



ORIGINAL

## El rol de mindfulness en la regulación emocional de la depresión



Manolete S. Moscoso<sup>a,b,\*</sup> y Cecile A. Lengacher<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Instituto de Investigación en Psicología, Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú

<sup>b</sup> College of Nursing, University of South Florida, Tampa, Florida, Estados Unidos

Recibido el 10 de julio de 2017; aceptado el 8 de agosto de 2017

Disponible en Internet el 28 de octubre de 2017

### PALABRAS CLAVE

Mindfulness;  
Depresión;  
Desregulación  
emocional;  
Atención;  
Aceptación

**Resumen** La depresión es un trastorno mental que resulta en una marcada desregulación emocional. Dicha alteración del afecto es uno de los temas centrales en la depresión clínica y se encuentra presente a través de un significativo número de síntomas y comportamientos, incluyendo el suicidio. Esta dimensión transdiagnóstica requiere atención psicoterapéutica que permita una intervención estratégica con el objeto de regular las respuestas emocionales negativas en el paciente deprimido. La literatura científica actual reporta evidencias en el sentido que las emociones positivas contrarrestan los efectos negativos de la desregulación emocional en la depresión a través de intervenciones basadas en la práctica de mindfulness. La terapia cognitiva basada en mindfulness es un modelo de tratamiento psicológico basado en evidencia empírica para aliviar la depresión clínica y sus episodios recurrentes. Esta forma de intervención facilita la autorregulación de la atención en el momento presente, la reducción de los juicios de valor y el cultivo de una actitud de aceptación y autocompasión en el paciente deprimido. El propósito del presente artículo es examinar el modelo conceptual de regulación emocional de la depresión clínica basada en la práctica de mindfulness. El rol del mindfulness en la regulación emocional de la depresión clínica es analizado en base a estudios disponibles en la literatura científica actual. En base a nuestros estudios de investigación y el de otros laboratorios, examinamos los modos de acción y cómo la práctica de mindfulness y de las emociones positivas beneficia a individuos con depresión en el proceso de autorregulación de las emociones.  
© 2017 Mindfulness & Compassion. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [mmoscoso@health.usf.edu](mailto:mmoscoso@health.usf.edu) (M.S. Moscoso).

**KEYWORDS**

Mindfulness;  
Depression;  
Emotion  
dysregulation;  
Attention;  
Acceptance

**The role of mindfulness in the emotional regulation of depression**

**Abstract** Clinical depression is a mental disorder that often results in emotion dysregulation. This affective instability is one of the central issues of depression and is observed through a significant number of symptoms and behaviours, including suicide. Emotion dysregulation is a trans-diagnostic dimension that requires psychological intervention to provide skills that help the depressed individual to regulate their negative emotional responses. Currently, there is growing scientific evidence in the literature indicating that positive emotions can buffer against the negative effects of emotion dysregulation in clinical depression through the practice of mindfulness. Mindfulness based cognitive therapy is an intervention for people who are at risk of experiencing depressive relapses. This model of intervention helps participants to develop awareness of their experience in the present time, a reduction of self-judgement, and an increase of acceptance and self-compassion, as well as the self-regulation of their care. The purpose of this article is to review the conceptual model of emotion regulation of depression, based on the practice of mindfulness. The current review explores the role of mindfulness in the emotion regulation of clinical depression, based on the scientific literature available. Based on our research experience and the reports of several other laboratories, we examined the modes of actions and how the practice of mindfulness and positive emotions contribute to the ability for depressed individuals to recover from negative emotions.

© 2017 Mindfulness & Compassion. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

**Introducción**

La depresión es uno de los trastornos mentales más comunes en el mundo. La Organización Mundial de la Salud estima que la depresión llegará a ser la primera causa de discapacidad mental que contribuya de manera significativa a la adquisición de enfermedades metabólicas para el año 2020 ([World Health Organization, 2017](#)). Esta enfermedad se caracteriza por la presencia de tristeza, rumiación, sentimientos de culpa, falta de concentración, aislamiento, trastornos del sueño y del apetito. Una de las características centrales en la depresión clínica es la anhedonia o la pérdida de la habilidad para experimentar placer en las diferentes actividades de la vida diaria. Esta reducción en la capacidad de experimentar emociones positivas es también uno de los pilares en la depresión recurrente. En base a esta significativa constelación de síntomas y trastornos del comportamiento, podemos afirmar que la depresión es un trastorno mental con profundas alteraciones en el control de la regulación emocional. El propósito del presente artículo es identificar el rol de las emociones positivas y de las intervenciones basadas en la práctica de mindfulness, que podrían estar asociadas con la utilización de estrategias de regulación emocional en la depresión clínica y sus episodios recurrentes.

**La desregulación emocional en la depresión**

La depresión es un trastorno mental severo que resulta en una marcada desregulación del afecto. En este sentido, se observa una notoria supresión de las emociones positivas con la consecuente manifestación de anhedonia como uno de los temas centrales de este trastorno y de sus episodios recurrentes. Los factores desencadenantes y la evolución de la depresión clínica son entendidos de una manera más

directa bajo el contexto del estrés crónico y de este proceso de desregulación emocional. Dicho proceso de desregulación afectiva está caracterizado por una serie de estados cambiantes del humor que varían entre la eferescencia del afecto negativo y las deficiencias en experimentar y expresar emociones positivas, independientemente de los factores biológicos y cognitivos causales de la enfermedad. Linehan, una de las autoras más prolíficas en esta línea de investigación, manifiesta que la desregulación emocional es la pérdida de la habilidad en producir cambios emocionales deseados en función a experiencias, acciones conductuales, respuestas verbales y no verbales en condiciones normales ([Linehan, 2014](#)). Individuos que presentan síntomas que satisfacen los criterios de la depresión clínica por lo común muestran comportamientos desadaptados en un esfuerzo por generar una autorregulación emocional, siendo ejemplos notorios: la rumiación focalizada, la ausencia de metas y los estados cambiantes del humor.

Tradicionalmente, la literatura científica acerca de la depresión ha estado ampliamente orientada al estudio de la afectividad negativa únicamente ([Forgeard et al., 2011](#)). A pesar de este sesgo en la investigación empírica, las dos décadas pasadas nos han permitido observar un interés creciente por el estudio de las emociones positivas y el rol que cumplen en el proceso de regulación de la afectividad ([Fredrickson, 1998](#); [Tugade y Fredrickson, 2004](#)). Los estudios de Fredrickson y colaboradores demuestran de manera firme que la experiencia de las emociones positivas amplían el proceso cognitivo y de acción de la persona extendiendo el enfoque atencional y generando un repertorio de conductas que sirven de base para construir recursos personales y de resiliencia en el proceso de afrontamiento al estrés ([Fredrickson, 2003](#)).

Conceptualmente, el proceso de ocurrencia de la desregulación emocional durante el desencadenamiento de la

متن کامل مقاله

دریافت فوری ←

**ISI**Articles

مرجع مقالات تخصصی ایران

- ✓ امکان دانلود نسخه تمام متن مقالات انگلیسی
- ✓ امکان دانلود نسخه ترجمه شده مقالات
- ✓ پذیرش سفارش ترجمه تخصصی
- ✓ امکان جستجو در آرشیو جامعی از صدها موضوع و هزاران مقاله
- ✓ امکان دانلود رایگان ۲ صفحه اول هر مقاله
- ✓ امکان پرداخت اینترنتی با کلیه کارت های عضو شتاب
- ✓ دانلود فوری مقاله پس از پرداخت آنلاین
- ✓ پشتیبانی کامل خرید با بهره مندی از سیستم هوشمند رهگیری سفارشات