

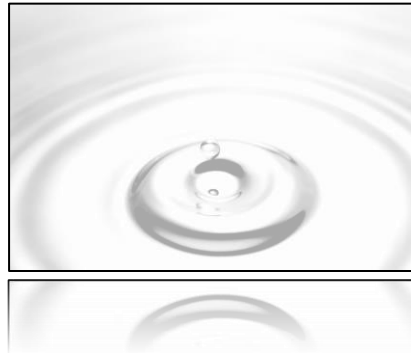
# EFICÀCIA D'UN TALLER DE MEDITACIÓ COL·LABORATIVA EN LA REDUCCIÓ DE LA MEDICACIÓ DE RESCAT I LA MILLORA DE L'AUTORREGULACIÓ EMOCIONAL EN PACIENTS AMB TRASTORNS DE LA PERSONALITAT

Molinet Forment, Eduard (Autor principal); Piqué Vidal, Marisa; Casado Díaz, Patricia;  
Campoverde Espinosa, Karina

# INTRODUCCIÓ

Els trastorns de la personalitat (TP) es caracteritzen per dificultats en la regulació emocional, impulsivitat i demandes de medicació per a gestionar les situacions de crisi. La Regulació emocional implica fer ús d'estratègies per a influir en les emocions que senten i expressen.

La meditació i el mindfulness han mostrat beneficis en aquest àmbit, però la seva aplicació en entorns psiquiàtrics sol ser passiva. El nostre enfocament basat en els drets humans (OMS Quality Rights), implementem un taller de "Meditació Col·laborativa". Els pacients preparen i guien les sessions acompanyats d'un professional, promovent la salut mental, autonomia i la participació activa en la seva recuperació.



# OBJECTIUS DEL TALLER

- **Avaluar l'impacte de la “Meditació Col·laborativa” en la regulació emocional (increment en la reavaluació cognitiva i reducció de la supressió emocional) i aconseguir la reducció de l'ús de medicació de rescat amb pacients TP.**



# OBJECTIUS DEL TALLER

- Avaluar l'impacte de la "Meditació Col·laborativa" en la regulació emocional (increment en la reavaluació cognitiva i reducció de la supressió emocional) i aconseguir la reducció de l'ús de medicació de rescat amb pacients TP.
- **Fomentar la Implicació Activa en el Tractament, desenvolupant un sentit de responsabilitat i participació activa en el procés terapèutic, promovent que els pacients assumeixin un rol de lideratge i organització en una activitat grupal.**



# OBJECTIUS DEL TALLER

- Avaluar l'impacte de la "Meditació Col·laborativa" en la regulació emocional (increment en la reavaluació cognitiva i reducció de la supressió emocional) i aconseguir la reducció de l'ús de medicació de rescat amb pacients TP.
- Fomentar la Implicació Activa en el Tractament, desenvolupant un sentit de responsabilitat i participació activa en el procés terapèutic, promovent que els pacients assumeixin un rol de lideratge i organització en una activitat grupal.
- **Millorar les Habilitats de Comunicació i Lideratge: Facilitar l'adquisició d'habilitats de comunicació, maneig del grup, i lideratge a través de la preparació i guia de sessions de meditació i relaxació.**



# OBJECTIUS DEL TALLER

- Avaluar l'impacte de la "Meditació Col·laborativa" en la regulació emocional (increment en la reavaluació cognitiva i reducció de la supressió emocional) i aconseguir la reducció de l'ús de medicació de rescat amb pacients TP.
- Fomentar la Implicació Activa en el Tractament, desenvolupant un sentit de responsabilitat i participació activa en el procés terapèutic, promovent que els pacients assumeixin un rol de lideratge i organització en una activitat grupal.
- Millorar les Habilitats de Comunicació i Lideratge: Facilitar l'adquisició d'habilitats de comunicació, maneig del grup, i lideratge a través de la preparació i guia de sessions de meditació i relaxació.
- **Desenvolupar la Capacitat de Reflexió i Feedback: Fomentar l'autoreflexió i la capacitat de donar i rebre retroalimentació constructiva, tant des del rol de guia com des del rol de participant.**



