

**Aplicación del programa “Reducción del estrés basado en atención plena” en pacientes con trastorno límite de la personalidad y dolor crónico: un estudio piloto** (pp. 373-390)

M<sup>a</sup> Luisa Verdú García<sup>1</sup> y Yolanda Quiles Marcos<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Centro ITA-PREVI; <sup>2</sup>Universidad Miguel Hernández (Spain)

El dolor crónico presenta una elevada comorbilidad con el trastorno límite de la personalidad. El objetivo de este trabajo fue aplicar y evaluar la eficacia del programa “Reducción del estrés basado en atención plena” (REBAP) en un grupo de pacientes con ambos diagnósticos. Participaron 24 pacientes, con una edad media de 41,83 años ( $DT= 10,35$ ), siendo la mayoría mujeres (91,7%). El programa constó de ocho sesiones, donde el entrenamiento en conciencia plena es central, y se desarrolló a través de prácticas formales (yoga, meditación sentado) o informales (atención plena en actividades de la vida diaria) en las que se fomentaban actitudes como la aceptación, actitud del principiante o la apertura. Además de la evaluación posintervención, se realizó un seguimiento a los 9 meses. Los resultados mostraron mejorías en la intensidad e interferencia del dolor, ansiedad, algunas estrategias de afrontamiento (reevaluación cognitiva, distracción y autocontrol mental), atención plena y calidad de vida. Estos resultados se mantuvieron a los 9 meses y sugieren la eficacia del programa REBAP en estos pacientes.