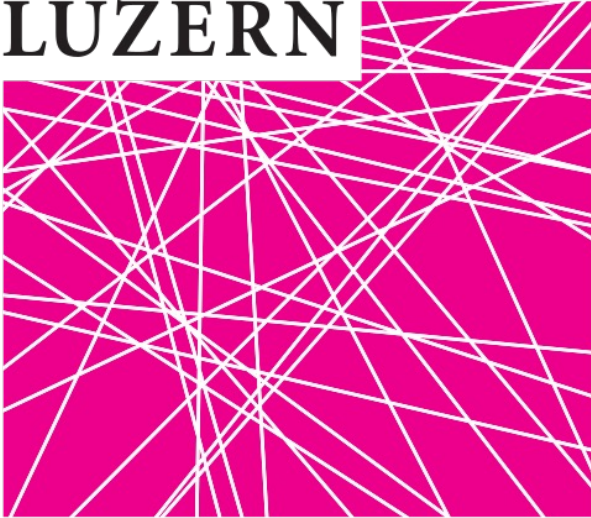


**UNIVERSITÄT  
LUZERN**



# **TÚ, NOSOTROS, EL CAMBIO SIGNIFICATIVO Y OTROS ASUNTOS DEL CORAZÓN**

**PROF. ANDREW GLOSTER  
FACULTAD DE CIENCIAS DEL COMPORTAMIENTO Y PSICOLOGÍA**

# DIVULGACIONES

## Financiación

**Fundación Nacional Suiza para la Ciencia**(SNSF Grant numbers: PP00P1\_163716/1; 100014\_149524/1 & IZKOZ1\_150427/1).



**Secretaría de Estado de Educación, Investigación e Innovación de Suiza**(SERI Grant COV\_09\_062020)



**Ministerio de Educación e Investigación de Alemania**(BMBF Grant number 01GV0615-P2/3-G-H)



*Los financiadores no participaron en el diseño del estudio, la recopilación, el análisis y la interpretación de los datos, ni en la preparación de esta presentación.*

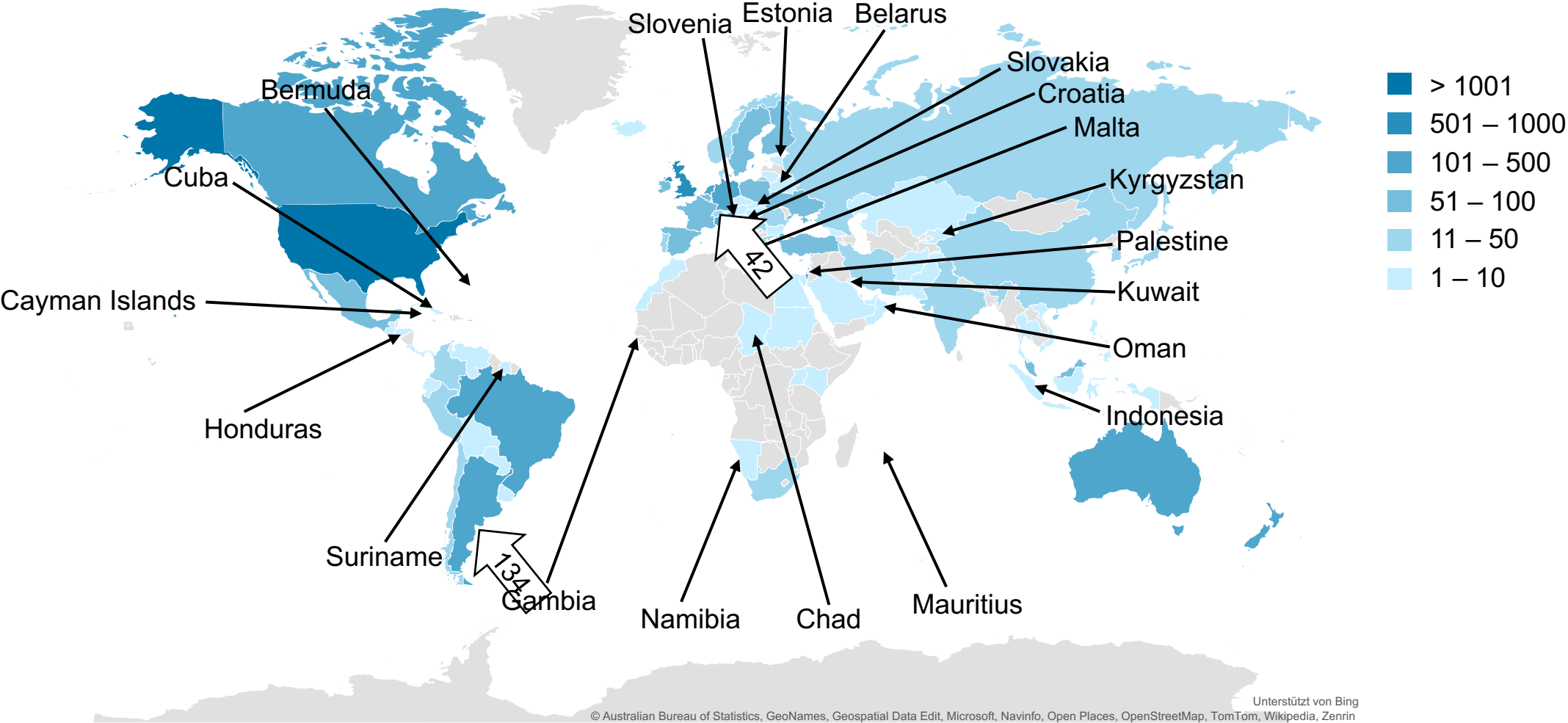
## Libros

Recibo regalías de los libros publicados por Hogrefe; Wiley; y Kohlhammer.

UNIVERSITÄT  
LUZERN

**HA SIDO UN HONOR PARA MÍ SERVIRLES**

**USTEDES HACEN DE ACBS UNA ASOCIACIÓN NOTABLE**  
**MIEMBROS DE ACBS EN TODO EL MUNDO**





## NOTABLE VARIEDAD DE ENFOQUES Y DOMINIOS

### Ciencias Básicas

Lenguaje y cognición

Evolución

Análisis de datos

Capacitación y educación

Salud pública

### Ciencia de la Intervención Aplicada

Psicoterapia

Coaching

Cuidado de la familia

Escuelas

Organizaciones

Grupos – per se

De los valores a la acción

Prosocial

Intervenciones de salud pública

## NOTABLE VARIEDAD DE ENFOQUES Y DOMINIOS

### Ciencias Básicas

Lenguaje y cognición

Evolución

Análisis de datos

Capacitación y educación

Salud pública

### Ciencia de la Intervención Aplicada

Psicoterapia

Coaching

Cuidado de la familia

Escuelas

Organizaciones

Grupos – per se

De los valores a la acción

Prosocial

Intervenciones de salud pública

# ANCHO

“...psychological flexibility is relevant to all forms of human action and change.”

Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012, pg. 143

HEMOS HECHO UN BUEN TRABAJO



Available online at



Scien

Behavior Thera

Journal of Contextual Behavioral Science 18 (2020) 181–192

Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Contextual Behavioral Science

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/jcbs](http://www.elsevier.com/locate/jcbs)



Review Articles

The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses<sup>☆</sup>

Andrew T. Gloster<sup>a,\*</sup>, Noemi Walder<sup>a</sup>, Michael E. Levin<sup>b</sup>, Michael P. Twohig<sup>b</sup>, Maria Karekla<sup>c</sup>

A Meta-Analysis of Compassion-Focused Interventions: Current Status  
of Knowledge and Future Directions

Sin embargo, hay más en esta historia

Stanley R. Steindl

The University of Queensland



Mindfulness

Bassam Khoury

Vanessa Bouchard<sup>b</sup>, Marie-Andrée Chapeau<sup>a</sup>, Karine Paquin<sup>a</sup>, Stefan G. Hofmann<sup>c</sup>

<sup>a</sup> Department of Psychology, Université de Montréal, Canada

<sup>b</sup> Department of Psychology, Université Laval, Canada

<sup>c</sup> Department of Psychology, Boston University, United States

<sup>1</sup> Department of Psychology, University of Copenhagen, Copenhagen, Denmark, <sup>2</sup> Department of Clinical Psychology and Psychotherapy, Institute of Psychology, University of Münster, Münster, Germany



Cogn Ther Res (2020) 44:1007–1060  
DOI 10.1007/s10608-020-1007-0

ORIGINAL ARTICLE

The Efficacy of Meta-analysis

Stefan G. Hofmann · Anu Asnaani ·  
Imke J. J. Vonk · Alice T. Sawyer ·  
Angela Fang



## ¿POR QUÉ LA GENTE VA A TERAPIA?

- Los dominios sociales se encuentran entre los objetivos más importantes (Grosse & Grawe, 2002)
- Los pacientes califican los valores sociales como los más importantes en la terapia (Wersebe et al., 2017)
- El retorno al nivel normal de funcionamiento social fue el factor más importante para determinar la remisión en los pacientes ambulatorios con TDM (Zimmermann et al., 2006)
- La pertenencia es una necesidad fundamental (e.g., Gloster, Haller, & Greifeneder, 2021)
- Cuando se deteriora, niveles altos y generalizados de disfunción (e.g., Stein & Kean, 2000)



## PREGUNTAS GENERALES

- ¿Cómo podemos mejorar nuestras terapias?
  1. Psicoterapia
- ¿Qué sabemos realmente sobre la vida de nuestro paciente fuera de la sala de terapia y qué importa?
  2. Epidemiología/Salud Pública
  3. Experiencia diaria
- ¿Los principios derivados de la ciencia que utilizamos en la terapia son importantes fuera del contexto de la terapia?, y si es así, ¿pueden aprovecharse para ayudar más allá de la clínica??
  4. Social y prosocial



UNIVERSITÄT  
LUZERN



**MULTI-MÉTODO Y  
MULTI-NIVEL**



# 1. PSICOTERAPIA



# PSICOTERAPIA...

## Funciona!

- En promedio
- Apoyo empírico
- La mayoría de los trastornos mentales
- A través de numerosas psicoterapias









66%

**CON ÉXITO A LARGO PLAZO...**

**... DOS AÑOS DESPUÉS LOS EFECTOS ERAN ESTABLES**

PERO...

Y . . .

33%


## PROFUNDO IMPACTO...

- Sufrimiento continuado
  - Disminución de la calidad de vida
  - Aumento de la mortalidad
  - Aumento de las tasas de suicidio



# ¿QUÉ PODRÍA AYUDAR A UN PACIENTE QUE NO SE BENEFICIA DEL PRIMER TRATAMIENTO?

- Por definición:
  - Pegado
  - Tener dificultad para cambiar
  - “Inflexible”
- Cambiar la relación del cliente con sus síntomas.
- Los enfoques basados en la aceptación y la atención plena son prometedores (Gloster et al., 2020; Arch & Ayers, 2013)
- Enfócate en el funcionamiento



Psychological  
Flexibility

# LA IMPORTANCIA DE LA VOLUNTAD DURANTE LA EXPOSICIÓN



"¿Qué tan dispuesto estás a participar en la exposición?"

Los que abandonan el tratamiento difieren significativamente de los que completan la exposición:

$$F(1, 226) = 3.89, p < .05$$

## MUESTRA

- n = 43 Individuos; 51 Casos (10 LE pacientes retrasados)
- Sexo: 69.8% Mujeres
- Edad media: 37.2 años (d.t.= 9.3)

Media 42.2 Sesiones!

Ofrecimos tratamiento de  
4 semanas

# CON UN TIPO DE CONVERSACIÓN DIFERENTE



"¿Qué quieres que  
represente tu vida?"

RESULTADOS

66%/33%

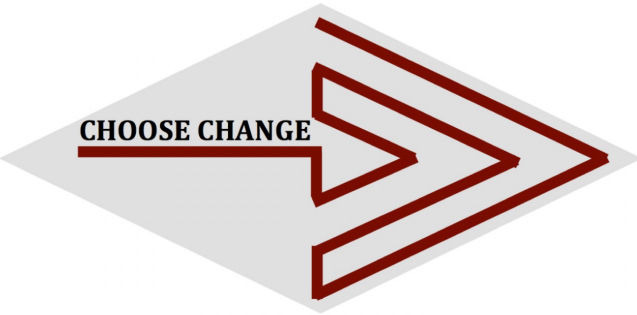


80%

ACT condujo a una mejoría en el 80% de los  
pacientes que no respondieron previamente.

