

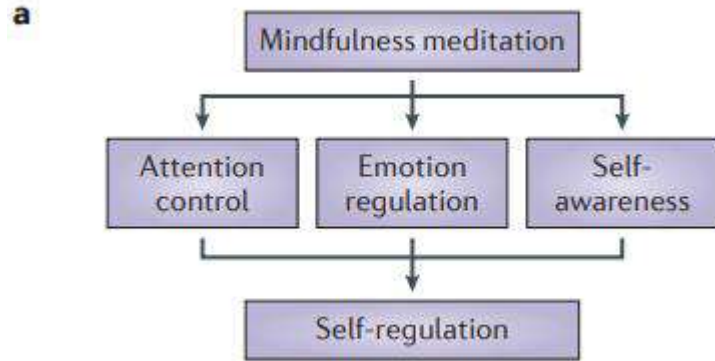
Jornadas Asociación Española de DBT 2022

Habilidades de Mindfulness en DBT: el incremento del Descentramiento, Consciencia Corporal, y No Apego preceden a las mejoras en la Regulación Emocional.

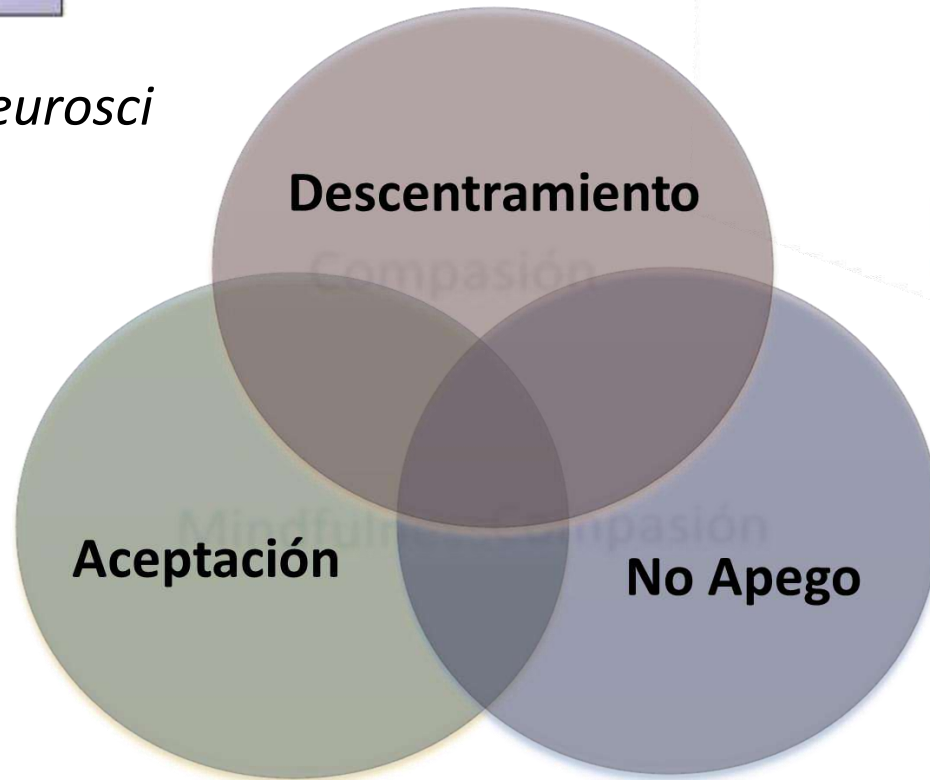
Carlos Schmidt, Juan Carlos Pascual, Daniel Vega & Joaquim Soler,

