NALANDA INSTITUTE
Contemplative Psychotherapy Program

Sinopsis de aplicaciones clínicas y mecanismos de cambio

1. Conciencia metacognitiva e *insight*

   • Reducción del 50% en las recaídas entre pacientes con tres episodios previos de trastorno depresivo mayor. (Teasdale et al., 2000)

2. Tolerancia afectiva

   • Reducción significativa de la ansiedad y ataques de pánico mantenida durante tres años con excelente cumplimiento. (Miller y Kabat-Zinn, 1995)

   • Disminución significativa de comportamiento parasuicida entre pacientes con trastorno límite de la personalidad. (Linehan et al., 1993)

   • Disminuciones significativas de la ansiedad, depresión y estrés en una población mixta de pacientes con cáncer. (Speca et al., 2000)

3. Cambio conductual

   • Reducciones significativas en el consumo de drogas y alcohol en una población carcelaria. (Marlatt et al., 2006)

   • Disminución significativa de alimentación compulsiva en pacientes con trastornos alimentarios. (Kristeller y Hallett, 1990)

   • Eficaz en la reducción de los síntomas del trastorno obsesivo-compulsivo y en la prevención de recaídas. (Fairfax, 2008)

4. Aceptación

   • El 72% de los pacientes con dolor crónico reporta una mejora de moderada a considerable en la calidad de vida hasta tres años después de la intervención, con un cumplimiento del tratamiento del 96% (Kabat-Zinn, 1987).

   • Avance significativo más rápido a través de las etapas del duelo en una población con dolor crónico. (Sugala y Rice, 2004)

5. Relajación / Disminución de la activación autónoma

   • Disminución de la mortalidad del 41% en pacientes cardíacos durante los primeros dos años, y del 46% en las tasas de recurrencia de la enfermedad arterial coronaria (Linden, 1996).

   • El 80% de los pacientes hipertensos presentan una disminución de la presión arterial y reducción del uso de medicamentos; el 16% logra dejar todos sus medicamentos. Estos resultados se mantuvieron al menos durante 3 años (Dusek et al., 2008).

6. Cambios cerebrales

   • La atención plena reduce la activación del hemisferio izquierdo y mejora el funcionamiento general del cerebro y del sistema inmunológico. (Davidson y Kabat-Zinn, 2003).

   • La meditación de la compasión aumenta la actividad del hemisferio derecho y demuestra que la empatía y otras emociones positivas son habilidades psicológicas que pueden desarrollarse con el tiempo. (Lutz et al., 2008).