## ¿QUÉ PODEMOS SACAR DE ESTE ESTUDIO?

- ACT (enfoque psicológico) parece factible para el tratamiento de pacientes con ansiedad refractaria
  - ... con estabilidad longitudinal
  - ... en una multitud difícil
  - ... usar terapeutas sin experiencia previa en ACT
  - ... con evidencia de procesos hipotéticos
- Los enfoques basados en la atención plena pueden ser especialmente útiles para los pacientes con depresión moderada a grave
- Esperanza para el "Tercero Oculto"



**Choose Change:**

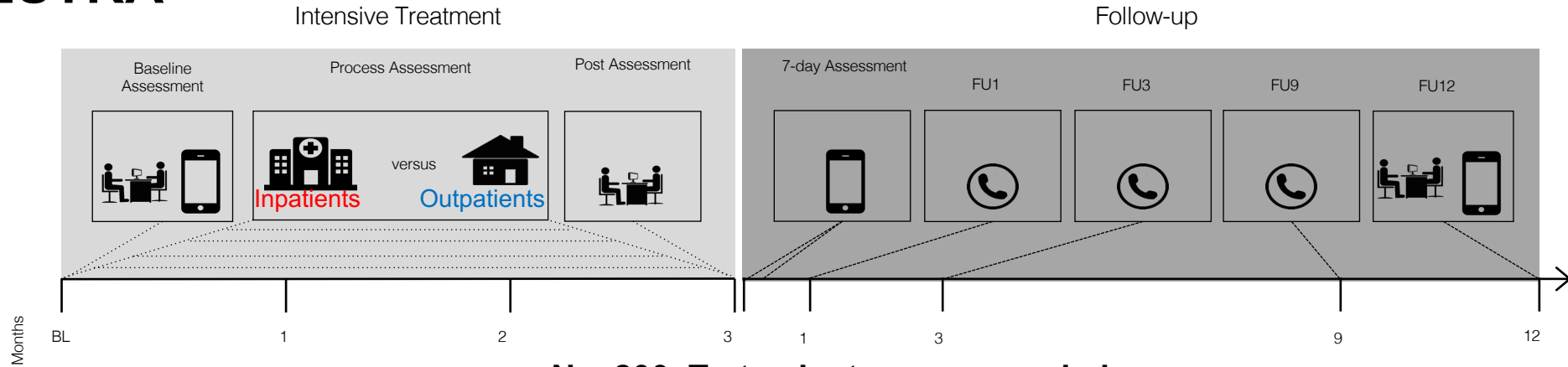
An ACT longitudinal  
effectiveness study

**CHOOSE CHANGE:**

**UN ESTUDIO  
LONGITUDINAL DE  
LA EFECTIVIDAD  
DEL ACT**



# MUESTRA



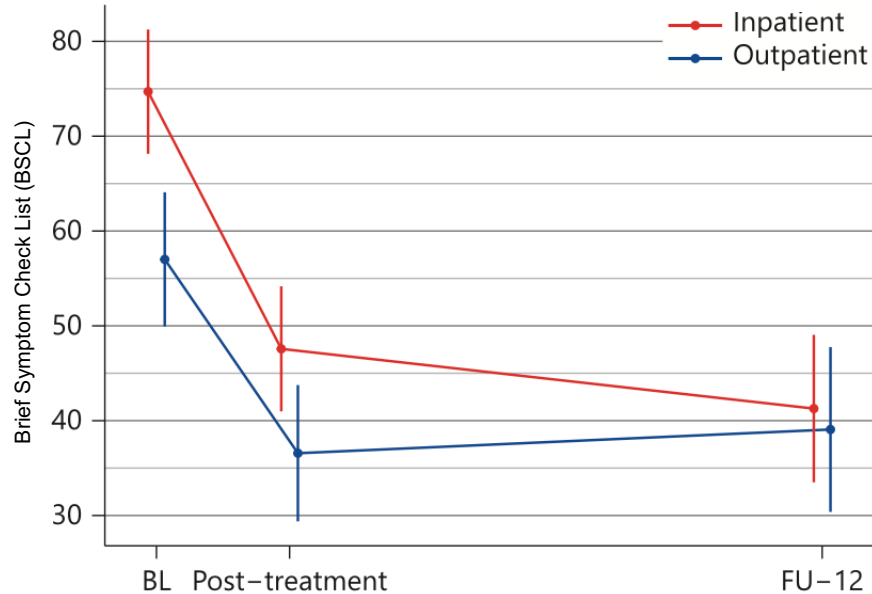
- **N = 200, Tratamiento no respondedores**
  - n = 108 pacientes hospitalizados
  - n = 92 pacientes ambulatorios

Decisiones  
impulsadas por  
el terapeuta –  
No manuales

- **Transdiagnóstico**
  - Depresión – 29.5%
  - Ansiedad – 39.4 %
  - TOC – 20.2 %
  - Somatomorfo – 4.1 %
- **Comorbilidad:**
  - 1 – 36.5%
  - 2 – 20.2%
  - 3+ - 12.4%
- **Sufrimiento crónico**
  - Historial de tratamiento previo:
    - Cursos de Psicoterapia– 1.9 años
    - Cursos de Farmacología– 1.4 años
  - Duración de las anteriores Txs – 3.9 años
  - Latencia desde que comenzó la queja– 12.7 años

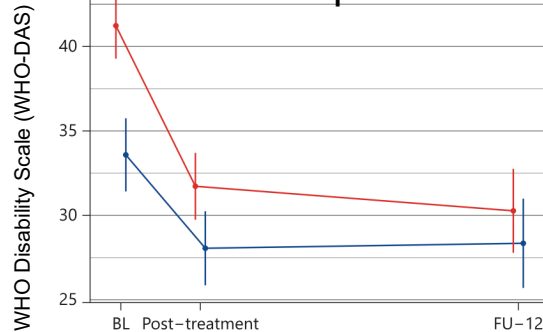
## MAIN OUTCOMES

### Síntomas

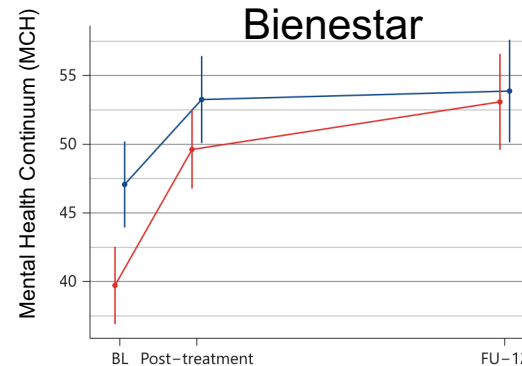


- Cambio grande y significativo
- Estable durante un año de seguimiento

### Discapacidad



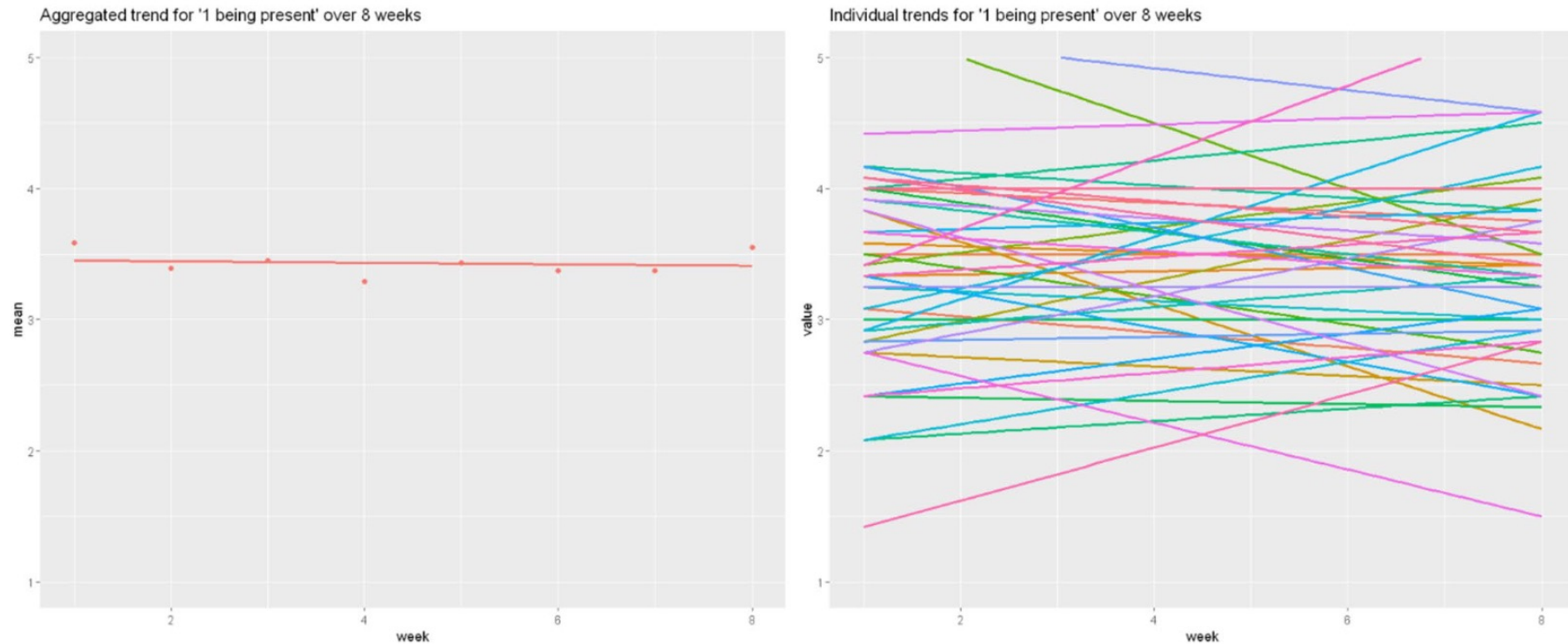
### Bienestar



- Tasas de respuesta
- 80% - Cualquier mejora
- 47% - Índice de cambio confiable
- 4% - Deterioro fiable