vicenteschmidt@gmail.com

Introducción



Tang et al. (2015). *Neurosci*



Introducción: modelo de Descentramiento

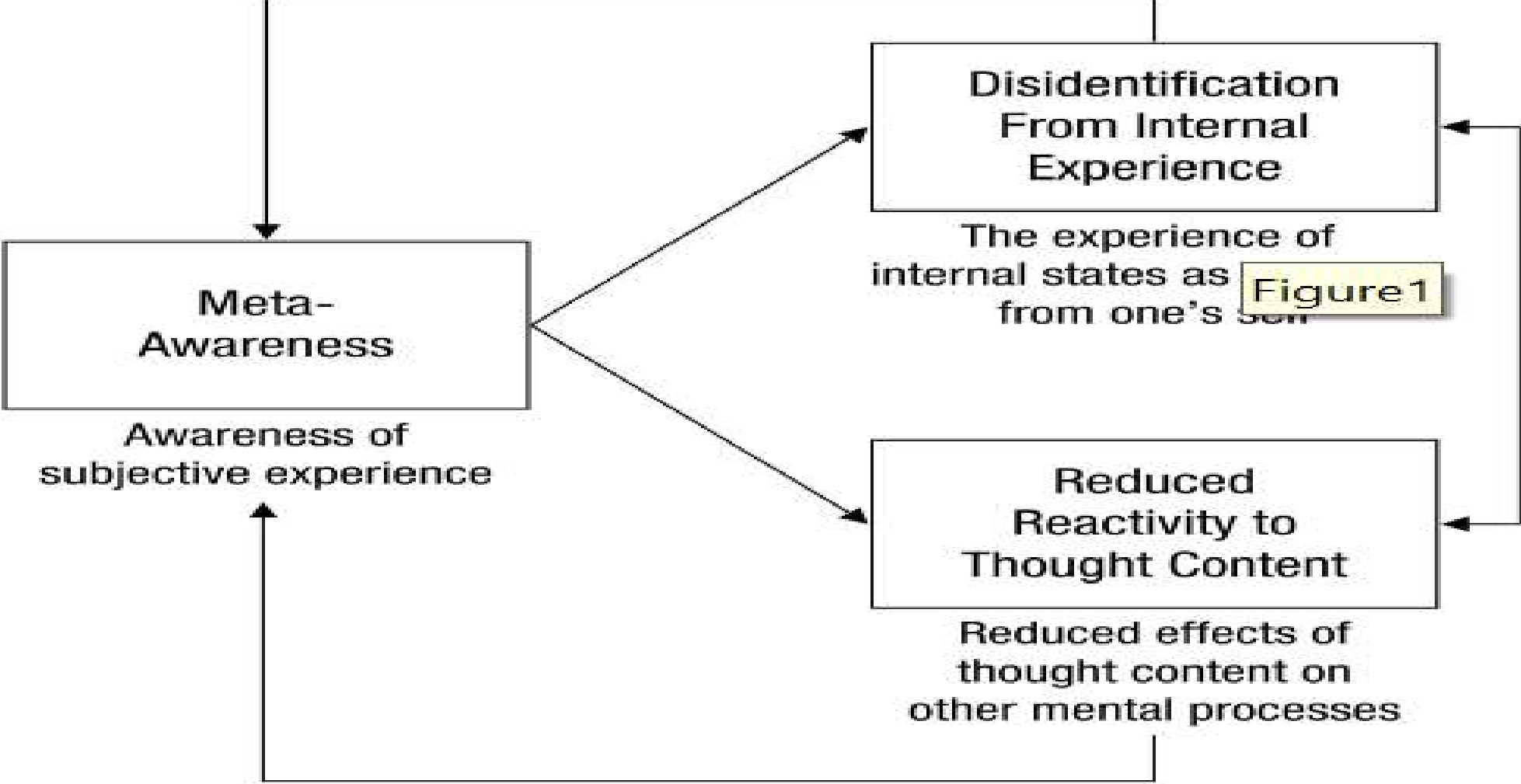


Fig. 1.

(Berstein et al., 2015; Berstein et al., 2019)

Introducción: el Descentramiento en DBT



Mindfulness
DOI 10.1007/s12671-016-0492-1

ORIGINAL PAPER

Impact of Mindfulness Training on Borderline Personality Disorder: A Randomized Trial

Matilde Elices^{1,2} · Juan C. Pascual^{1,2} · Maria J. Portella¹ · Albert Feliu-Soler¹ · Ana Martín-Blanco¹ · Cristina Carmona^{1,2} · Joaquim Soler^{1,2}

Comparación entre los Módulo de Habilidades de DBT:

- DBT-MFN vs. DBT-EI
- DBT-MFN redujo los **síntomas TLP** y aumento la **capacidad de Descentramiento**.

