

Estudio piloto sobre el entrenamiento en mindfulness y personalidad: articulando primera y tercera persona en el estudio de procesos mente-cuerpo

Investigador Responsable: Sebastián Medeiros (sebastianmedeiros@gmail.com)

Resumen: En las últimas décadas se ha observado un crecimiento exponencial en la investigación en ciencias contemplativas y el impacto de la práctica mindfulness en diversas condiciones físicas y psicológicas (Bohlmeijer, Prenger, Taal, & Cuijpers, 2010), junto a sus correlatos neurobiológicos (Fox et al., 2014). Además, de los potenciales beneficios, la investigación actual se orienta hacia los mecanismos de acción, colocando particular atención a entender los correlatos entre mindfulness y personalidad. En general, se trata de estudios de corte transversal, que utilizan medidas de autoreporte y que evalúan rasgos de personalidad (por ejemplo, los 5 grandes rasgos de personalidad,) y habilidades mindfulness. Los hallazgos dan cuenta de alta variabilidad y cierta inconsistencia en dichas asociaciones, siendo las correlaciones inversas más sistemáticamente encontradas entre el neuroticismo, afecto negativo y conscientiousness (Gilug, 2009). En esta línea, no han sido consideradas conceptualizaciones psicodinámicas de la personalidad y sus funciones estructurales medibles. Tampoco han sido utilizadas metodologías en primera persona capaces de dialogar con medidas biológicas. El presente estudio tiene como **objetivo principal** generar conocimiento operativo para futuras investigaciones acerca de la relación entre la práctica mindfulness y los niveles de integración de la personalidad en sujetos vulnerables. Asimismo pretende contribuir al estudio de procesos mente-cuerpo y mecanismos psicobiológicos básicos de la depresión que pueden modificarse a través de la práctica meditativa. **Diseño:** Se trata de un estudio longitudinal no controlado, en que se aplica el programa Mindfulness based Cognitive Therapy (MBCT) durante 8 semanas (entrenamiento sistemático en consciencia corporal, metacognición y aceptación experiencial), en una muestra de 6 participantes, cuyos criterios de inclusión son: edad entre 18 y 65 años; antecedentes depresivos y ansiosos, sin presentar al momento del estudio síntomas severos, suicidalidad o psicosis; y compromiso con realizar práctica mindfulness diaria. Se **realizan mediciones** de autoreporte pre-post intervención de: sintomatología depresiva, calidad de vida, cambio terapéutico (en áreas de “distrés subjetivo”, “relaciones interpersonales” y “rol social”), funciones estructurales de la personalidad (a través del OPD_SF) y habilidades mindfulness tales como la capacidad de “observación”, “descripción”, “actual con consciencia”, “no enjuiciamiento” y “no reactividad” frente a la experiencia”. Se utiliza la entrevista de explicitación (Vermesch, Petitmegean, 2001) como metodología para acceder a experiencia subjetiva sobre nuevas formas de relación con emociones difíciles luego de la intervención. Además, se estudian indicadores conductuales en tarea experimental (Flanker task) para evaluar cambios en tiempo de reacción y tasa de errores post entrenamiento meditativo. Como medidas en tercera persona a nivel somático, se realizan mediciones electrofisiológicas pre post intervención (basal, durante entrevista de explicación tarea experimental) con el objetivo de describir dinámicas del sistema nervioso autónomo. En general, se **espera obtener resultados** que permitan mayor diálogo entre la clínica y la práctica mindfulness. Se espera mejoría clínica, de habilidades mindfulness y una mayor integración de funciones de la personalidad. Los cambios en la relación subjetiva que los participantes reporten respecto de situaciones emocionalmente significativas podrán relacionarse con el eventual fortalecimiento de funciones de la personalidad y, al mismo tiempo, con medidas psicofisiológicas de mayor integración autonómica. Los distintos resultados permitirán evaluar y afinar procedimientos metodológicos que permitan realizar estudios con mayor tamaño muestral e incorporando condiciones control.

Financiado por: MIDAP