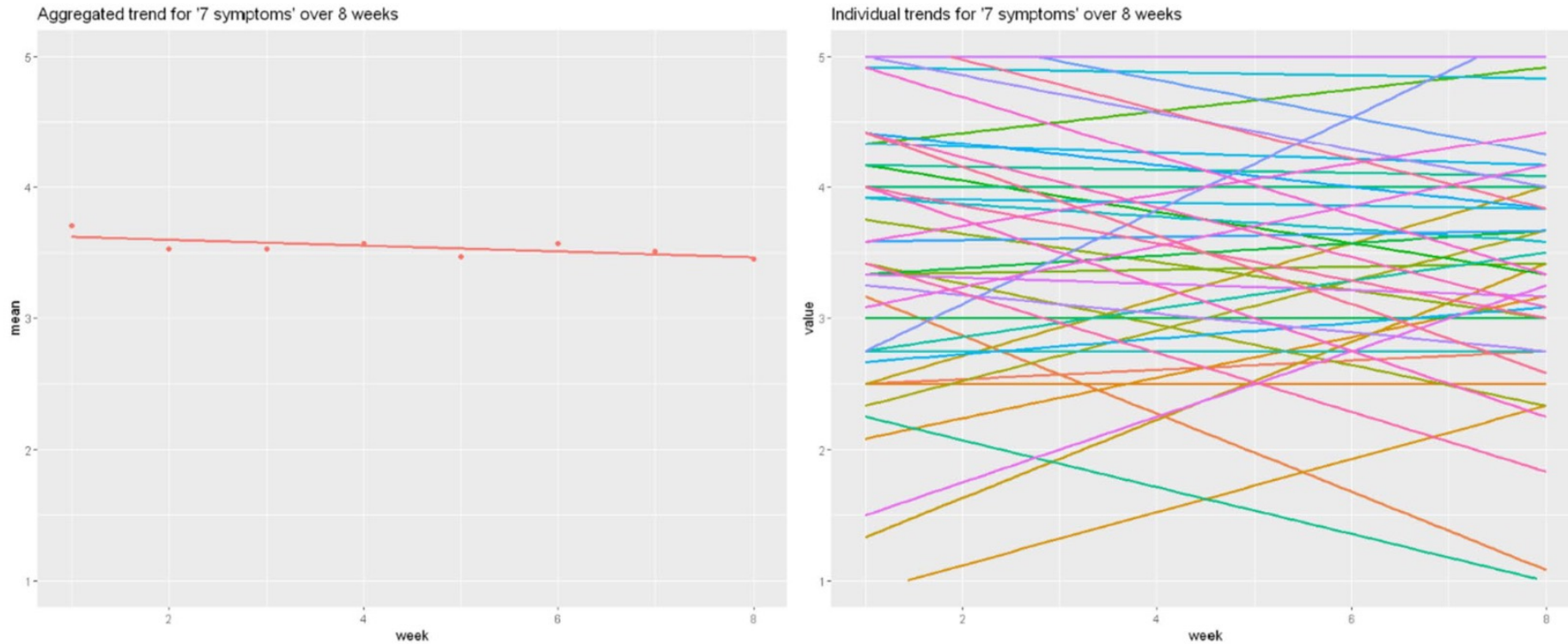
# EL PROMEDIO NO SIEMPRE ES SUFICIENTE

Cambio Agregado vs. Cambio Individual: Atención plena

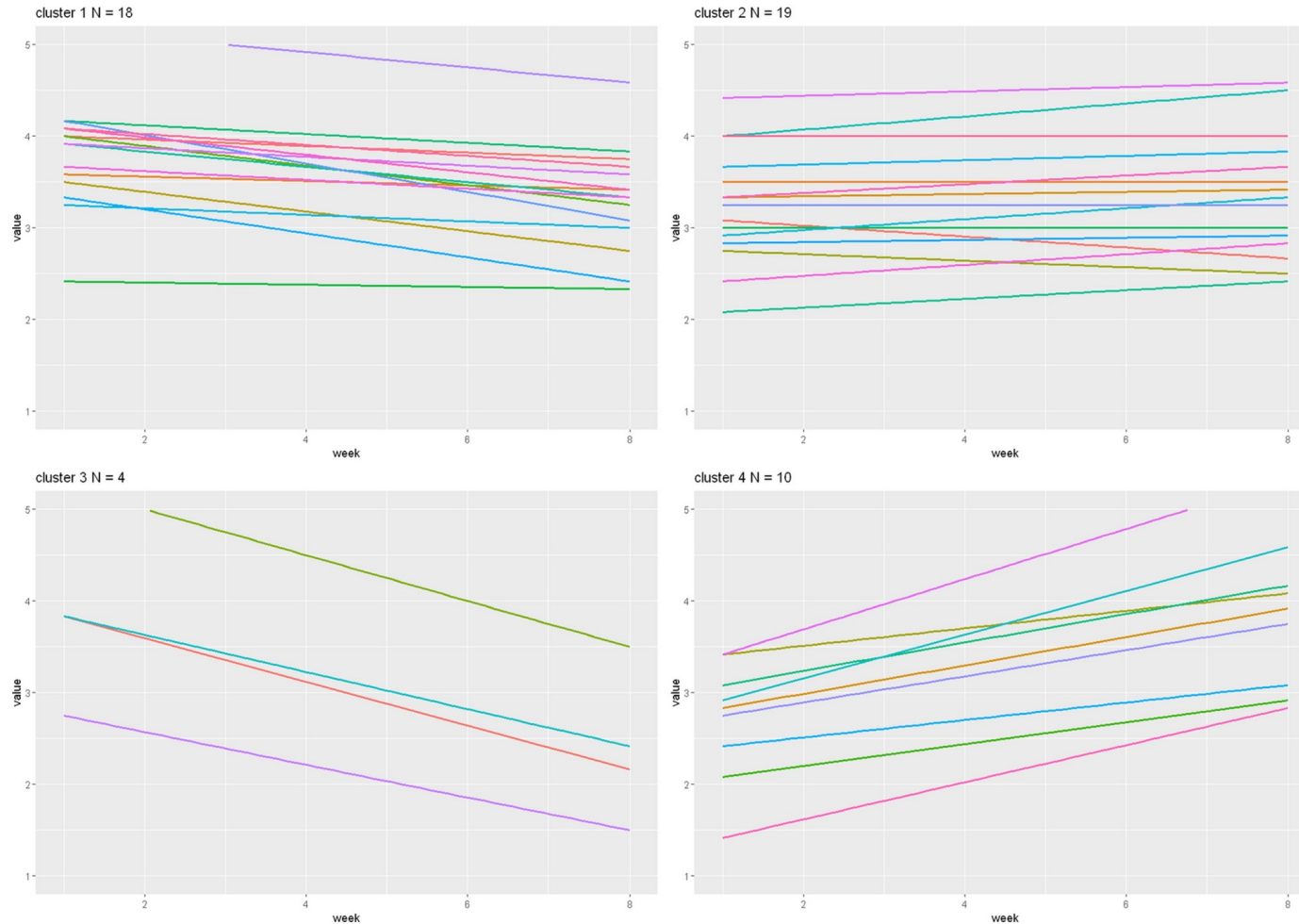


# EL PROMEDIO NO SIEMPRE ES SUFICIENTE

Cambio Agregado vs. Cambio Individual: Síntomas



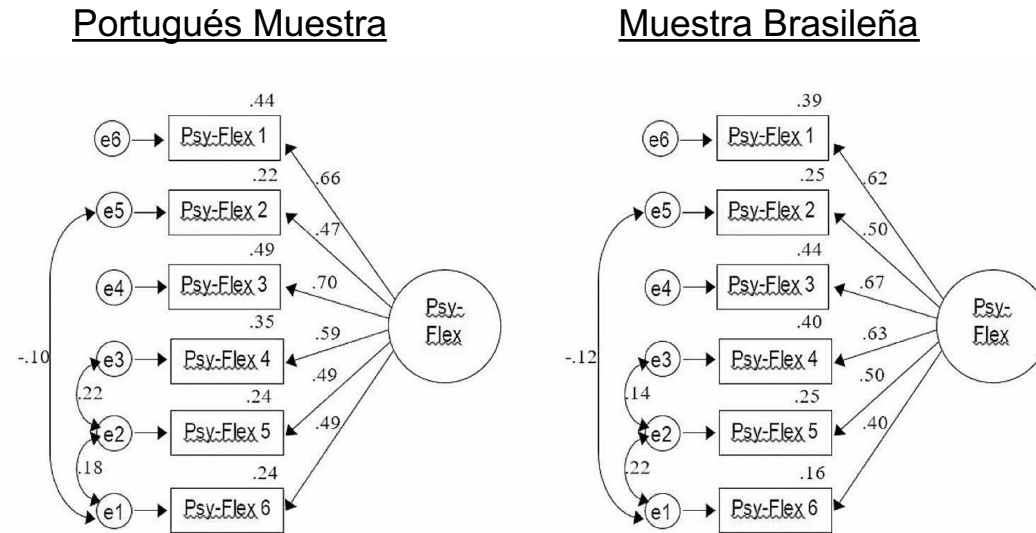
# EL PROMEDIO NO SIEMPRE ES SUFICIENTE



# MEDIDA PSY-FLEX DE LA FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA

Sensible al context & sensible al cambio

Estructura de un solo factor, con una excelente fiabilidad



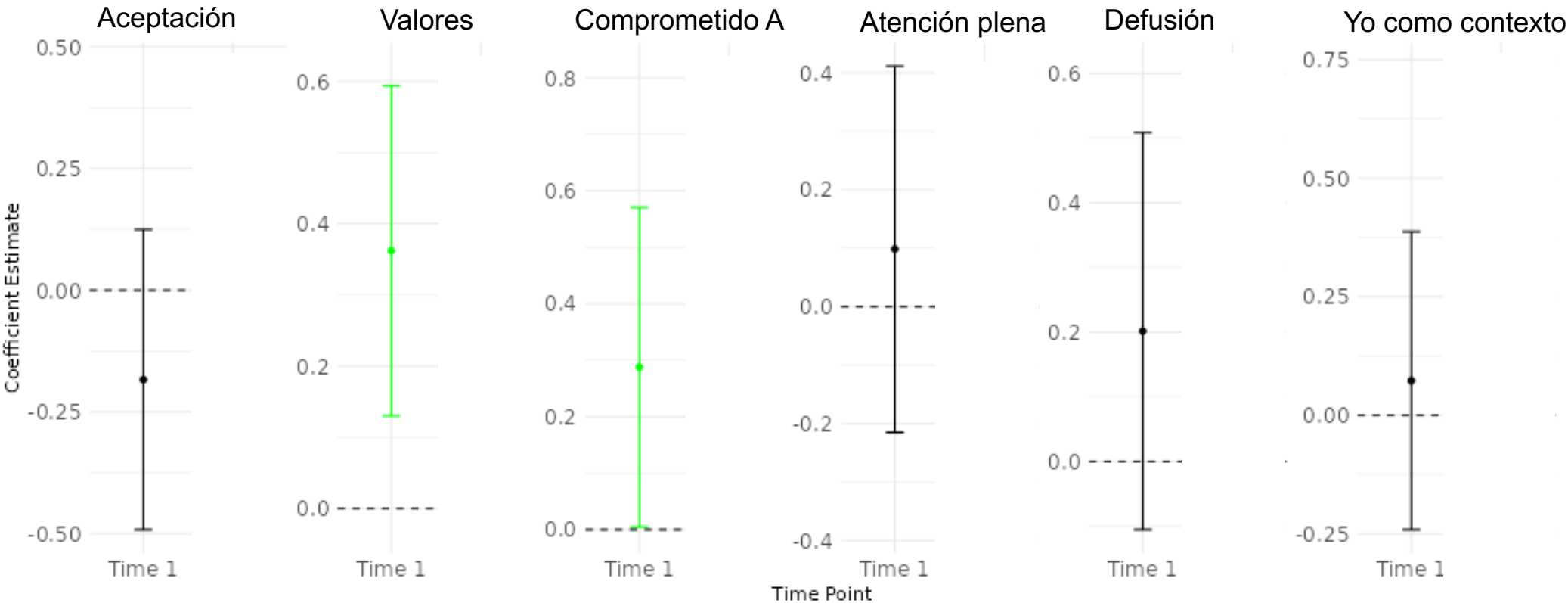
Unifactorial model of Psy-Flex in Portugal (left) and Brazil (right)

## **Y EL NIVEL INDIVIDUAL CONTIENE INFORMACIÓN CLÍNICAMENTE IMPORTANTE**

En general, la flexibilidad psicológica tiene un impacto positivo en el estado de ánimo (efecto combinado 0.4)

Y EL NIVEL INDIVIDUAL CONTIENE INFORMACIÓN CLÍNICAMENTE IMPORTANTE

ISABELLA

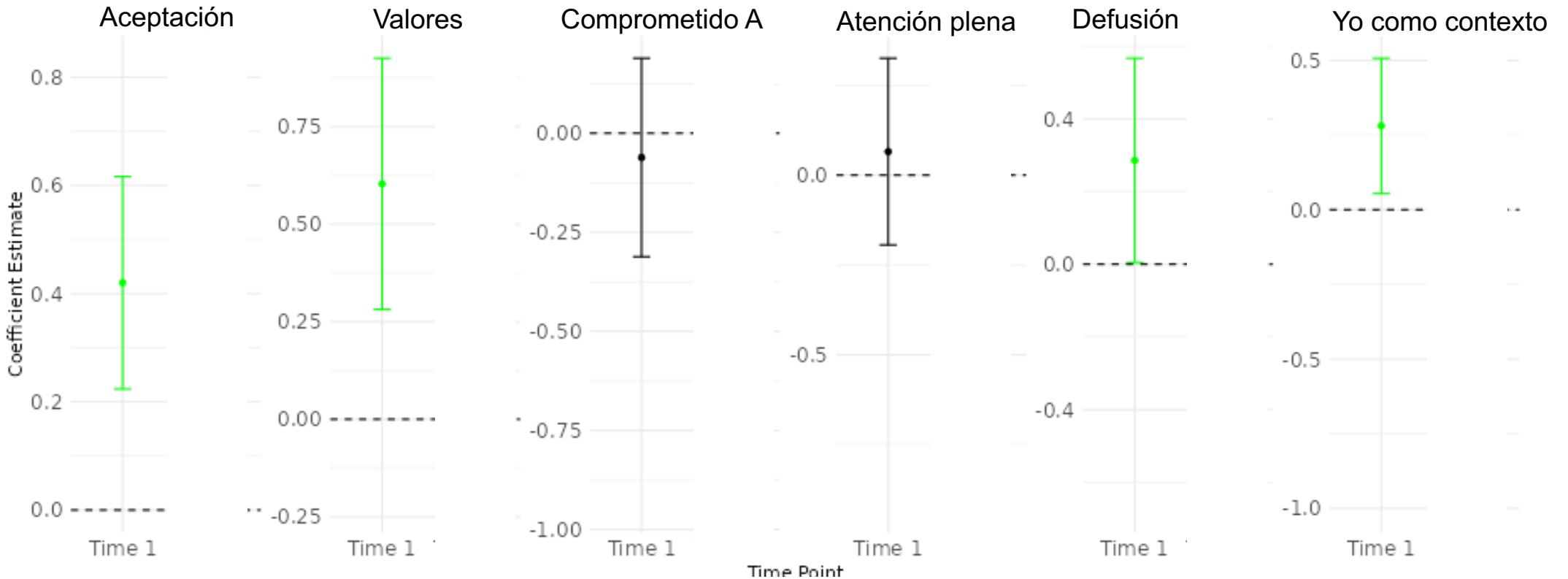


Nota: El verde indica un efecto positivo en el bienestar, el rojo un efecto negativo y el negro un efecto no significativo.



AND THE INDIVIDUAL LEVEL CONTAINS CLINICALLY IMPORTANT INFORMATION

MIGUEL



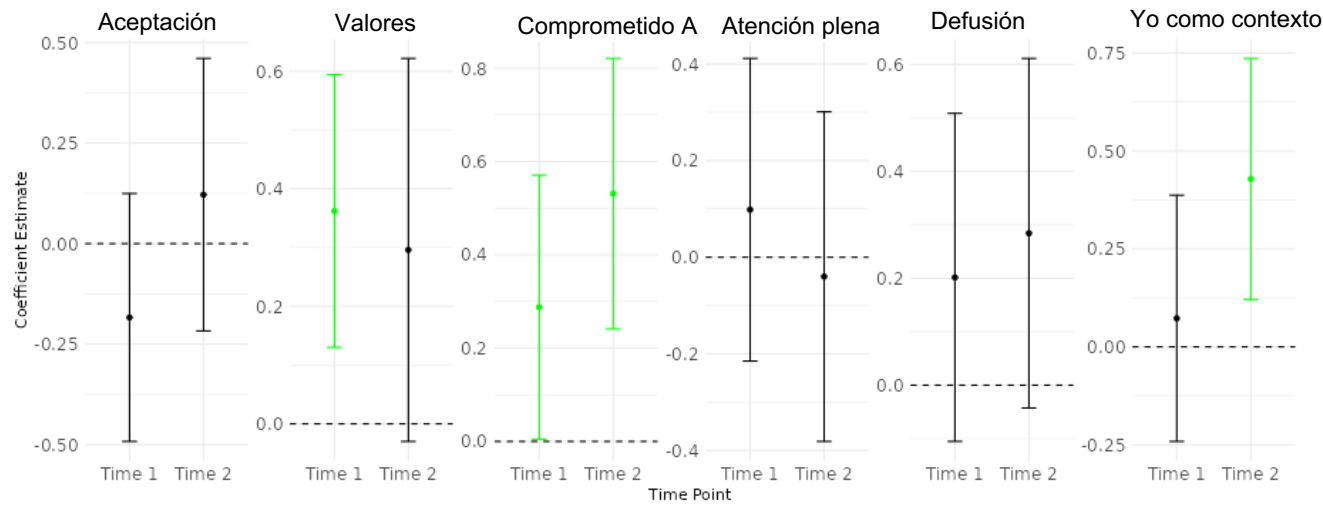
Nota: El verde indica un efecto positivo en el bienestar, el rojo un efecto negativo y el negro un efecto no significativo.

¡LA FLEXIBILIDAD  
PSICOLÓGICA NO ES UNA  
SOLA COSA!

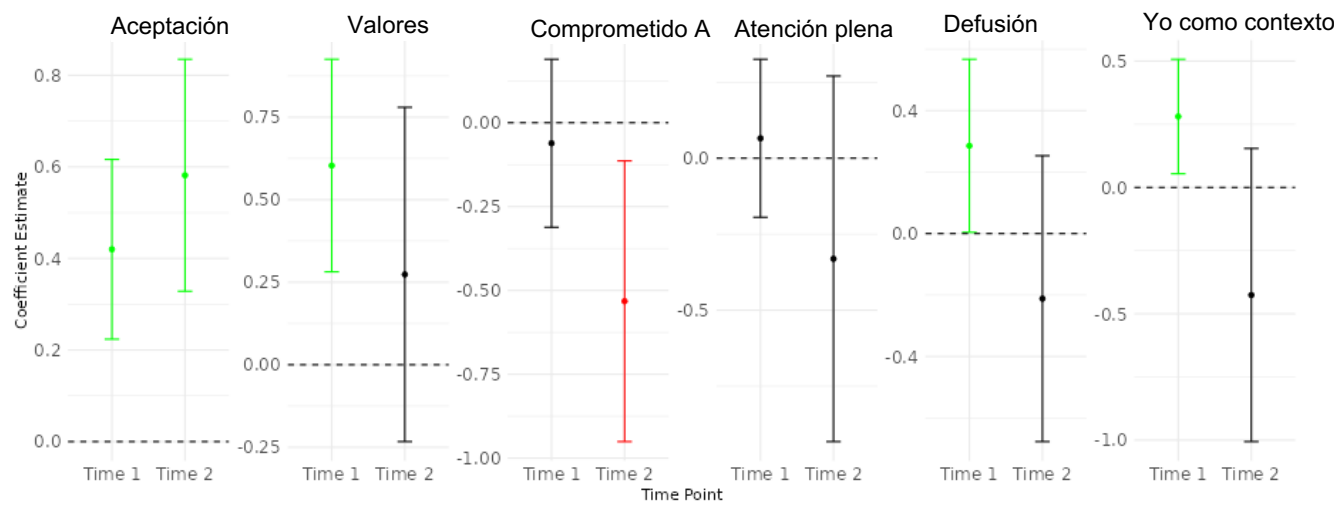
...O LO MISMO EN TODOS  
LOS INDIVIDUOS

...O INCLUSO LO MISMO A  
LO LARGO DEL TIEMPO  
DENTRO DE LOS  
INDIVIDUOS

**ISABELLA**



**MIGUEL**



# 1. PSICOTERAPIA



## Desafíos

-33%

-En promedio

## Posibilidades

-ACT/PF

-Análisis dentro  
de la persona

## Población general

(o fracciones de los mismos: p. ej. sexo, edad)

Los enfoques epidemiológicos permiten una descripción **representativa** y, por lo tanto, descripciones clínicas completas **sin sesgos** como gravedad, búsqueda de ayuda y efectos del tratamiento

Personas con Síntomas (p. ej. depresivo)

Personas con síndromes (p. ej., TDM)

Casos con trastornos no tratados (p. ej., TDM)

Pacientes tratados

- Atención primaria
- Especialistas

Clínico  
investigación  
Muestras

¿CUÁL O  
QUIÉNES SON  
LAS BASES DE  
NUESTRO  
CONOCIMIENTO  
ACTUAL?

