

Una experiencia con mindfulness en adicciones

Cabrera Riande Jorge, Moreira Saporiti Camila

Introducción: Ultimamente el Mindfulness se ha postulado como una práctica útil en el abordaje de múltiples psicopatologías y en la disminución del estrés derivado de algunas patologías orgánicas crónicas, incluido el tratamiento de las conductas adictivas. Marlatt, uno de los teóricos de la Prevención de Recaídas en adicciones pone en práctica la BMRP o la Terapia Basada en el Mindfulness para la Prevención de Recaídas en Adicciones.

Objetivos: Incremento del constructo "Atención Plena" y mejora del afrontamiento ante situaciones de riesgo para el consumo.

La hipótesis sería que aquellas personas que han realizado el Programa MBRP habrían incrementado su autoeficacia para afrontar esas situaciones de riesgo. 106

Material: Cuestionario MASS (mide Atención Plena) y cuestionario DCTQ (mide grado de afrontamiento ante situaciones de riesgo asociadas al consumo).

Metodología: Se administraron estos dos cuestionarios pre y post después de la realización de un programa de prevención de recaídas basado en el Mindfulness. Las pruebas se aplicaron a 37 sujetos, 31 varones y 6 mujeres, pertenecientes a 7 grupos diferentes y sucesivos.

Cada grupo MBRP, tuvo una duración de 8 sesiones, a razón de una sesión semanal de 80 minutos.

A todos los pacientes se les entregó un CD con las siguientes grabaciones:

Body scan.

Surfeando los impulsos.

Mindfulness de la respiración.

Mindfulness sentado.

Respiración Breve.

Mindfulness de los pensamientos.

Mindfulness de las emociones.

Mindfulness de la compasión.

Mindfulness de la montaña.

Resultados: El análisis de los datos podemos decir que existen diferencias significativas en las medias de las siguientes variables: Atención Mindfulness, Emociones desagradables y Presión social, antes y después de la aplicación del Programa de Prevención.

Conclusiones: El Mindfulness es un estado de conciencia susceptible de inducir en algunos pacientes adictos a quienes ayudaría a responder con mayor conciencia y no a ser reactivos (piloto automático) ante la presencia de estímulos elicitadores del consumo. Funcionando como un contradicionamiento.