# OBJECTIUS DEL TALLER

- Avaluar l'impacte de la "Meditació Col·laborativa" en la regulació emocional (increment en la reavaluació cognitiva i reducció de la supressió emocional) i aconseguir la reducció de l'ús de medicació de rescat amb pacients TP.
- Fomentar la Implicació Activa en el Tractament, desenvolupant un sentit de responsabilitat i participació activa en el procés terapèutic, promovent que els pacients assumeixin un rol de lideratge i organització en una activitat grupal.
- Millorar les Habilitats de Comunicació i Lideratge: Facilitar l'adquisició d'habilitats de comunicació, maneig del grup, i lideratge a través de la preparació i guia de sessions de meditació i relaxació.
- Desenvolupar la Capacitat de Reflexió i Feedback: Fomentar l'autoreflexió i la capacitat de donar i rebre retroalimentació constructiva, tant des del rol de guia com des del rol de participant.
- **Promoure la Regulació Emocional a través de la Meditació: Consolidant l'ús de tècniques de relaxació i mindfulness com a eines per a la regulació emocional, la reducció de l'estrès i el maneig de situacions de malestar.**



# OBJECTIUS DEL TALLER

- Avaluar l'impacte de la "Meditació Col·laborativa" en la regulació emocional (increment en la reavaluació cognitiva i reducció de la supressió emocional) i aconseguir la reducció de l'ús de medicació de rescat amb pacients TP.
- Fomentar la Implicació Activa en el Tractament, desenvolupant un sentit de responsabilitat i participació activa en el procés terapèutic, promovent que els pacients assumeixin un rol de lideratge i organització en una activitat grupal.
- Millorar les Habilitats de Comunicació i Lideratge: Facilitar l'adquisició d'habilitats de comunicació, maneig del grup, i lideratge a través de la preparació i guia de sessions de meditació i relaxació.
- Desenvolupar la Capacitat de Reflexió i Feedback: Fomentar l'autoreflexió i la capacitat de donar i rebre retroalimentació constructiva, tant des del rol de guia com des del rol de participant.
- Promoure la Regulació Emocional a través de la Meditació: Consolidant l'ús de tècniques de relaxació i mindfulness com a eines per a la regulació emocional, la reducció de l'estrès i el maneig de situacions de malestar.
- **Enfortir el Sentit de Comunitat i Col·laboració: Fomentar un ambient de suport mutu i col·laboració entre els pacients, afavorint la cohesió del grup i el sentit de pertinença.**



# OBJECTIUS DEL TALLER

- Avaluar l'impacte de la "Meditació Col·laborativa" en la regulació emocional (increment en la reavaluació cognitiva i reducció de la supressió emocional) i aconseguir la reducció de l'ús de medicació de rescat amb pacients TP.
- Fomentar la Implicació Activa en el Tractament, desenvolupant un sentit de responsabilitat i participació activa en el procés terapèutic, promovent que els pacients assumeixin un rol de lideratge i organització en una activitat grupal.
- Millorar les Habilitats de Comunicació i Lideratge: Facilitar l'adquisició d'habilitats de comunicació, maneig del grup, i lideratge a través de la preparació i guia de sessions de meditació i relaxació.
- Desenvolupar la Capacitat de Reflexió i Feedback: Fomentar l'autoreflexió i la capacitat de donar i rebre retroalimentació constructiva, tant des del rol de guia com des del rol de participant.
- Promoure la Regulació Emocional a través de la Meditació: Consolidant l'ús de tècniques de relaxació i mindfulness com a eines per a la regulació emocional, la reducció de l'estrès i el maneig de situacions de malestar.
- Enfortir el Sentit de Comunitat i Col·laboració: Fomentar un ambient de suport mutu i col·laboració entre els pacients, afavorint la cohesió del grup i el sentit de pertinença.
- **Potenciar l'Autoeficàcia i la Confiança Personal: Augmentar l'autoconfiança i la percepció d'autoeficàcia mitjançant l'experiència de guiar i rebre retroalimentació positiva dels seus companys i de l'equip terapèutic.**



# OBJECTIUS DEL TALLER

- Avaluar l'impacte de la "Meditació Col·laborativa" en la regulació emocional (increment en la reavaluació cognitiva i reducció de la supressió emocional) i aconseguir la reducció de l'ús de medicació de rescat amb pacients TP.
- Fomentar la Implicació Activa en el Tractament, desenvolupant un sentit de responsabilitat i participació activa en el procés terapèutic, promovent que els pacients assumeixin un rol de lideratge i organització en una activitat grupal.
- Millorar les Habilitats de Comunicació i Lideratge: Facilitar l'adquisició d'habilitats de comunicació, maneig del grup, i lideratge a través de la preparació i guia de sessions de meditació i relaxació.
- Desenvolupar la Capacitat de Reflexió i Feedback: Fomentar l'autoreflexió i la capacitat de donar i rebre retroalimentació constructiva, tant des del rol de guia com des del rol de participant.
- Promoure la Regulació Emocional a través de la Meditació: Consolidant l'ús de tècniques de relaxació i mindfulness com a eines per a la regulació emocional, la reducció de l'estrès i el maneig de situacions de malestar.
- Enfortir el Sentit de Comunitat i Col·laboració: Fomentar un ambient de suport mutu i col·laboració entre els pacients, afavorint la cohesió del grup i el sentit de pertinença.
- Potenciar l'Autoeficàcia i la Confiança Personal: Augmentar l'autoconfiança i la percepció d'autoeficàcia mitjançant l'experiència de guiar i rebre retroalimentació positiva dels seus companys i de l'equip terapèutic.