## 2. El mundo fuera de nuestras clínicas

---



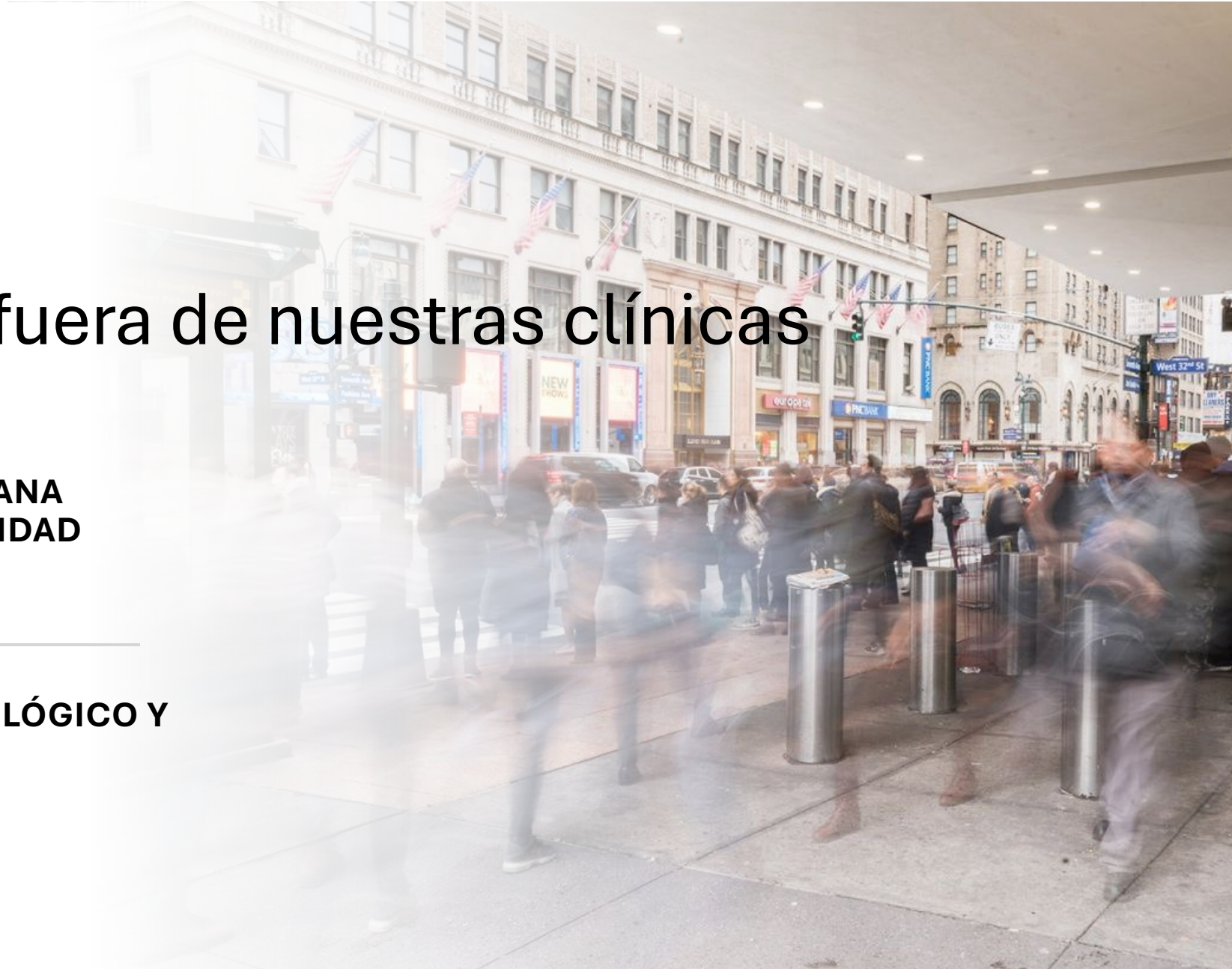


## 2. El mundo fuera de nuestras clínicas

**¿ES RELEVANTE UNA DIANA  
TERAPÉUTICA (FLEXIBILIDAD  
PSICOLÓGICA) EN LA  
POBLACIÓN GENERAL?**

---

**UN ENFOQUE EPIDEMIOLÓGICO Y  
DE SALUD PÚBLICA**



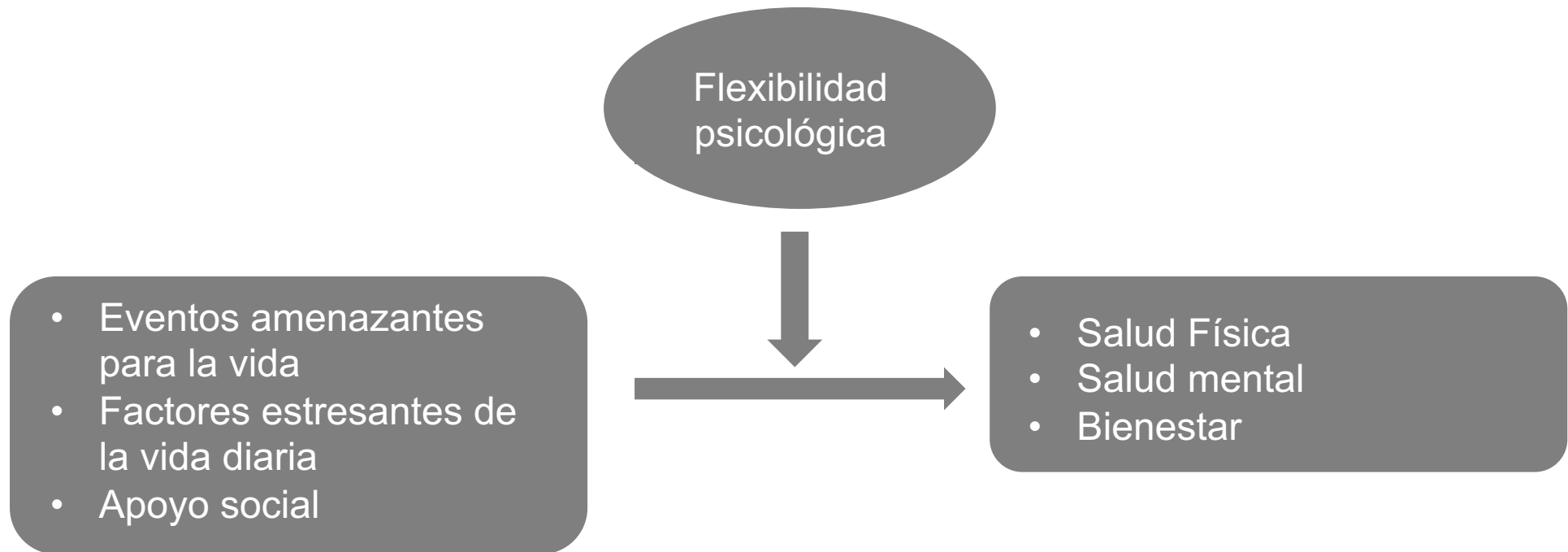
## RELACIÓN CON EL RIESGO Y LA RESILIENCIA

- Problemas de salud mental
  - Gran carga - Wittchen et al., 2010
  - Sufrimiento individual
  - Pérdida económico
- Problemas de salud mental asociados con la disminución de la salud física
  - Kessler et al., 2003
- Factores de riesgo conocidos
  - Eventos estresantes de la vida
  - Estrés diario
  - Bajo apoyo social
- Factores de resiliencia conocidos
  - Estatus Económico Social
  - Funcionamiento intelectual
  - Emociones positivas

¿Maleabilidad?

¿Flexibilidad  
psicológica?

# ¿LA FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA MODERA LAS RELACIONES CONOCIDAS EN LA POBLACIÓN GENERAL?





# ESPECIFICACIONES DEL ESTUDIO

## REPRESENTANTE DE LA POBLACIÓN SUIZA

Edad, Sexo, Empleo y Urbanicidad

- N = 1035 Participantes
- Edad 18-74 (promedio 45.4 años)
- Sexo
  - 50.3% mujeres
- Situación laboral
  - 65.9% Empleado/ Formación
- Estado civil
  - 33.8% Soltero
  - 54.0% Casado/Compañero de vida
  - 09.2% Divorciado
  - 01.9% Viudo

(Gloster et al., 2017)

RESULTADOS

Constructo	Medida
Salud Física	Varios índices de comportamiento
Salud mental	Depression, Anxiety, Stress Scale - Lovibond
Bienestar	Mental Health Continuum - Keyes Satisfaction with Life Scale - Diener

FUNCIÓN MODERADORA DE LA FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA

	Salud Física				Salud Psicológica				Bienestar			
	Salud general	Visitas al médico	Días de enfermedad	Discapacidad de salud	Salud psicológica general	Estrés	Depresión	Ansiedad	Satisfacción con la vida	Bienestar Emocional	Bienestar social	Bienestar psicológico
Eventos amenazantes para la vida												
Estrés diario						N/A						
Apoyo social												

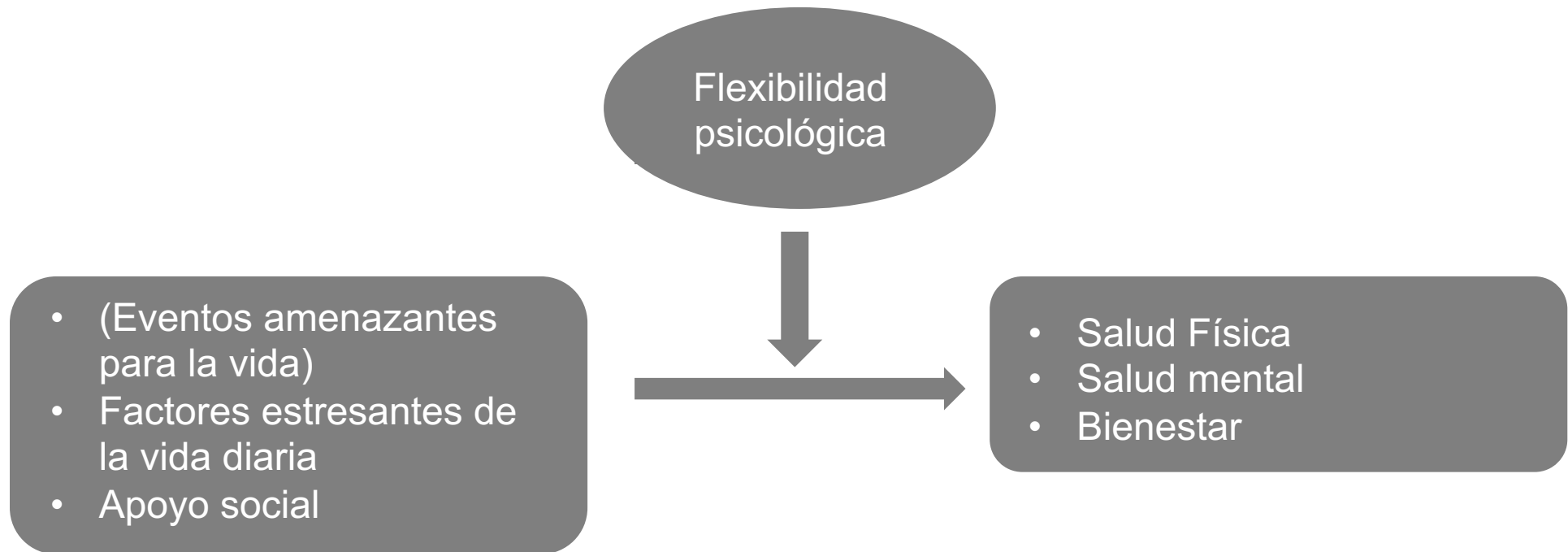
(Gloster et al., 2017, *JCBS*)

FUNCIÓN MODERADORA DE LA FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA

	Salud Física				Salud Psicológica				Bienestar			
	Salud general	Visitas al médico	Días de enfermedad	Discapacidad de salud	Salud psicológica general	Estrés	Depresión	Ansiedad	Satisfacción con la vida	Bienestar Emocional	Bienestar social	Bienestar psicológico
Eventos amenazantes para la vida												
Estrés diario						N/A						
Apoyo social												

(Gloster et al., 2017, *JCBS*)

# ¿LA FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA MODERA LAS RELACIONES CONOCIDAS EN LA POBLACIÓN GENERAL?



## MENSAJE PARA LLEVAR

- La PF modera de manera **consistente** y lógica la relación entre los factores de riesgo/resiliencia conocidos y
    - Salud física (especialmente discapacidad)
    - Salud mental
    - Bienestar
  - Patrón de dosis-respuesta previsto(bajo, medio, alto PF)
    - Sugiere un factor protector de PF alto en la población general
    - Sugiere intervenciones específicas en subgrupos
  - Maleable!
- ➔ ¿Un objetivo significativo para la salud pública?