Introducción: EL Descentramiento en DBT

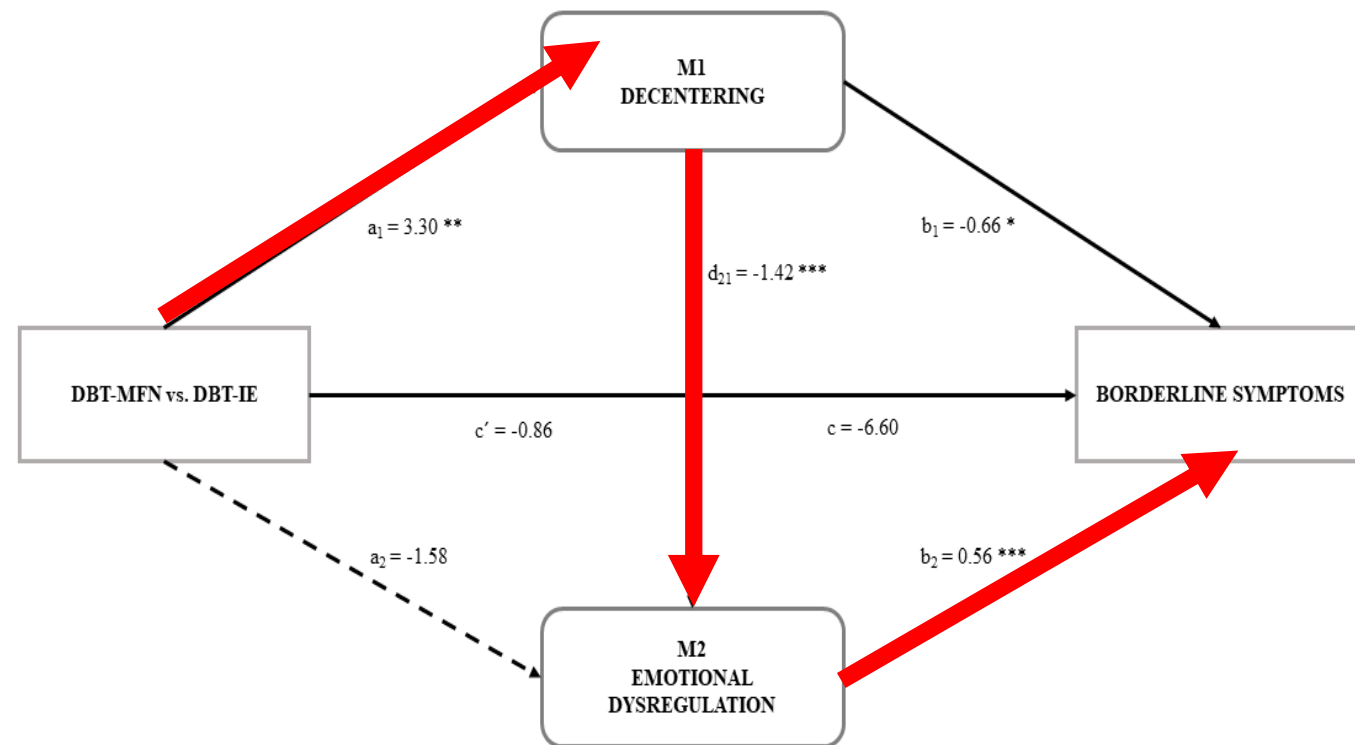


Mindfulness in Borderline Personality Disorder: Decentering Mediates the Effectiveness

Carlos Schmidt¹, Joaquim Soler², Cristina Carmona i Farrés², Matilde Elices³, Elisabet Domínguez-Clavé², Daniel Vega⁴, and Juan Carlos Pascual²

¹ Brain, Cognition and Behavior PhD Program, University of Barcelona, ² Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, Universitat Autònoma de Barcelona, ³ Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental, CIBESAM, and ⁴ Consorci Sanitari de l'Anoia & Fundació Sanitària d'Igualada

- N= 102 Patients with BPD.
- Mindfulness Skills Training (DBT-MFN) vs. Interpersonal Effectiveness Skills Training (DBT-IE).



	Total Effect (95% CI)	Direct Effect (95% CI)	Indirect Effect (95% CI)
DBT-M vs. DBT-IE	-6.60 (-14.50, 1.29)	-0.86 (-7.15, 5.43)	-5.74 (-11.71, -0.77)
Path EQ			-2.18 (-5.36, -0.10)
Path DERS			-0.89 (-5.59, 2.76)
Path EQ→DERS			-2.66 (-5.37, -0.59)

Figure 1. Analysis with multiple mediators. Dotted line means that path was not significant. c' = Direct Effect; c = Total Effect. * P < .05, ** P < .01, *** P < .001.

Método

INTERVENCIÓN:

DBT-MFN 10 Sesiones



Mente
Sabia

Observar | Describir | Participar
Sin juicio | Una cosa a la vez

Aceptación



MEDIDAS:

Mediators:

- Decentering
- Reappraisal
- Acceptance
- Nonattachment
- Bodyaware

Outcome:

- Emotion Regulation

ANÁLISIS:

Multilevel time-lagged analysis:

Session_x, controlling for Session_{x-1},
predict ER in Sesión_{x+1}, controlling for Sesión_x.

Mediator	ER
2	3
3	4
4	5
5	6
6	7
7	8
8	9

Resultados

Tabla 1. Características Muestra

N	42 Pacientes TLP
Medidas rep	260 observaciones
Sexo (femenino)	90%
Edad	25.89 (7.96) 18-51 años
Estudios	60% Educ. secundaria

Tabla 2. Descripción resultados.

