

DISEÑO DE UN TALLER DE MEDITACIÓN E IMPROVISACIÓN PARA DISMINUIR LA RUMIACIÓN EN MUJERES ADOLESCENTES



Héctor Romo Parra
Facultad de Psicología
hector.romo@anahuac.mx

Talia Vera Nassau Besprosvany
Facultad de Psicología
talia.nassau@gmail.com

Introducción

La rumiación, presente en una gran parte de la población, consiste en pensamientos reiterados e intrusivos, limitantes, correlacionados con depresión, ansiedad y estrés (3). Un sector muy vulnerable son las mujeres adolescentes (1). Por lo anterior, el propósito de este trabajo fue diseñar un taller de meditación e improvisación, proporcionando herramientas a las adolescentes para disminuir los niveles de rumiación. La meditación es una técnica para canalizar los pensamientos, mantener el enfoque en el presente y relajar la mente (3). La improvisación permite que fluya la creatividad y que los pensamientos se den de manera espontánea (4).

Figura 2. Puntuaciones del subcomponente de reproche pre y post taller.

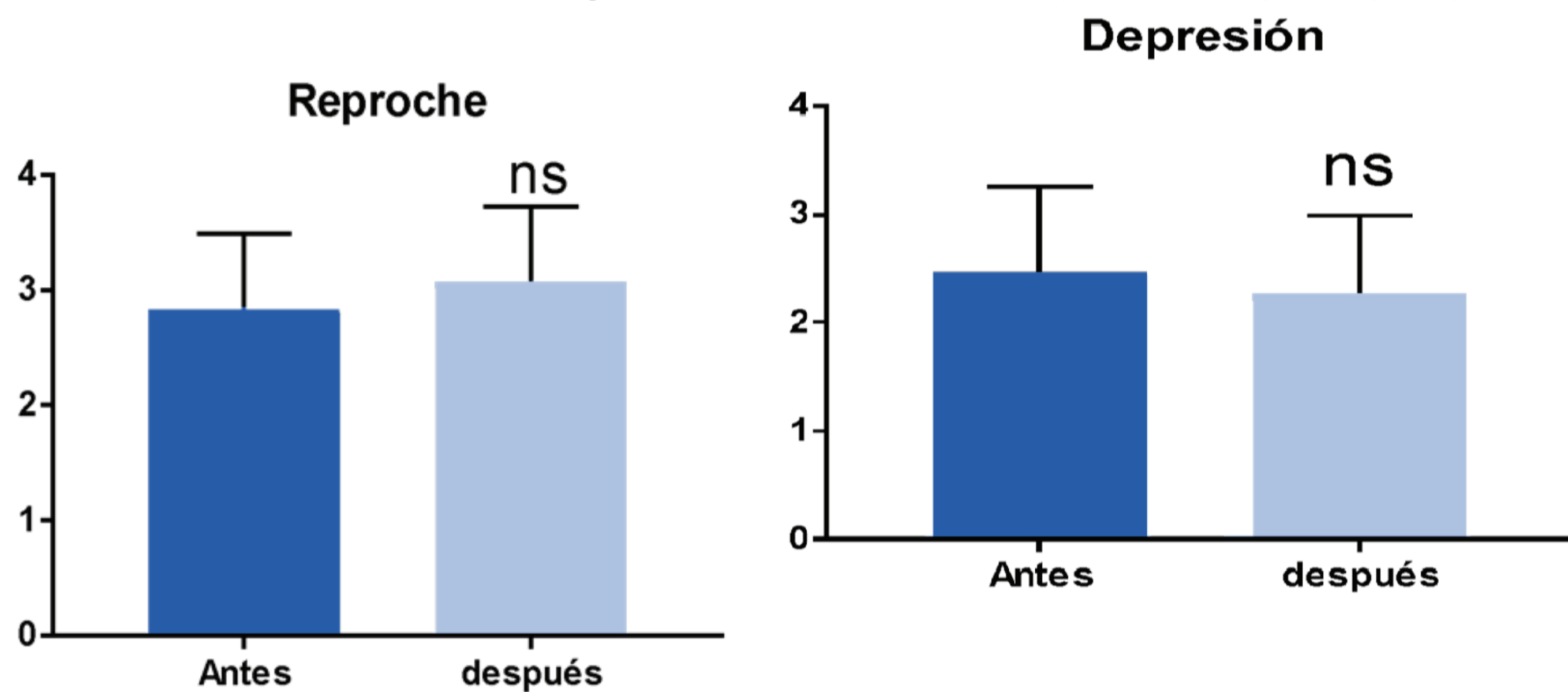


Figura 1. Puntuaciones del subcomponente de reproche pre y post taller.

Material y Método

Se llevó a cabo un taller de meditación/improvisación para evaluar su efecto sobre rasgos rumiativos. El taller se aplicó a 10 mujeres adolescentes de entre 16 y 18 años, las cuales fueron asignadas a dos grupos. El primer grupo consistió de siete adolescentes y el segundo de tres. Se utilizó la Escala de Respuestas Rumiativas (ERR), adaptada del instrumento Ruminative Responses Scale (RRS) (2), que se divide en tres sub-escalas: reproches, reflexión y depresión. La aplicación de la escala fue válida, debido a que se observa una alta correlación y consistencia entre los resultados del pre y postest. El enfoque fue mixto, el tipo de estudio fue cuantitativo y experimental.