# ENTRE LOS FACTORES COMUNES DE RIESGO Y RESILIENCIA

## No predictivo de la salud mental

Edad

Género

Variables del “lockdown”

Estado civil

Situación laboral

Situación de vida

Niños

Función familiar

Atención plena

## Predictivo

Apoyo social

Nivel Educativo

Flexibilidad psicológica



## **FUNCIONES SOCIALES**

N = 177 Pacientes

N = 297 Miembros de la comunidad

Mismo tamaño promedio de relaciones significativas

Misma calidad promedio (alta) de relaciones significativas

AMBOS...

...Los pacientes y los miembros de la comunidad informan de una red que funciona bien

...Beneficiarse de las relaciones

Pero la forma en que las relaciones sociales se relacionan con los síntomas y el bienestar difiere...

# FUNCIONES SOCIALES

**Confidente**



**Pareja sexual**



**Ir a cuando está triste**



**Apoyo**



**Ir a por diversión**



**Quejarse**



**Consejo**



**Chismear**



**Consuelo**



**Ir a cuando esté contento**



## MUESTRA DE LA COMUNIDAD

# FUNCIONES SOCIALES: RELACIÓN CON BIENESTAR Y SÍNTOMAS

**Confidente**



**Pareja sexual**



**Ir a cuando está triste**



**Apoyo**



**Ir a por diversión**



**Quejarse**



**Consejo**



**Chismear**

**Consuelo**



**Ir a cuando esté contento**





# MUESTRA DE PACIENTE

## FUNCIONES SOCIALES RELACIÓN CON EL BIENESTAR

Confidente

Pareja sexual

Ir a cuando está triste

Apoyo



Ir a por diversión

Quejarse

Consejo

Chismear

Consuelo

Ir a cuando esté contento



MUESTRA DE PACIENTE

RELACIÓN DE LAS FUNCIONES SOCIALES CON LOS SÍNTOMAS

Confidente	Pareja sexual	Ir a cuando está triste	Apoyo
Ir a por diversión	Quejarse	Consejo	Chismean
	Consuelo	Ir a cuando esté contento	

167-1

2014-2

Pretratamiento-----12 semanas de terapia-----Post-tratamiento

167-1

2002-14

Pretratamiento-----Post-tratamiento

### 3. EL MUNDO FUERA DE NUESTRAS CLÍNICAS – LA VIDA COTIDIANA

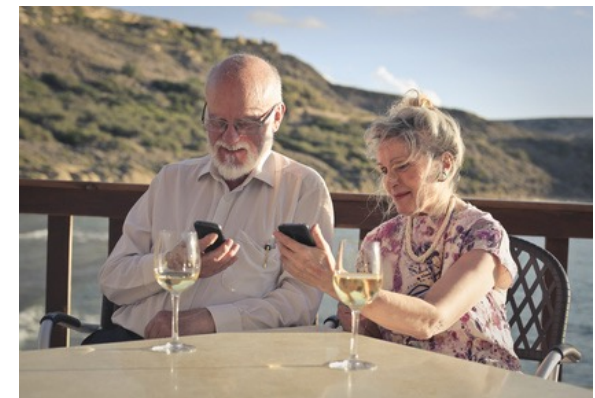
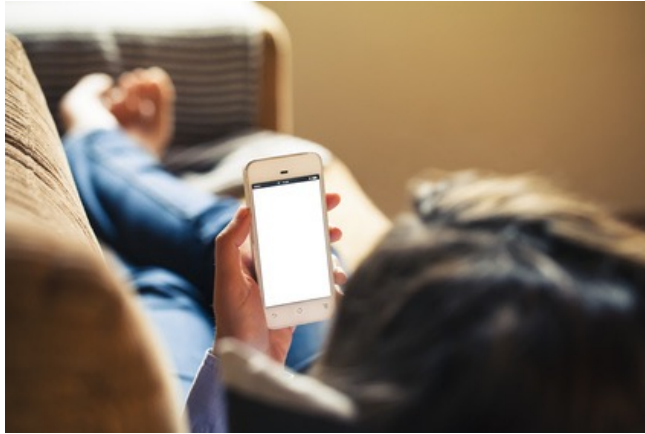


Atención a cómo y cuándo hacemos preguntas.

¿Qué podemos aprender sobre la vida cotidiana y qué importa?

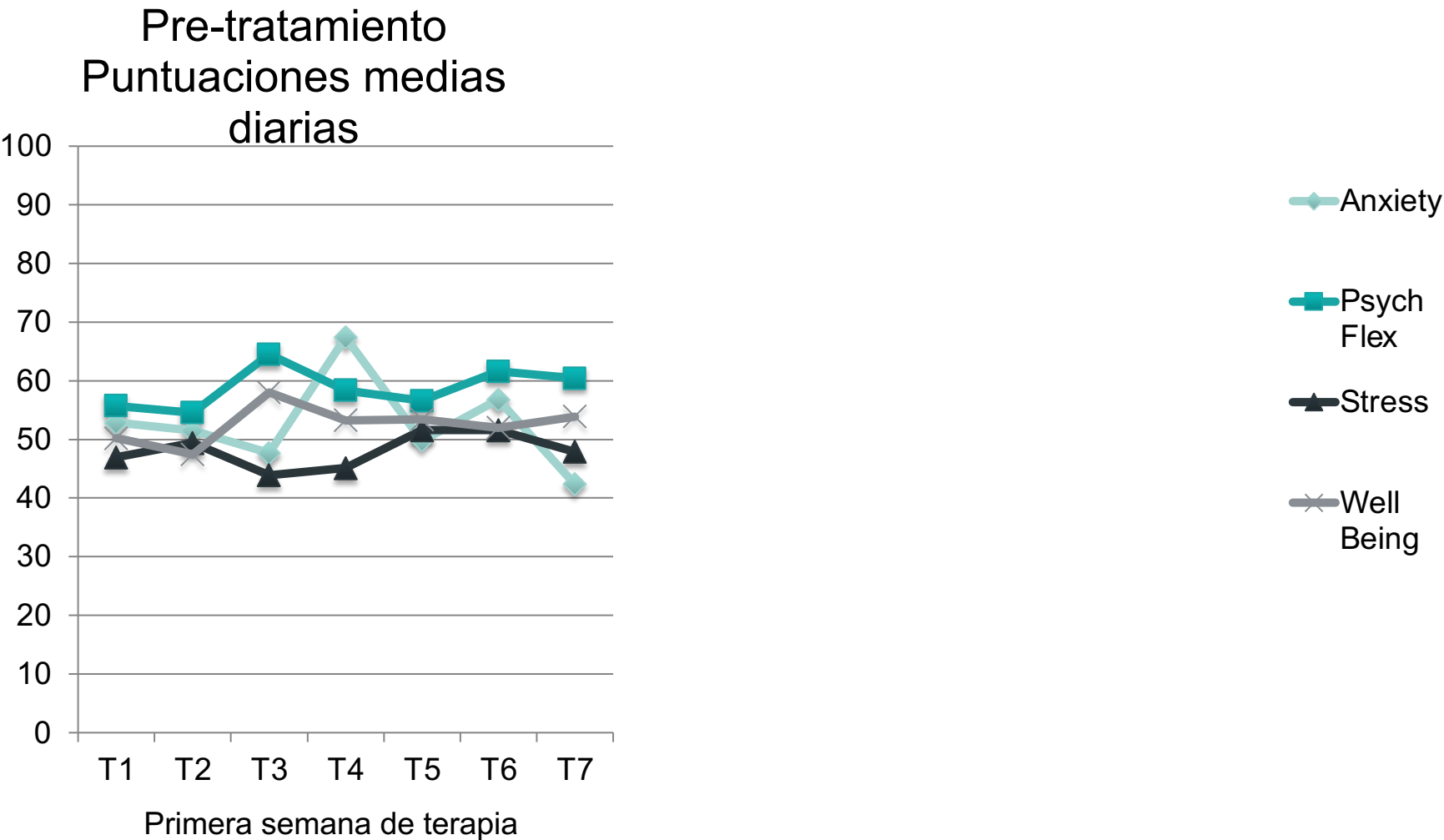


## ¡EVALÚE EL COMPORTAMIENTO EN CONTEXTO!

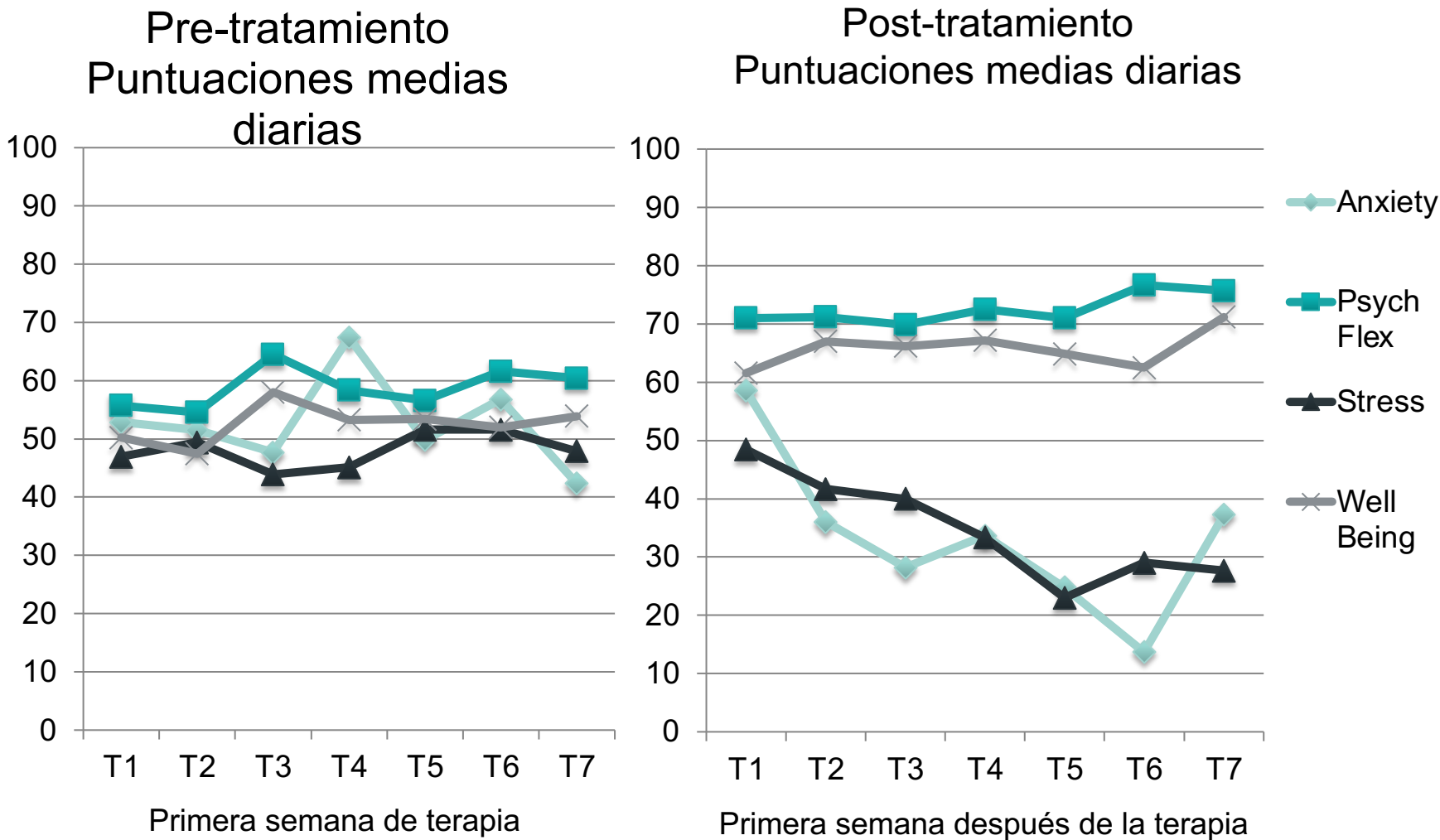


**AL UTILIZAR CUESTIONARIOS, LAS PERSONAS SOBREESTIMAN LOS SÍNTOMAS Y LA IMPORTANCIA DE LOS FACTORES CAUSALES PERCIBIDOS EN COMPARACIÓN CON ESM**

# UNA FORMA ALTERNATIVA DE MEDIR EL CAMBIO



# UNA FORMA ALTERNATIVA DE MEDIR EL CAMBIO



## ¡MIDE LA EXPERIENCIA!

La interacción social es "buena para nosotros"