1 sessió per setmana, cada setmana dirigida per un pacient diferent amb el suport de l'equip. Puntualment sessions guiades per membre de l'equip.



**01.**

Presentació del taller als nous participants.



**02.**

La persona responsable de la meditació pot dir unes paraules o indicacions al començament de la meditació i procedeix a guiar-la.



**03.**

Posada en comú de l'experiència de la meditació per part dels participants i persona que l'ha guiada. Devolució



**04.**

Proposta de la persona que farà la meditació la següent setmana i tancament de la sessió.

# MÈTODE

Es va realitzar un estudi descriptiu pre-post amb una mostra “n” de 34 pacients (29 dons i 5 homes) amb el diagnòstic de TP ingressats en una unitat de subaguts participant mínim 8 sessions en “Meditació Col·laborativa”, de freqüència setmanal, rotant entre preparar/guiar la sessió (assessorats amb professional qualificada) i ser participants.

## Material:

- Qüestionari de Regulació Emocional (ERQ) pre i post.
- Registre d'administració de medicació de rescat durant un mes en una submostra de 10 pacients, comparant els dies amb el taller enfront de la resta de dies. Es redueix la mostra per una decisió tardana a afegir aquesta variable.
- Avaluar qualitativament i verbalment l'experiència dels participants en el taller de “Meditació Col·laborativa”.



# RESULTATS

| Estrategia (ERQ)      | Mitjana puntuació pre | Mitjana puntuació post |
|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| Reevaluació cognitiva | 2,95                  | 4'04                   |
| Supresió expresiva    | 2,88                  | 3,19                   |

Després de la intervenció, es van observar els següents canvis en les estratègies de regulació emocional:

| Validación (Gross et al, 2003) | Homes               | Dones               |
|--------------------------------|---------------------|---------------------|
| Reevaluació cognitiva          | 4,60 ( $\pm 0,94$ ) | 4,61 ( $\pm 1,02$ ) |
| Supresió expresiva             | 3,64 ( $\pm 1,11$ ) | 3,14 ( $\pm 1,18$ ) |

Sobre l'ús de medicació de rescat, es van registrar 11 preses de medicació de rescat en 30 dies en els 10 pacients monitorats. 1 presa va pertànyer al dia de "Meditació Col·laborativa", les 10 restants la resta de dies de la setmana, donant una ràtio d'1 a 2'5. Suposa una reducció del 60% de medicació en el dia que es realitza la intervenció comparat amb la mitjana dels altres dies.

# DISCUSSIÓ

**Reavaluació Cognitiva:** Les troballes mostren un notable increment en la post-intervenció (de 2.95 a 4.04).

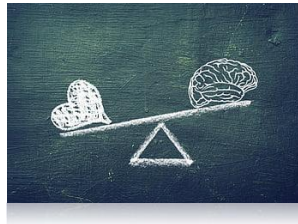
Aquest augment suggereix **una millora en la capacitat dels participants per a reinterpretar situacions estressants de manera adaptativa, la qual cosa és consistent amb la literatura sobre mindfulness i regulació emocional.** Comparant amb els valors normatius de Gross i John (2003) per a poblacions no clíniques (homes: 4.60; dones: 4.61), els nostres valors s'acosten a aquestes mitjanes.



# DISCUSSIÓ

En **Supressió Emocional** es detecta un lleuger augment (de 2.88 a 3.19), que encara que s'associa amb pitjors resultats, els valors post-intervenció entren en el rang de la població no clínica tenint en compte la desviació típica (homes: 3,64; dones: 3.14 en Gross i John, 2003).