Resultados

Los resultados revelan que la sintomatología de rumiación disminuyó en un nivel general. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna "el taller disminuirá los síntomas de rumiación en las adolescentes".

Al analizar los resultados de los subcomponentes de la ERR, se descubrió que las diferencias en las puntuaciones del pretest y del postest en el área de reproche no fueron significativas. En el área de depresión se observó una tendencia a la disminución, aunque no significativa. En cuanto al área de reflexión, se observó una disminución significativa. Esto nos indica que el taller tiene el potencial de disminuir los pensamientos reiterados... sin embargo, la rumiación reflexiva no ha logrado estar bien delimitado conceptual y empíricamente (2).

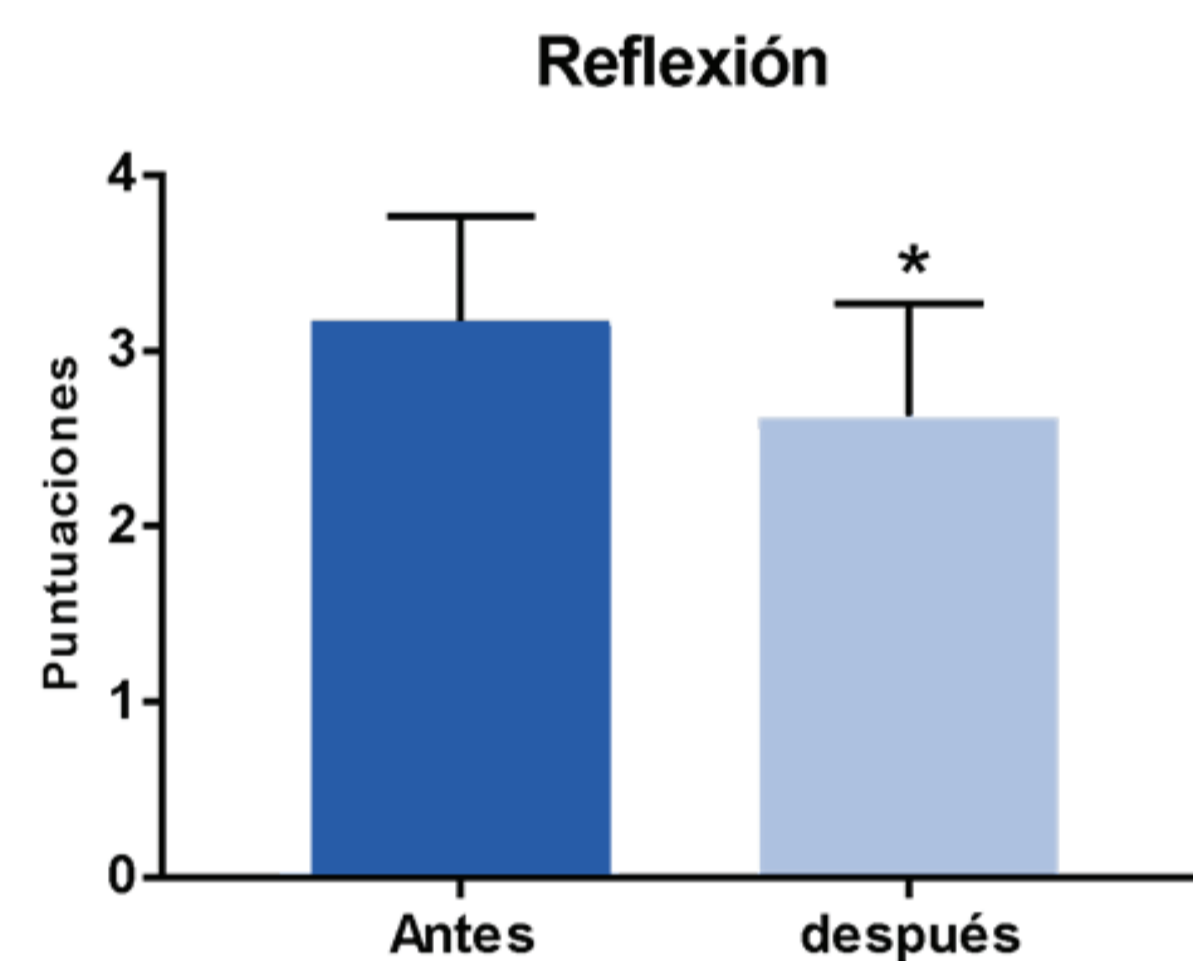


Figura 3. Puntuaciones del subcomponente de reflexión pre y post taller.

Discusión

Los resultados obtenidos confirman que la sintomatología de rumiación disminuyó en un nivel general después de la aplicación del taller de meditación e improvisación.