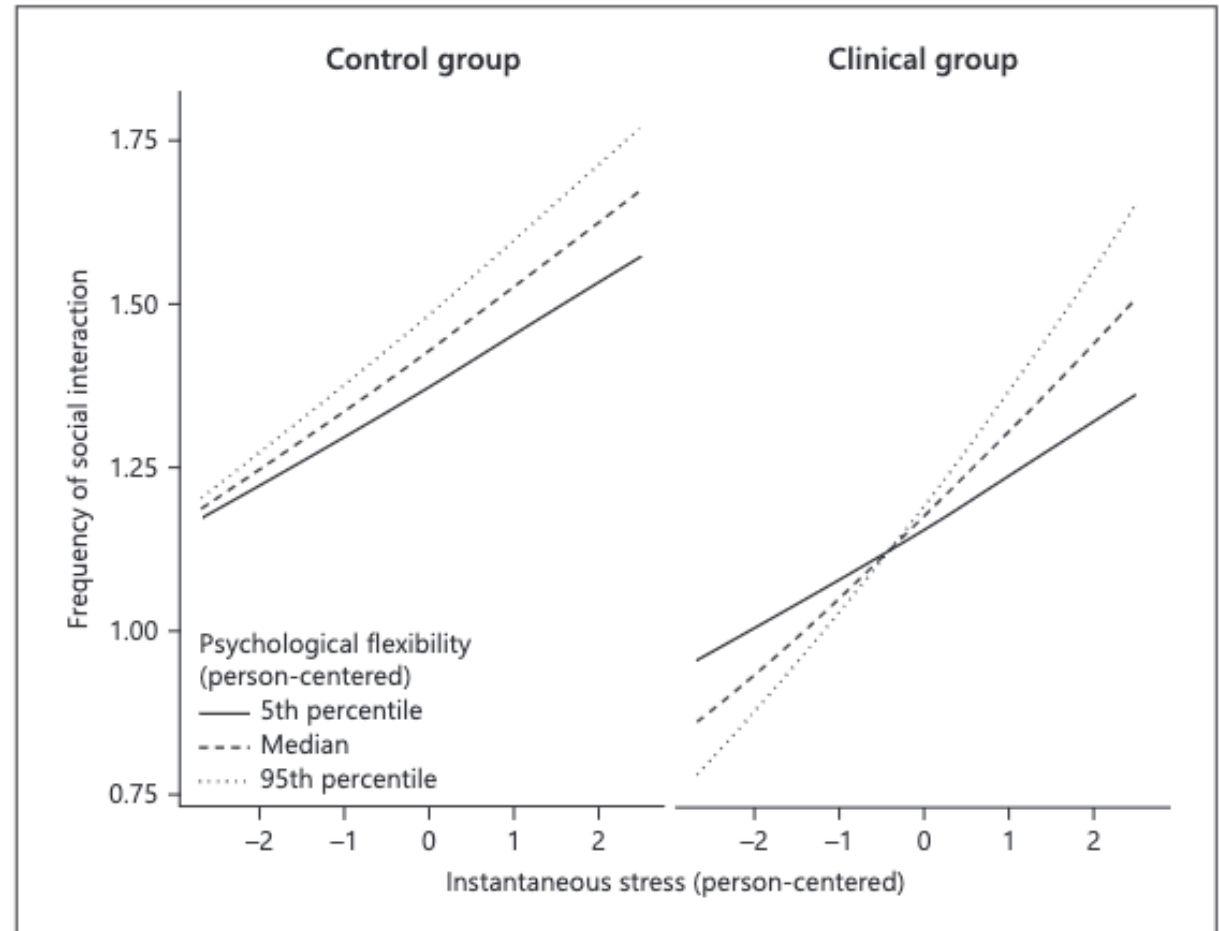
El estrés es "malo para nosotros"

Por lo tanto, una relación negativa.

¡Pero esa es una hipótesis transversal!

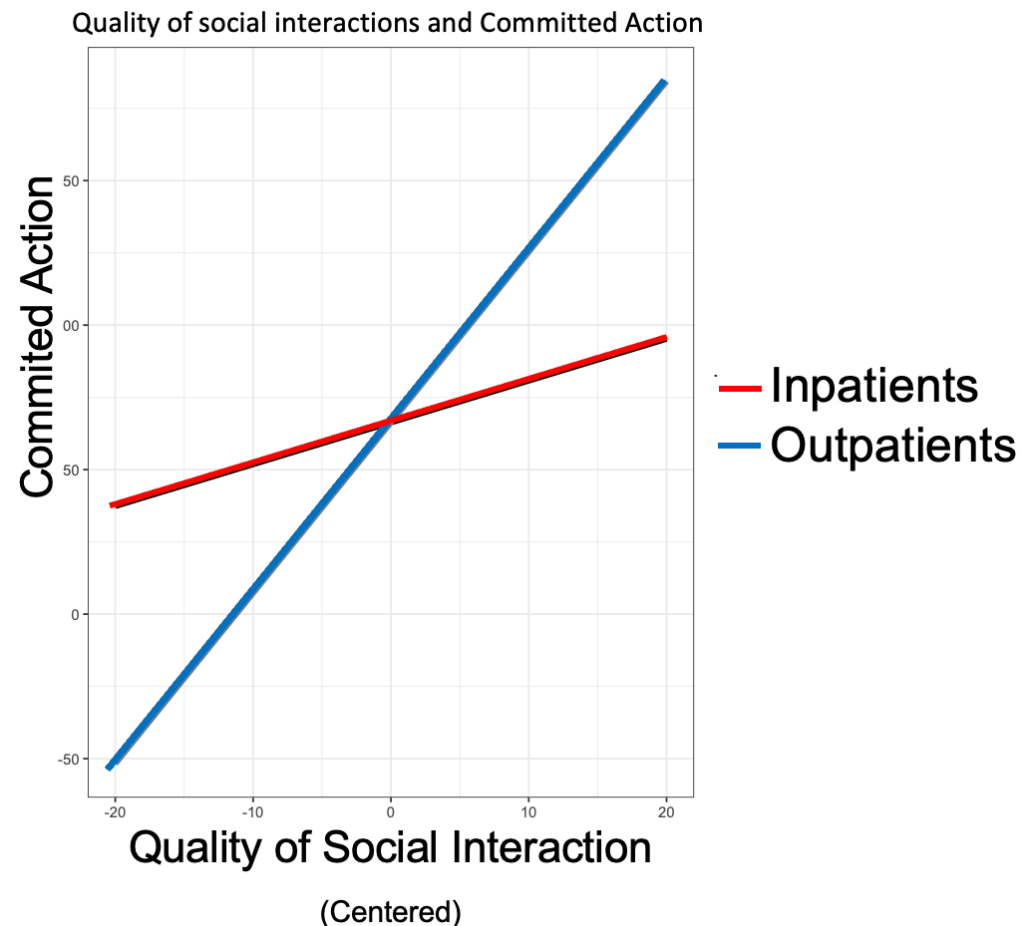
¡La experiencia momentánea nos dice algo diferente!

Relación positiva  
moderado por  
flexibilidad psicológica



# ¿CÓMO SE IMPLEMENTAN REALMENTE LAS INTERVENCIONES? COMPRENDER LAS INTERVENCIONES EN LA VIDA COTIDIANA MEDIANTE ESM

¡LAS INTERACCIONES  
SOCIALES DE MAYOR  
CALIDAD AYUDAN A  
LOS PACIENTES A  
SEGUIR ADELANTE!



# ¿CÓMO SE MUEVEN LOS PACIENTES EN LA VIDA Y ESTO AFECTA LOS RESULTADOS?

## EXAMINANDO LOS PROCESOS A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO ESPACIO-TEMPORAL



Los participantes llevaron un teléfono inteligente con GPS durante una semana al comienzo del tratamiento; Las señales de GPS se registraban cada 5 segundos

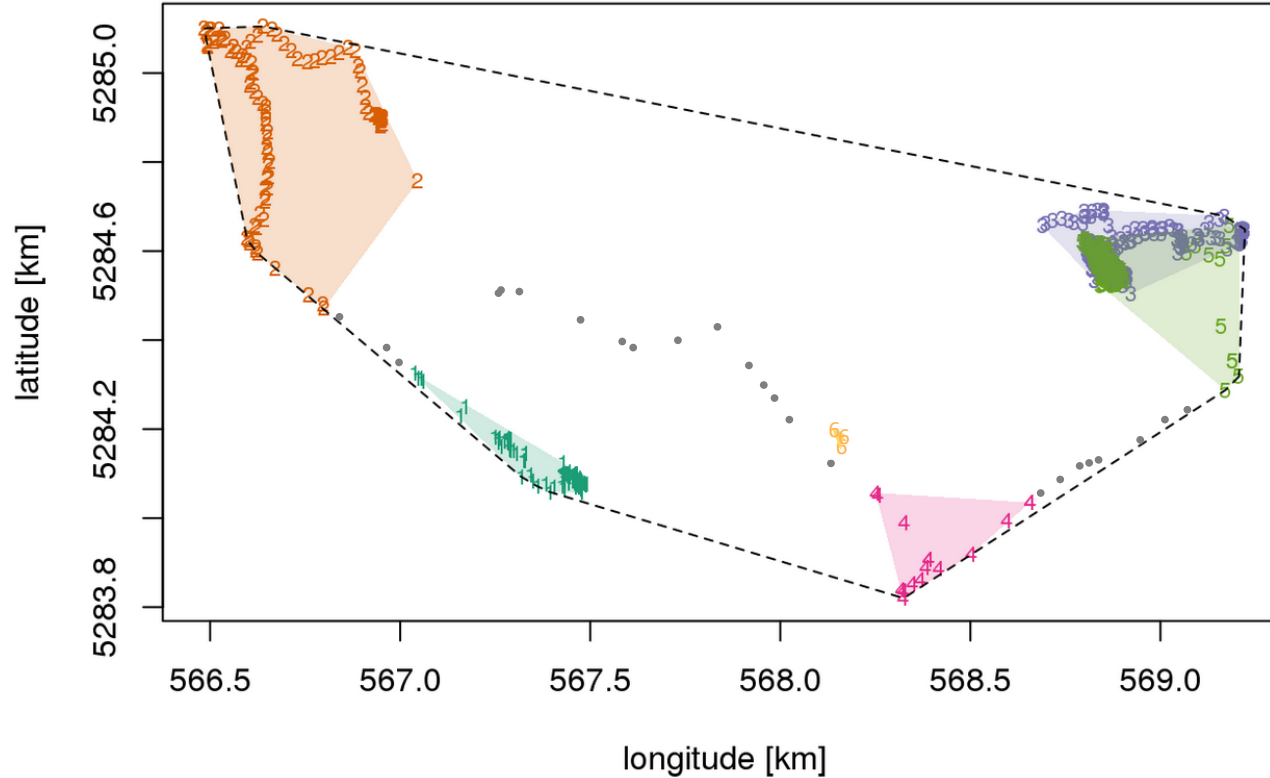


Se aplicaron algoritmos para establecer conglomerados espaciotemporales



Se evaluó la sintomatología y el bienestar

# MOVIMIENTO ELEGIDO ESPONTÁNEAMENTE

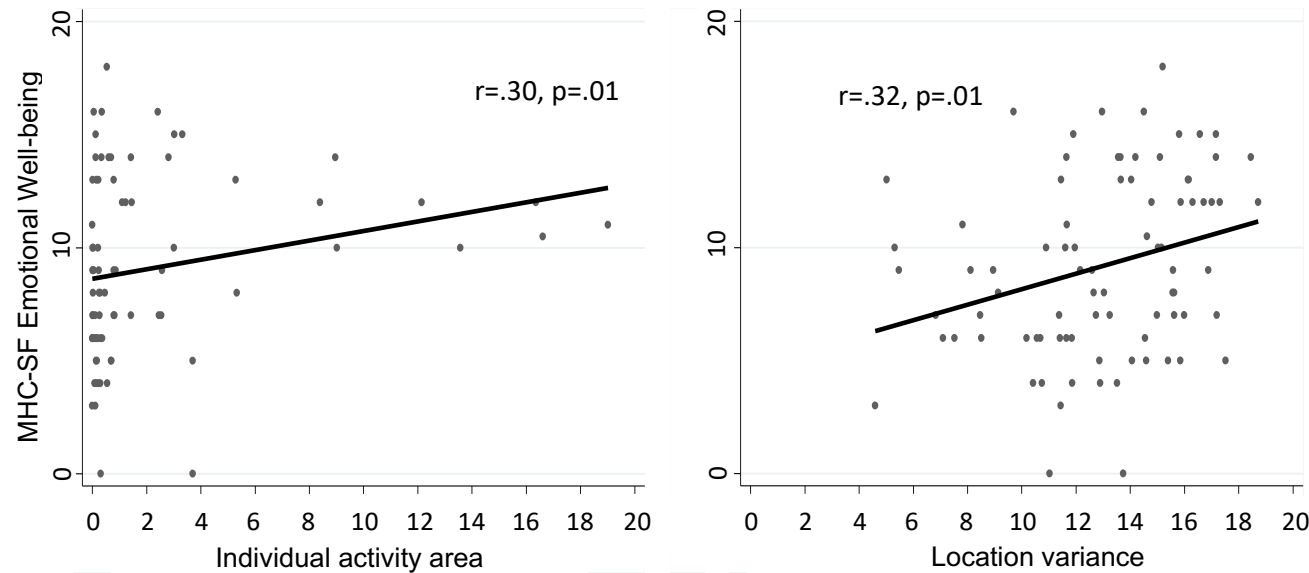


**Figura 1.** Patrón de actividad espacio-temporal de un paciente seleccionado durante un día.

*El algoritmo ST-DBSCAN estimó seis conglomerados en este caso. Los números denotan las señales GPS de un grupo específico en orden temporal de registro (1 = primer grupo, 6 = último grupo registrado a lo largo del día).*

*Las áreas sombreadas por colores se refieren a los cascos alrededor de grupos individuales. La línea discontinua denota el límite del casco alrededor de todas las señales GPS registradas durante todo el día. Los puntos grises denotan señales GPS asignadas a destinos "en tránsito". 1=turquesa, 2=marrón, 3=violeta, 4 = rojo (carmín), 5 = verde, 6 = amarillo*

# EL MOVIMIENTO SE RELACIONA CON EL BIENESTAR, PERO NO CON LOS SÍNTOMAS



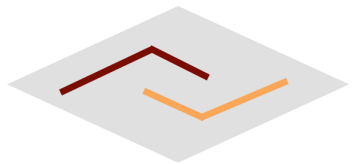
Relación entre el bienestar y el área de actividad individual (izquierda) y la variación de la ubicación (derecha).



**4. ¿PUEDE UN NÚCLEO DE INTERVENCIÓN AFECTAR LA FORMA EN QUE NOS TRATAMOS UNOS A OTROS EN EL MUNDO REAL?**



## PF FUERA DE LA CLÍNICA: OBJETIVO DEL ESTUDIO



**You & Me:**

Psychological  
Flexibility &  
Well-Being

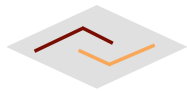
- ¿Afecta la PF en las díadas?
  - Bienestar
  - Prosocialidad
  - Cercanía en la relación
- La cooperación, factor clave para el desarrollo humano y el éxito (Hayes & Sanford, 2014)
- ¿Son estas relaciones "dosis" dependientes?  
Nivel de grupo de PF
- ¿Es PF un "núcleo" clave?