- En alguns casos, **una certa capacitat per a modular l'expressió pot ser adaptativa en situacions socials específiques**, encara que no sigui l'estratègia primària desitjable.
- En observar les puntuacions subjecte per subjecte de supressió expressiva, ens trobem amb dades disperses. puntuacions molt elevades que indicarien un perfil més supressor, amb tendència a mostrar menys les emocions.
- Existeix un altre perfil amb puntuacions per sota de la desviació típica que podrien indicar un perfil més impulsiu. **En el perfil més impulsiu veiem que després de la intervenció augmenta la supressió emocional, i viceversa, el perfil altament supressor disminueix les seves puntuacions post-intervenció.** En la mitjana, aquestes puntuacions extremes s'eclipsen i s'aprecia menys el canvi pre-post.



# CONCLUSIONS:

- **El taller de "Meditació Col·laborativa" demostra un impacte positiu i clínicament rellevant en la Reavaluació Cognitiva i en la reducció de l'ús de medicació de rescat (60%) i resalta la capacitat de la intervenció per a proveir estratègies d'afrontament.**
- **Si bé la Supressió Emocional va mostrar un lleuger augment, els nivells aconseguits post-intervenció es troben dins de rangs manegables.** Aquest model participatiu ofereix una eina valuosa per a l'atenció en trastorns de la personalitat, promovent estratègies d'afrontament adaptatives i una major autonomia.



# CONCLUSIONS:

Considerar algunes limitacions:

- la primera té a veure amb la “N” limitada i dificulta el valorar les diferències entre gèneres, així com poder fer una divisió entre dos subgrups de “supressió emocionals”
- Ens impedeix tenir un grup control de pacients amb TP que no participin en aquest espai però si en la resta d'activitats.
- S'hauria de realitzar una anàlisi estadística més rigorosa i poder valorar si la millora reeixida es manté estable a mig/llarg termini.



# AVALUACIÓ EXPERIENCIAL

## Segons verbalitzen els pacients:

- La por a parlar en públic o al judici extern (tenir el to de veu adequat, dubtes sobre si la meditació no agradarà, temor a equivocar-se...) és percebuda pels companys i en tots els casos es fa una devolució sempre amable i amb una valoració empàtica i positiva cap a la persona que ha conduït la meditació.
- Es viu l'experiència de dirigir una meditació grupal com un repte però alhora fins el moment en acabar ho viuen com a una experiència positiva.
- Persones que demanen repetir la meditació, fins i tot aquelles que es mostraven resistents a fer-la en primer terme, aquest cop amb l'experiència anterior per poder fer-la amb alguna variació que pensen que pot millorar-la.

# AVALUACIÓ EXPERIENCIAL

## **Segons verbalitzen els pacients:**

- Implicació en procés de trobar el material que aportaran des d'un punt de vista comunitari, tenir cura del grup.
- Acostament a la meditació des d'un punt de vista actiu i responsable.
- Sentiment de pertença al grup
- Sensació de sentir-se escoltat/da

# AVALUACIÓ EXPERIENCIAL

## Segons l'equip que modera el taller:

- Ambient de respecte i predisposició a escolta activa per part del grup.
- Meditacions adequades. Es supervisen abans.
- Certa resistència per mostrar-se voluntari, tot i que algú surt finalment però costa en algunes ocasions.
- Devant l'absència de la persona que ha de guiar, o algú espontàneament ha fet alguna meditació o les persones que ja la han fet han repetit la mateixa. S'intenta que l'equip no sigui qui porti la meditació, convidant al grup a poder donar resposta a la situació.
- És destacable l'empatia mostrada i el bon feedback d'agraïment i reforç cap a la persona que ha guiat la meditació per part del grup en general.



# BIBLIOGRAFÍA:

- Gross, J. J.; John, O.P.: Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 2003;85(2):348–362
- Blanco-Donoso, L. M., Moreno-Jiménez, B., Boada, M., Rodríguez-Carvajal, R., & Garrosa, E. (2018). Regulación emocional y afecto positivo: el efecto mediador del sentido de la coherencia. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 27(3), 403-4123.
- Felipe Mateo, A., Rovira Faixa, T., & Martin-Asuero, A. (2014). Mindfulness y regulación emocional: Un estudio piloto. *Revista de Psicoterapia*, 25(98), 123-132
- Organización Mundial de la Salud. (2012). WHO QualityRights tool kit: Assessing and improving quality and human rights in mental health and social care facilities. World Health Organization.  
<https://www.who.int/publications/i/item/978924150375>
- Mindfulness para principiantes. Jon Kabat-Zinn. (Debolsillo Clave).
- Entrenamiento en relajación creativa. Eugenio Herrero Lozano. (Herederos).
- 50 técnicas de Mindfulness para la ansiedad, depresión, el estrés y el dolor. Donald Altman. (Irio)

Gràcies  
per la vostra atenció