Se sugiere continuar este estudio, con más participantes, ambos géneros, diferentes edades y contextos. Un ejemplo sería aplicar el taller en una prisión o tutelar de menores. Así mismo, se recomienda agregar escalas de ansiedad, de estrés y/o depresión, para poder discriminar los resultados con mayor certeza y lograr conclusiones más contundentes. De igual manera, se sugiere aumentar el número de sesiones por taller para que sea más fácil para las participantes crear un hábito de relajación y disminuir los pensamientos reiterados.

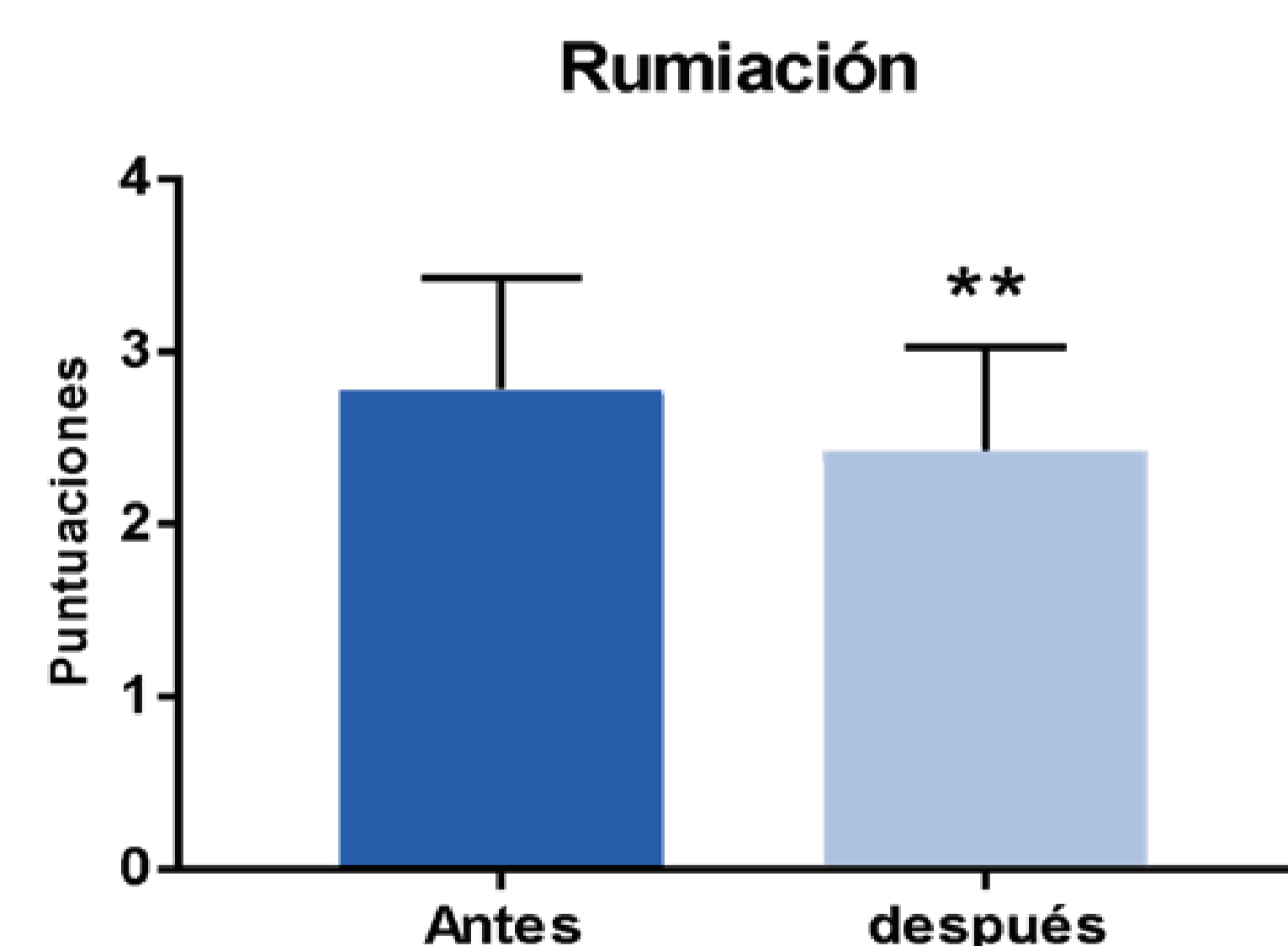


Figura 4. Puntuaciones de rumiación pre y post taller.

Referencias

1. Areahumana.es. ¿Son las mujeres más vulnerables a la depresión, ansiedad o estrés? [Internet] España. 2015 [citado el 2 de agosto de 2017]. Disponible en: <https://www.areahumana.es/sintomas-de-depresion-en-mujeres/>
2. Nolen-Hoeksema S. The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. J Abnorm Psychol. 2000; Aug;109(3):504-11.
3. Papageorgiou C, Wells A. Nature, functions, and beliefs about depressive rumination. En: Papageorgiou C, Wells A. editors. Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment. Reino Unido: John Wiley & Sons Ltd; 2008, cap. 1.
4. Thomsen D. The association between rumination and negative affect: A review. Cognition and Emotion. 2006;20:1216-1235.