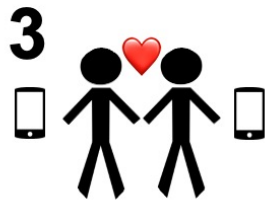
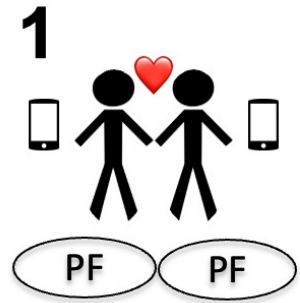
## PF FUERA DE LA CLÍNICA: OBJETIVO DEL ESTUDIO



- 90 parejas (180 individuos)
- Coincidencia de edad
  - Promedio: 33.1 años
  - Rango: 19 – 75 años
- Duración de la relación
  - Promedio: 8.2 años
  - Rango: 1 – 44 años



# ESTUDIO: TÚ Y YO – PROCEDIMIENTO



## Laboratorio

### Baseline

- Cuestionarios
- Entrevista
- Micro-Intervención

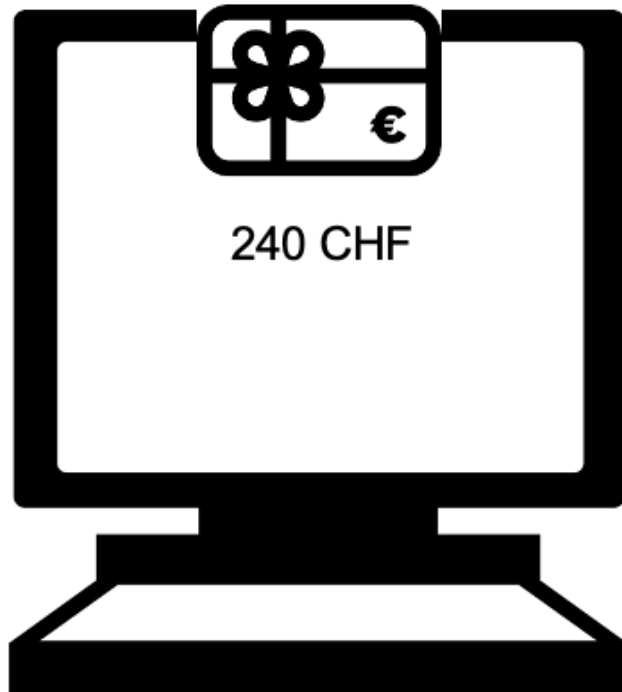
## Laboratorio

### Post

- Cuestionarios
- Juego Económico



# JUEGO DEL DICTADOR: UNA PRUEBA EXPERIMENTAL DE PROSOCIALIDAD



¿Cuánto quieres darle a tu  
pareja?

# JUEGO DEL DICTADOR

## Test experimental de prosocialidad y egoísmo

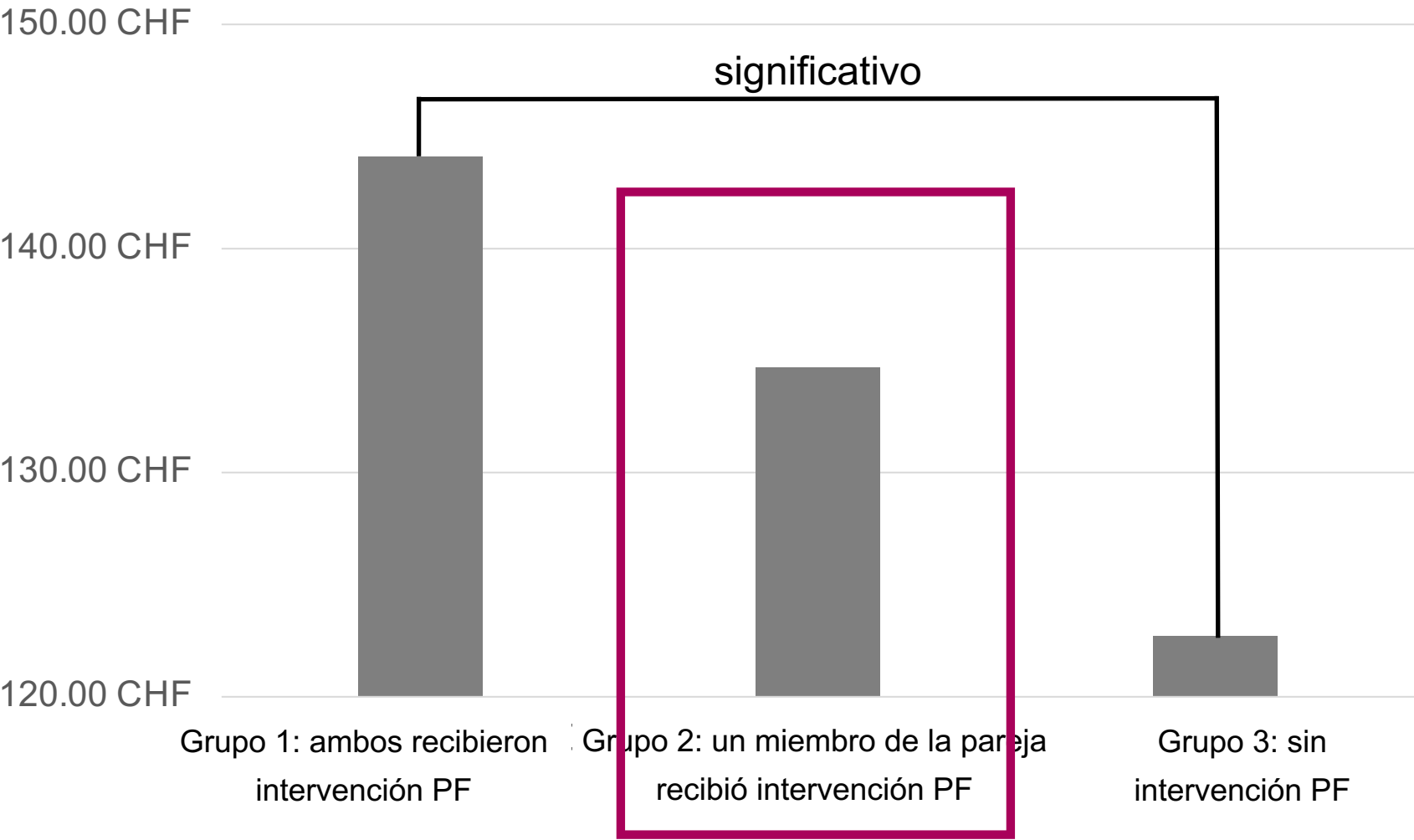
- Juego típico
  - Los jugadores deciden cómo distribuir una cantidad fija de dinero para sí mismos y para el destinatario
  - Extraños – sin contacto previo o posterior
- Predicción del Homo Economicus
  - Respuesta racional: Yo:100% - Tú: 0%
- Cantidad modal
- Yo: 70% - Tú: 30%
- Algunos dictadores no dejan nada
- Algunos hasta el 50%

