

Mindfulness en el Trastorno límite de personalidad

Berdasco López Ana M^a, Cimadevilla Quirós Liliana, Santaclara Pérez Jenifer M^a

INTRODUCCIÓN

El Trastorno límite de la personalidad (TLP) consiste en un patrón persistente de inestabilidad en las relaciones interpersonales, afecto y autoimagen con escaso control de impulsos. Es un síndrome con presentaciones clínicas y del comportamiento que varían entre individuos y entre los distintos momentos de evolución de un mismo paciente. La impulsividad es un rasgo distintivo del TLP.

La terapia dialéctica conductual (TDC) es una intervención psicosocial desarrollada específicamente para el tratamiento del TLP por Linehan y se ha demostrado su eficacia en varios estudios^{1,2}. Se basa en el entrenamiento en habilidades psicosociales para mejorar el comportamiento. Entre las habilidades que se trabajan se encuentra la atención plena o Mindfulness, que tiene sus orígenes las tradiciones budistas. Algunos autores han propuesto que la falta de Mindfulness estaría detrás de algunos de los síntomas del TLP.

OBJETIVO

La finalidad de esta revisión es conocer en que aspectos puede beneficiar el entrenamiento en Mindfulness en los pacientes diagnosticados con TLP.

METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica. Para recopilar la información científica del tema a estudio se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica durante el mes de enero de 2016 en las bases de datos internacional en Ciencias de la Salud: Pubmed, Cinahl y Scopus. También se ha consultado la biblioteca virtual Scielo y el portal de difusión de producción científica hispana Dialnet, con el fin de localizar información en castellano. Se han consultado algunas de las bases de datos más relevantes en el campo de Ciencias de la Salud. Se han empleado descriptores MeSH, DeCS y texto libre combinándolos con el operador booleano (AND): Mindfulness, Borderline Personality Disorder, Efficacy, Trastorno Límite de la personalidad. Se utilizaron algunas limitaciones para la búsqueda, expuestas en la tabla 1.1

Tabla 1.1 Limitaciones de la búsqueda

Tipo de documento	Artículos originales y/o revisión
Período	Últimos 5 años
Idioma	Inglés y español

RESULTADOS

Estudio – Año	Objetivo	Participantes	Intervención	Resultados
Feliu-Soler ¹ 2014	Determinar si la formación en la DBT-Mindfulness podría mejorar la regulación emocional en pacientes con TLP	GI= 18 GC= 17	Compararon un grupo de intervención (GI) con TDC-Mindfulness + atención psiquiátrica frente a un grupo control (GC) con atención psiquiátrica. Ambos grupos se sometieron a un procedimiento de la inducción negativa.	Tras la inducción negativa, no se observaron diferencias en la respuesta emocional entre el GI y GC A nivel clínico observaron resultados significativos, encontrando una relación entre la práctica de la atención plena con mejoría en la regulación de las emociones y la sintomatología depresiva.
Soler ² 2012	Investigar los efectos de mindfulness de varias variables atencionales en pacientes con TLP	GI= 40 GC= 20	Compararon GI con TDC-Mindfulness + atención psiquiátrica frente a un GC con atención psiquiátrica.	En el GI mejora en la atención y impulsividad
Soler ³ 2016	Investigar los efectos de mindfulness de varias variables relacionadas con la impulsividad en pacientes con TLP	GI=32 GC=32	Compararon el GI con Mindfulness frente a GC con entrenamiento de habilidades interpersonales, centrándose en distintos aspectos de la impulsividad	El Mindfulness tiene un impacto en algunos pero no en todos los aspectos de la impulsividad En el GI mejoraron su capacidad de demorar la gratificación No se observaron diferencias entre los tratamientos en cuanto a los rasgos de impulsividad y la inhibición de la respuesta.

CONCLUSIONES

El entrenamiento de la mente es un componente básico de la terapia dialéctica conductual (TDC). El Mindfulness parece que puede ayudar en la regulación de las emociones, mejora la atención y además ayuda en algunos aspectos para el control de la impulsividad en los pacientes con TLP. Se recomienda más investigación, con muestras más amplias para determinar si mindfulness puede mejorar en algún otro ámbito a nivel clínico en los pacientes con TLP.

BIBLIOGRAFÍA

- Feliu-Soler A, Pascual JC, Borrás X, Portella MJ, Martín-Blanco A, Armario A, et al. Effects of dialectical behaviour therapy-mindfulness training on emotional reactivity in borderline personality disorder: preliminary results. *Clin Psychol Psychother* 2014 Jul-Aug;21(4):363-370.
- Soler J, Valdepérez A, Feliu-Soler A, Pascual JC, Portella MJ, Martín-Blanco A, et al. Effects of the dialectical behavioral therapy-mindfulness module on attention in patients with borderline personality disorder. *Behav Res Ther* 2012;50(2):150-157.
- Soler J, Elices M, Pascual JC, Martín-Blanco A, Feliu-Soler A, Carmona C, Portella MJ. Effects of mindfulness training on different components of impulsivity in borderline personality disorder: results from a pilot randomized study. *Borderline Personal Disord Emot Dysregul*. 2016 Jan 11;3:1. doi:10.1186/s40479-015-0035-8. eCollection 2016. PubMed PMID: 26759718; PubMed Central PMCID: PMC4709962.