	Pre (M,SD)	Post (M,SD)	T (p-value)	Cohen's D
BSL	48.05 (16.14)	39.94 (17.79)	7.72 (<.001)	.47
DERS	61.94 (8.66)	52.14 (11.39)	16.50 (<.001)	.97

- Cambio SINTOMATOLOGÍA LÍMITE -> EFECTO PEQUEÑO

- Cambio DESREGULACIÓN EMOCIONAL -> EFECTO GRANDE

Resultados

DBT-MFN 10 Sesiones



Mente
Sabia

Observar | Describir | Participar
Sin juicio | Una cosa a la vez

Aceptación



Practica semanal (1-7)



Menos Desregulación Emocional

Entre Habilidades:

Descentramiento

“Puedo separar mis pensamientos y sentimientos de mí mismo”

“Puedo observar sentimientos desagradables sin ser arrastrado hacia ellos”



No Apego

“No me quedo enganchado en desear una vida ‘ideal’ o ‘perfecta’”

Reevaluación

“Controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentro”

Resultados

DBT-MFN 10 Sesiones



Mente
Sabia

Observar | Describir | Participar
Sin juicio | Una cosa a la vez

Aceptación



Mediadores y Desregulación Emocional:

Consciencia Corporal

“Cuando estoy tenso(a), presto atención a dónde se concentra la tensión en mi cuerpo ”



Menos Desregulación Emocional

No Apego

“Considero los problemas que me afectan como cosas en las que trabajar, en lugar de como razones para desmoralizarme o desmoronarme ”

Resultados

DBT-MFN 10 Sesiones



Mente
Sabia

Observar | Describir | Participar
Sin juicio | Una cosa a la vez

Aceptación



Mediadores y Desregulación Emocional:

Menos Desregulación Emocional



No Juzgar

“Creo que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas y que no debería sentirlas ”

Menos Desregulación Emocional

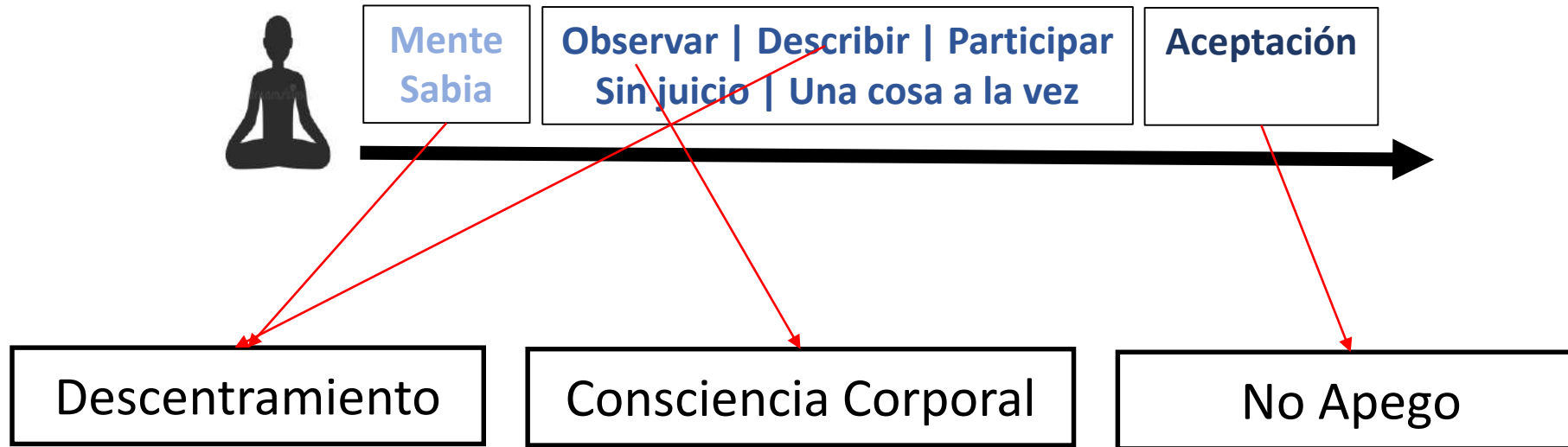


Reevaluación

“Cuando quiero reducir mis emociones negativas, cambio mi manera de pensar sobre la situación ”

Discusión

DBT-MFN 10 Sesiones



No Juzgar

- Un mayor tiempo de práctica en pacientes con TLP.

- Importancia de evaluar los mecanismos de cambio: Efectividad de los tratamientos.
- Limitaciones.

Agradecimientos

MUCHAS GRACIAS!.



Becas Chile-ANID

