores; su simplicidad es tal, que no requieren de materiales complejos ni una planeación compleja, aunado a su efectividad. En el trabajo investigativo realizado por Santamaría, Cebolla, Rodríguez y Miró (2006), tras aplicar el programa de entrenamiento en un servicio de hospital, los autores evidenciaron efectos positivos en la reducción del estrés y la depresión, encontrando que las técnicas basadas en *mindfulness* son herramientas viables y satisfactorias. Por lo tanto, estas técnicas son consideradas de particular utilidad.

De igual manera, Cebolla y Miró (2006) encontraron que tras la aplicación de la terapia en pacientes con sintomatología depresiva en contexto público, se puede reducir los síntomas de la depresión y, en especial, los pensamientos de tipo rumiador, resaltando los múltiples beneficios y resaltando su relación costo beneficio.

Otra investigación que aporta elementos importantes al desarrollo del *mindfulness* como terapia efectiva frente a la depresión es la desarrollada por Williams, Russell I. y Russell D. (2008) en donde demuestran la efectividad en la reducción de recaídas en episodios depresivos tras la aplicación de un programa basado en la atención plena.

En la ejecución del presente proyecto se destaca de manera especial el alto nivel de aceptación que reciben las técnicas basadas en *mindfulness* por parte de sus practicantes, así como también la efectividad en el desarrollo de las sesiones, para entregar el mensaje que se pretende: alcanzar la conciencia del entorno y de sí mismo, la capacidad de relajación corporal y el escape de los estados ansiosos y depresivos, la habilidad de resignificar las experiencias de la cotidianidad, y la disminución de la percepción negativa del entorno.

Para la realización de este trabajo se planteó seis sesiones, atendiendo otras experiencias positivas de reconocidos autores como Kabat-Zinn (2011), y Miró, Arceo e Ibáñez (2016), quienes han aplicado efectivamente programas de siete y ocho sesiones, cuyo esquema se replica en este proyecto; sin embargo, la aplicación aquí debió efectuarse con mayor celeridad por cuanto la población hospitalaria con la que se trabajó presentaba una tasa de rotación elevada, lo cual implicaba que su permanencia en la institución no superaba las tres semanas, y en consecuencia se decidió hacer un promedio de dos sesiones por semana para así lograr una aplicación completa con las pacientes.

En el curso de la aplicación del proyecto también se encontró que de manera previa a su ejecución, y durante la etapa de recolección de consentimientos informados para las menores de edad, se presentaba gran interés por parte de los padres o acudientes en la realización de actividades complementarias al tratamiento principal, que brindaban herramientas a las menores, para un mejor afrontamiento de las situaciones de la cotidianidad.

En cuanto al cumplimiento del objetivo general, es posible afirmar que los resultados obtenidos son positivos por cuanto efectivamente se logró incrementar los niveles de autorregulación emocional de las participantes, y a pesar de que los resultados no fueron significativos a nivel estadístico, sí se evidencia una mejora tras la medición final realizada con el TMMS 24, con el cual las pacientes pasaron de obtener una puntuación mínima de 21 a 24 tras la aplicación del programa y en su máxima puntuación se elevó de 31 a 38, cambiando así la media estadística de 24 puntos en su primera medición, a 31, datos que coinciden con lo encontrado por Cebolla y Miró (2007), quienes tras aplicar un programa de ocho semanas en 38 individuos con tratamiento clínico psicológico por su sintomatología depresiva, concluyeron que se presentaba una reducción de los síntomas depresivos, una reducción del estilo rumiador y un aumento del afrontamiento.

Conclusiones

El instrumento TMMS-24 se mostró como una herramienta versátil y adecuada para realizar la medición de los aspectos que componen la inteligencia emocional y, en especial, del ámbito de la regulación emocional; la escala es de fácil aplicación, permite ser impartida de manera grupal o individual y tan solo requiere entre cinco a diez minutos para su diligenciamiento.

Los programas de intervención cognitivo comportamentales de tercera generación basados en *mindfulness*, permiten establecer de manera orgánica lazos de empatía con los practicantes, lo que facilita el desarrollo tanto de las actividades como la consecución de los objetivos, y además de ser novedosos en sus ejercicios, son de fácil implementación, generando curiosidad en los practicantes y deseo por experimentar la conciencia plena.

Se abstrae también que seis sesiones es un número adecuado, que posibilitan una alta efectividad del programa de intervención, así como también se rescata que la flexibilidad en la aplicación de las actividades de cada sesión permite obtener buenos resultados.

Es relevante mencionar que lo novedoso de la conciencia plena permite realizar un enganche con las practicantes, que facilita en buena medida la transmisión efectiva del mensaje o enseñanza deseada, además de disponer a las personas participantes con una mayor receptividad, lo que finalmente se ve reflejado en su bienestar y aprendizaje.

Se destaca también cómo la recolección de auto-registros sesión a sesión, permite realizar un seguimiento más preciso de la evolución que se presenta en el desarrollo de la intervención, lo que convierte a esta sencilla herramienta en un elemento fundamental de seguimiento.

Los programas cognitivo-conductuales basados en *mindfulness* tienen una efectividad alta en el contexto hospitalario, lo cual pudo ser corroborado con el presente trabajo, siguiendo la misma línea de otras investigaciones que han hallado resultados positivos tras su implementación, encontrando también que las intervenciones basadas en *mindfulness*, requieren de una práctica continuada a fin de generar hábitos que permitan lograr los cambios deseados; sin embargo, experiencias breves como la de este programa son la semilla que permite a los practicantes conocer otras maneras de experimentar el aquí y el ahora.

Referencias

- Cebolla, A. (2007). *Eficacia de la terapia cognitiva basada en la atención plena en el tratamiento de la ansiedad y la depresión* (Tesis doctoral). Universitat de València.
- Cebolla, A. y Miró, M. (2006). Eficacia de la terapia cognitiva basada en la atención plena en el tratamiento de la depresión. *Revista de Psicoterapia* 17(2), 133-156.
- Cerón, D., Pérez-Olmos, I. e Ibáñez, M. (2011). Inteligencia emocional en adolescentes de dos colegios de Bogotá. *Revista Colombiana de Psiquiatría* 40(1), 49-64.
- Cuervo, Á. e Izzedin, R. (2007). Tristeza, Depresión y Estrategias de Autorregulación en Niños. *Tesis Psicológica* 2, 35-47.
- Enríquez, H. (2011). *Inteligencia emocional plena: Hacia un programa de regulación emocional basado en la conciencia plena* (Tesis Doctoral). Universidad de Málaga, Facultad de Psicología.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación* (5ª ed.). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Kabat-Zinn, J. (2011). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment – and your life*. Boulder, Colorado: Sounds True.
- Miró, M., Arceo, J. e Ibáñez, I. (2016). Mindfulness en la psicosis: un estudio piloto. *Revista de Psicoterapia* 27(103), 37-56.
- Santamaría, M., Cebolla, A., Rodríguez, P. y Miró, M. (2006). La práctica de la meditación y la atención plena: técnicas milenarias para padres del siglo XXI. *Revista de Psicoterapia* 17(2), 157-176.
- Williams, J., Russell I. & Russell D. (2008). Mindfulness-based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 76(3), 524-529.