

APLICACIÓN DE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT) A UN GRUPO DE PACIENTES DE SALUD MENTAL

Mateo Álvarez, R.E.; Castrillo Sarmiento, V.; Álvarez Cadenas, L.*;
Cobo Alonso, D.*; Torres Viejo, I.*
Psicóloga Clínica *Psicólogo Interno Residente

Objetivo

- Analizar y presentar las conclusiones obtenidas al aplicar un programa grupal de ACT a pacientes de Equipo de Salud Mental del Servicio de Psiquiatría de Burgos, desarrollado entre Enero y Abril de 2017.

Metodología

- Muestra:** 13 pacientes en tratamiento ambulatorio en Equipo de Salud Mental. Los resultados presentados son los de los 11 pacientes que concluyeron el programa completo. Rango de edad: 20-60 años.
- Los diagnósticos incluidos se corresponden con trastornos afectivos, de ansiedad y/o personalidad disfuncional que comparten Evitación Experiencial.

Procedimiento e instrumentos

- Se realizaron 12 sesiones semanales de 90 minutos de duración. Antes y después del tratamiento todos los pacientes cumplimentaron los siguientes cuestionarios autoaplicados:
 - MAAS (*Mindfulness Attention Awareness Scale*; adapt. Luciano y Ruiz, 2007)
 - AAQ-II (*Acceptance and Action Questionnaire-II*; adapt. Luciano y Ruiz, 2007)
 - WBSI (*White Bear Suppression Inventory*, Wegner D.M y Zanakos S. 1994)
 - SCS (*Self-Compassion Scale*; adapt. García-Campayo, 2014)
- Además se pidió una estimación del nivel de ansiedad percibida por el paciente (rango 0-10).

Proceso terapéutico

- Se establece el contexto del tratamiento y en cada sesión a través de *metáforas y ejercicios experienciales* se van trabajando los diferentes aspectos de la Terapia: Análisis funcional, desesperanza creativa-Claves-Defusion-Contacto con el momento presente-Diferenciación del yo-Clarificación de valores y compromiso de acción-Autocompasión

Resultados

- El análisis de resultados se realizó mediante la Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon, a través del *Statistical Package for the Social Science* (SPSS)
- Se objetiva una mejora estadísticamente significativa ($p < 0,05$) en todas las medidas post-test respecto al pre-test.

Conclusiones

- Al paciente le ayuda a:**
 - Tomar perspectiva
 - Contactar con sus eventos privados en el momento
 - Diferenciar yo contenido / yo contexto
 - Potenciar flexibilidad y aceptación
 - Clarificar valores y dirigirse hacia lo que importa
 - Emponderarse
 - Responderse con bondad y comprensión

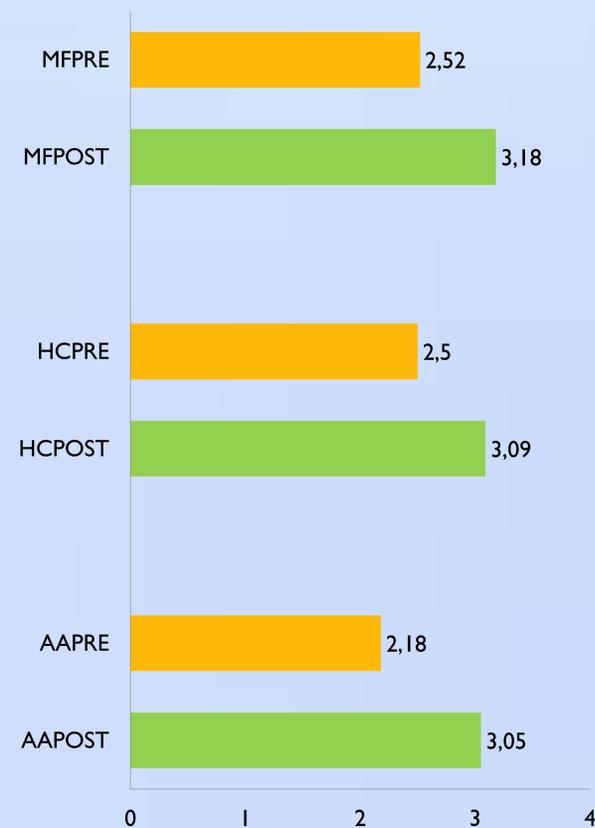
Implicaciones

- Se realizará un seguimiento del grupo en los próximos meses para ver consolidación de los cambios.
- La intervención terapéutica de ACT en grupo parece perfilarse como una opción eficaz y efectiva en el abordaje ambulatorio de pacientes de Salud Mental en el Sistema Público de Salud. No obstante, se requiere seguir aplicando y una investigación más sistemática.

Referencias

- Eifert, G.H y Forsyth, J.P. "La terapia de aceptación y compromiso para trastornos de ansiedad" (Ed. Mensajero). 2014
- García-Campayo J, Navarro-Gil M, Andres E, Montero-Marín J, Lopez-Artal L, Demarzo MM. Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS) Health Qual Life Outcomes. 2014;12:4.
- Neff, K. "Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo" (Ed. Paidós). 2016
- Ruiz, F.J., Langer, A.I., Luciano, C., Cangas, A.J., & Beltrán, I. (2013). Measuring experiential avoidance and psychological inflexibility: The Spanish translation of the Acceptance and Action Questionnaire. *Psicothema*, 25, 123-129
- Soler, J. et al. (2012). Propiedades psicométricas de la versión Española de la escala Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS). *Actas Españolas de Psiquiatría*, 40, 19 – 26
- Wegner, D. M. & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, 62, 615-640
- Wilson, K.G y Luciano, M.C. "Terapia de aceptación y compromiso. Un tratamiento conductual orientado a valores" (Ed. Pirámide). 2002

Medias subescalas SCS: Mindfulness / Humanidad compartida / Autoamabilidad



Medias MAAS, AAQ, WBSI, Ansiedad