## EJEMPLOS DE CERTIFICADOS DE REGALO



# ESTUDIA TÚ Y YO: JUEGO DEL DICTADOR RESULTADOS

## Dictator Game





# ESTUDIA TÚ Y YO: JUEGO DEL DICTADOR RESULTADOS

150.00 CHF

140.00 CHF

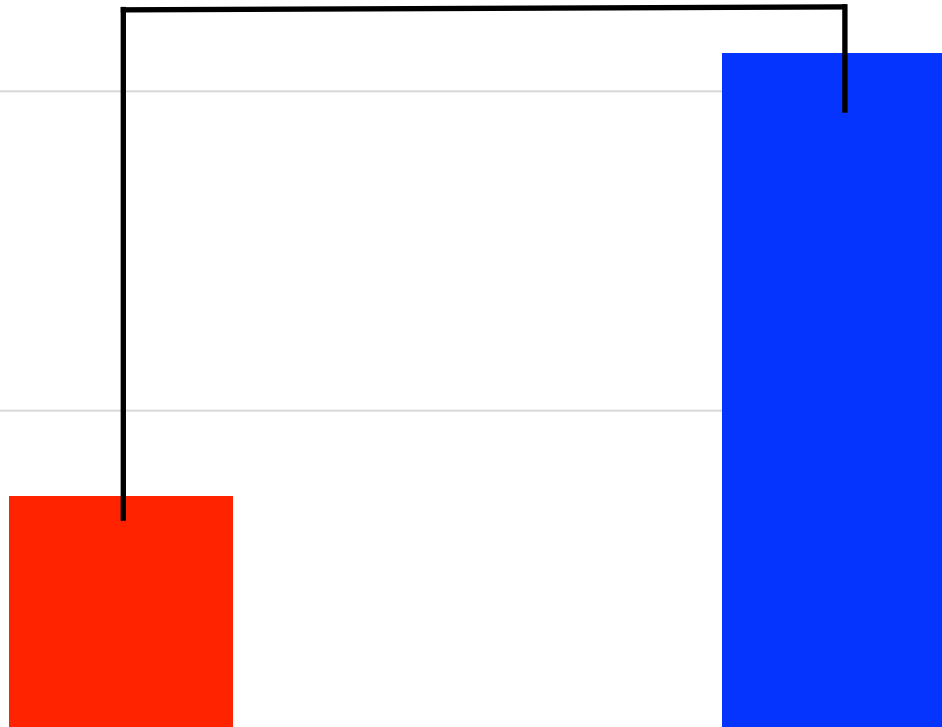
130.00 CHF

120.00 CHF

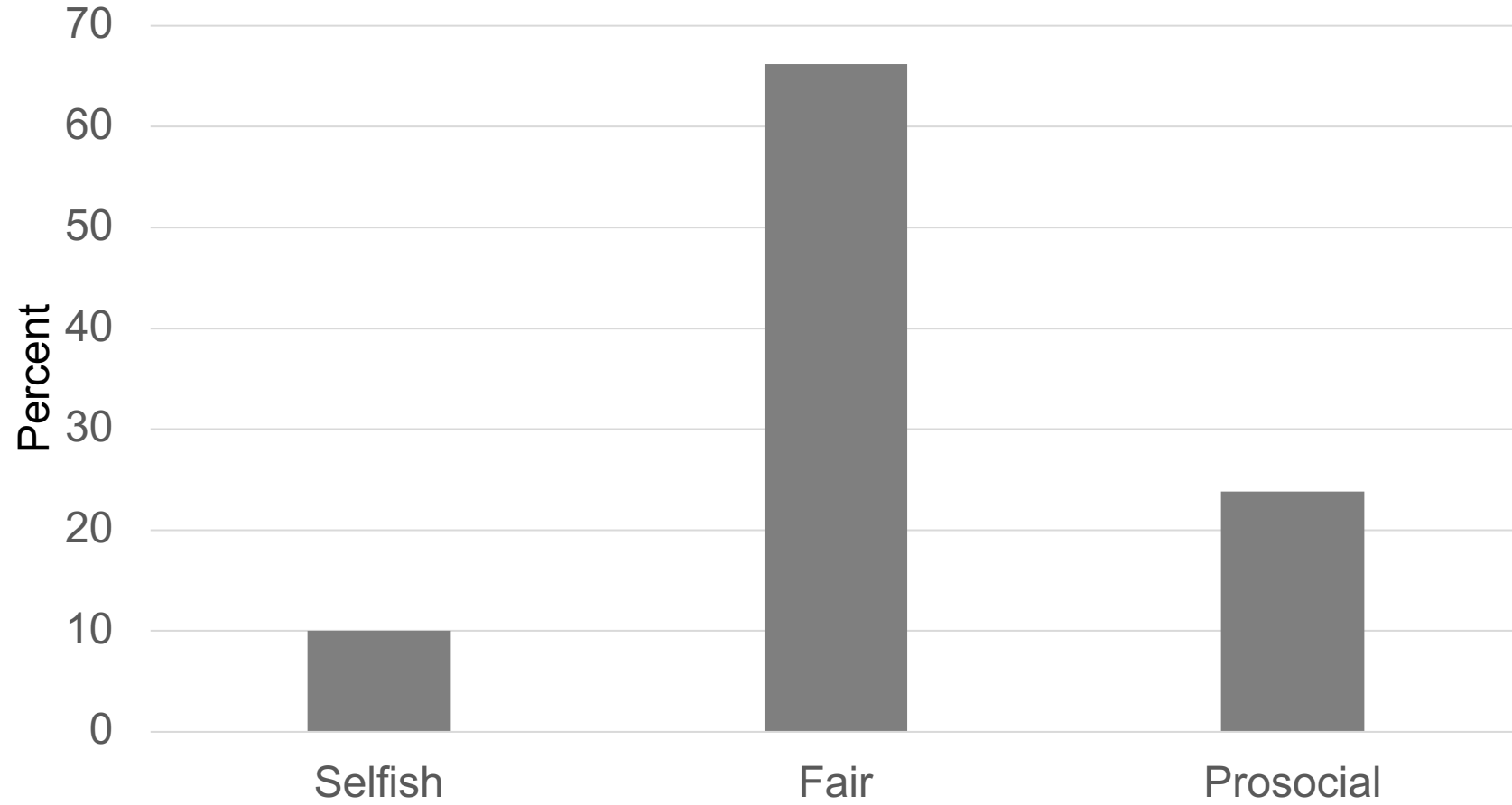
Sin intervención PF

Intervención PF

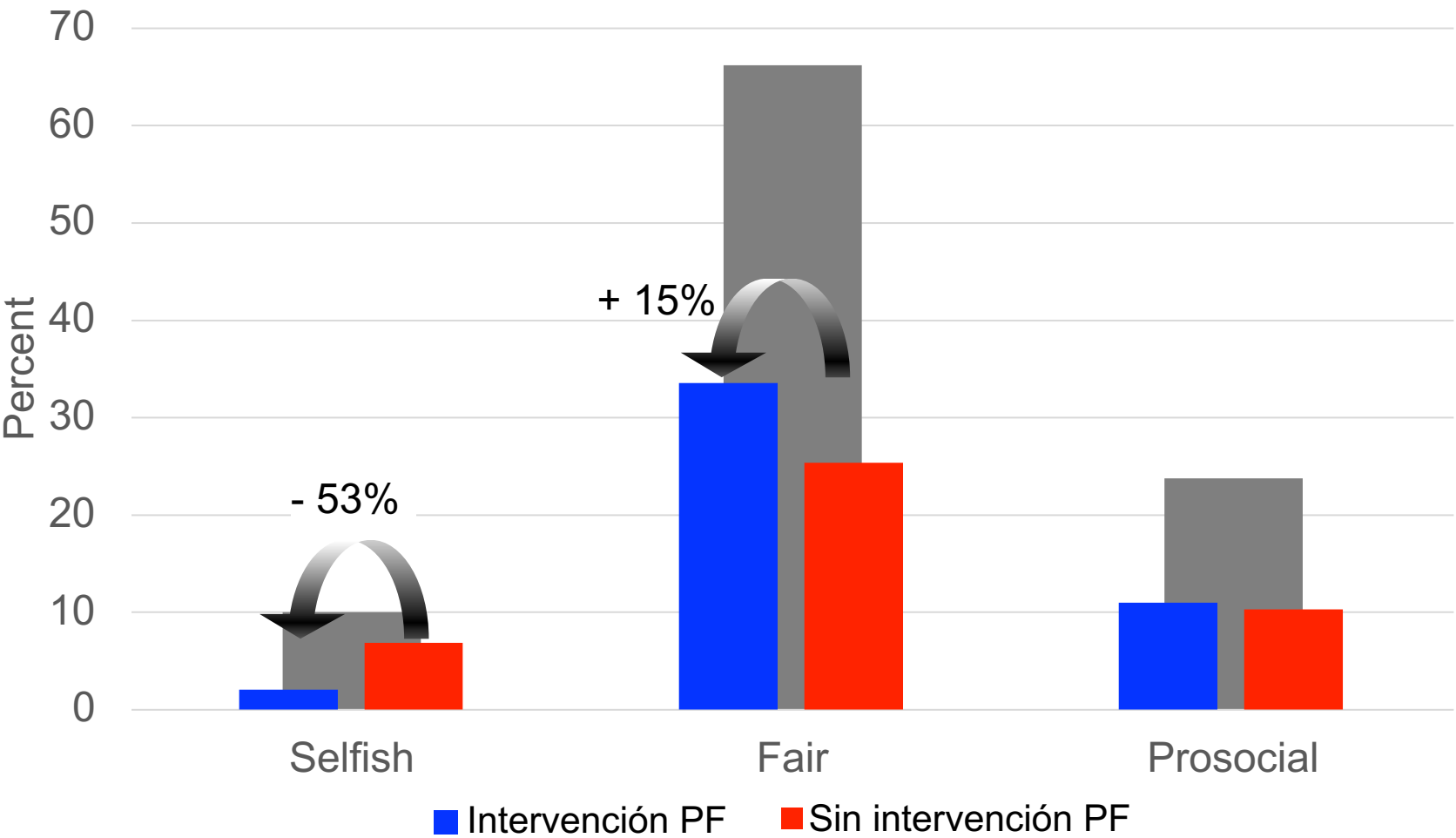
\*\*



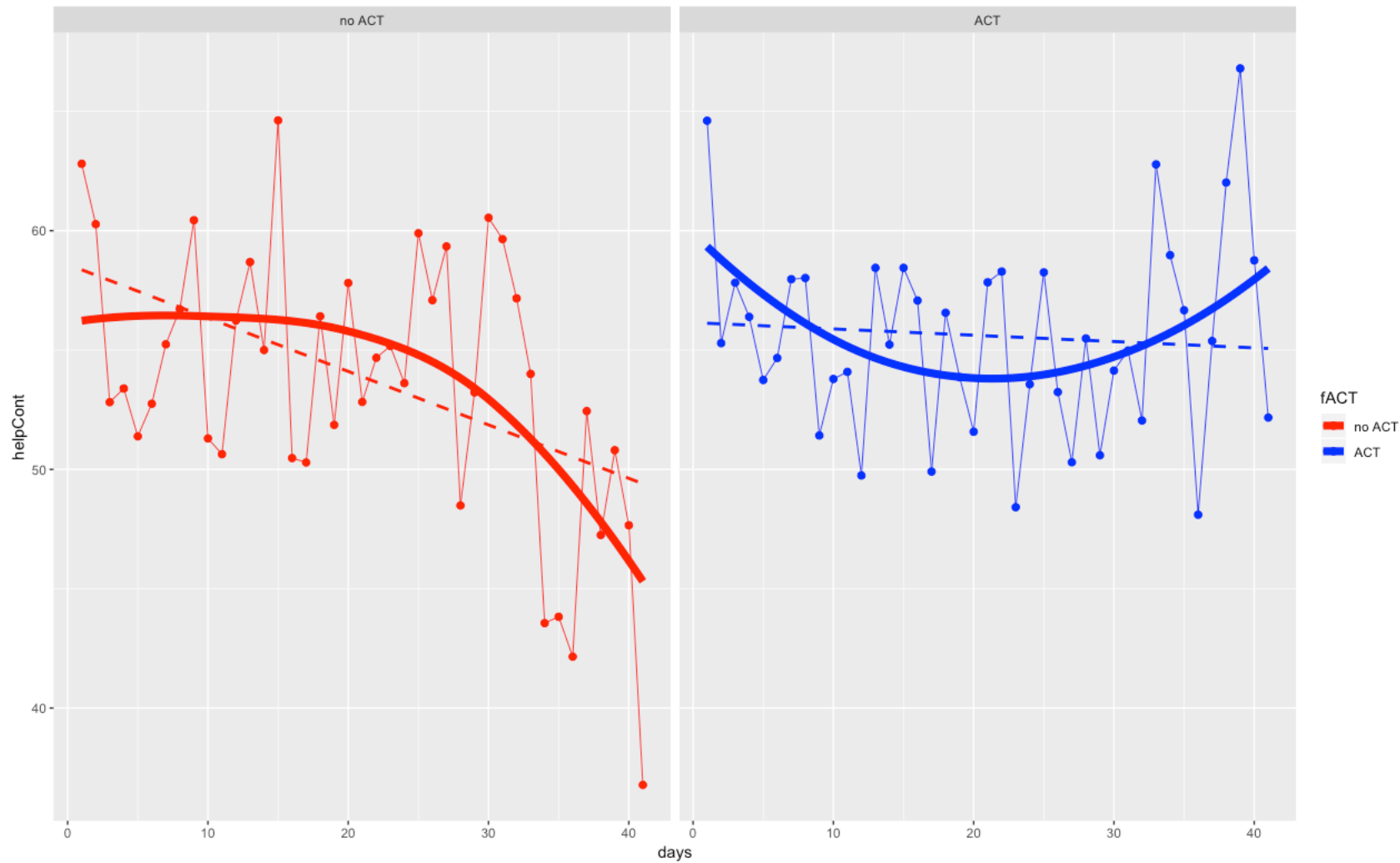
## ESTUDIA TÚ Y YO: JUEGO DEL DICTADOR RESULTADOS



# ESTUDIA TÚ Y YO: JUEGO DEL DICTADOR RESULTADOS



# ¿CUÁNTO APOYASTE A TU PAREJA?



# IMPORTANCIA

Aumentar las interacciones prosociales

- Aumentar la equidad
- Disminuir el egoísmo

¡Muy corta intervención!

# SOMOS CRIATURAS SOCIALES

Aspecto básico de la existencia humana

- Fuerte influencia en el afecto positivo y el bienestar (e.g., Reis et al., 2000; Sandstrom & Dunn, 2014)
- Cuando se deteriora, niveles altos y generalizados de disfunción (e.g., Stein & Kean, 2000)
- Núcleo de intervención enfocado para los clientes??





**EN LAS BUENAS Y EN LAS MALAS –  
UN ENSAYO CONTROLADO ALEATORIO  
PARA EVALUAR EL PAPEL DE LA AMISTAD  
Y LA FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA EN EL  
OSTRACISMO**

**DR. ELISA  
HALLER**

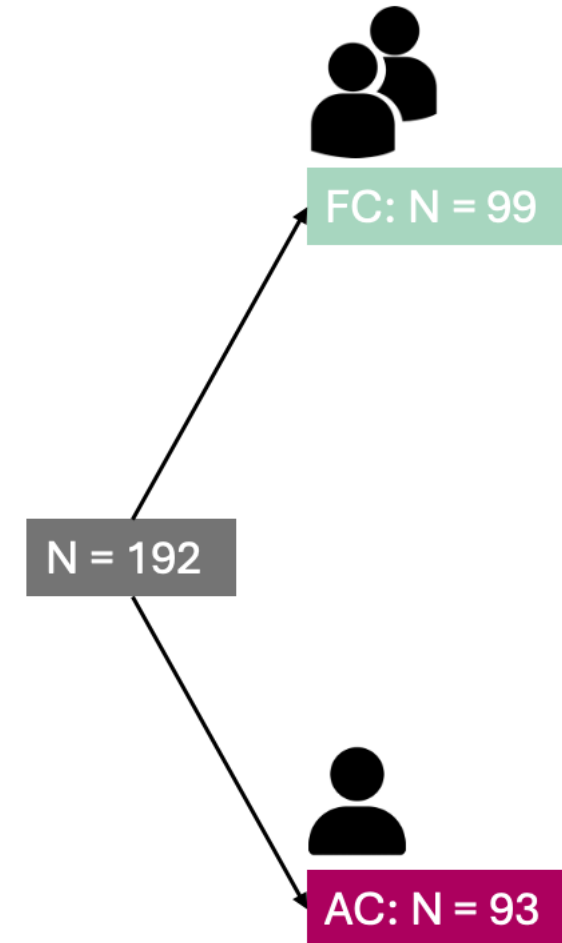
**CLARA  
BONGARTZ**

**ANGELINA  
ZEUGIN**

**FABIO  
COVIELLO**

## MUESTRA DE ESTUDIO

- N = 192 Participantes
- Edad: media = 24,8 (DE = 8,04)
- Sexo: mujeres = 147 (76,57%), hombres = 43 (22,40%), no conformes = 2 (1,04%)
- Situación laboral:
  - Estudiante: 114 (75.00%)
- Estado civil:
  - En una relación: 72 (37,50%)
  - Casados: 3 (1.56%)
  - Solteros: 110 (57.29%)
  - Sin detalle: 7 (3.65%)



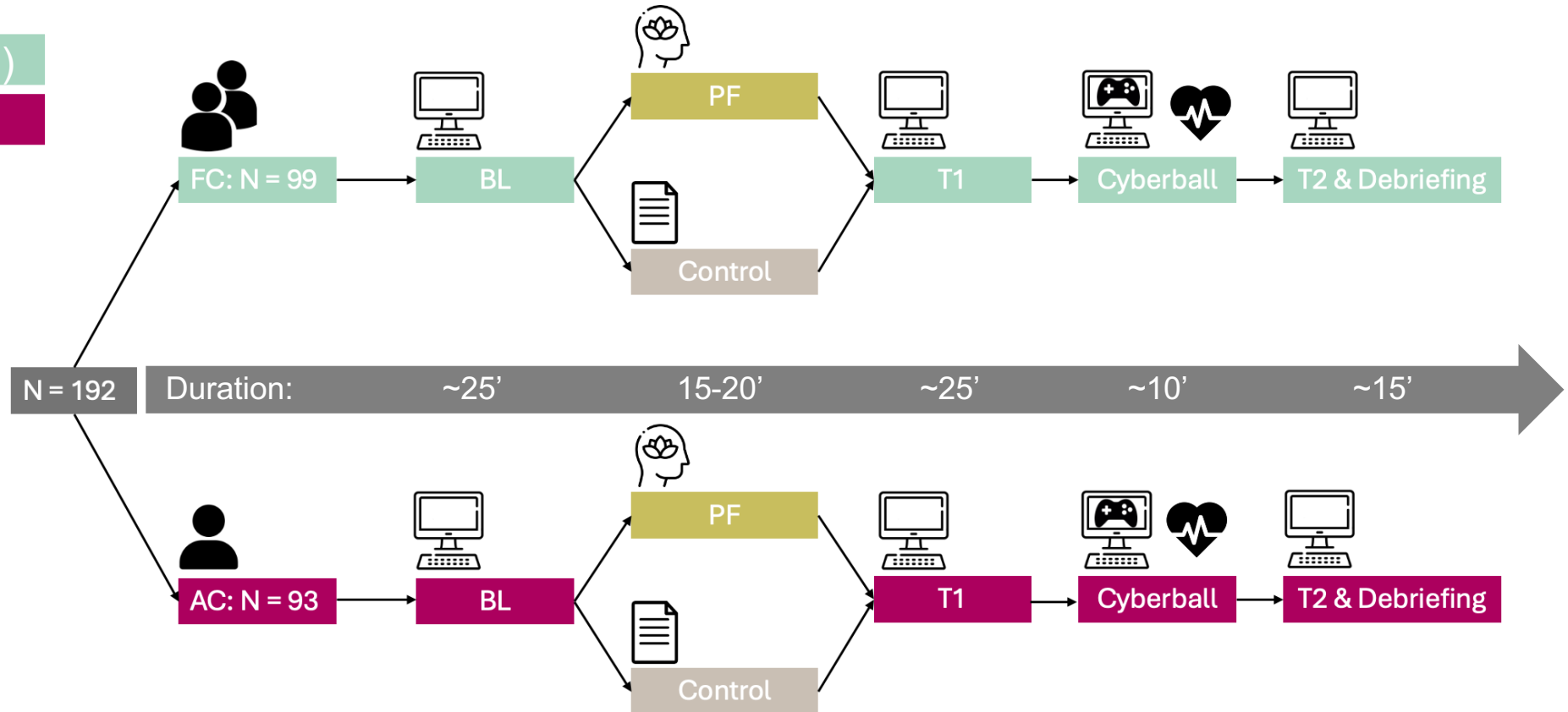
# DIAGRAMA DE FLUJO DEL ESTUDIO

Condición:

- Amigos (FC)
- Solo (AC)

Grupo:

- PF
- Control





# CYBERBALL



**“Stranger I”**



**“Friend / Stranger II”**



**Participant**

## ¡SER CONDENADO AL OSTRACISMO DUELE!

"Aunque podría imaginar que el juego Cyberball no refleja la realidad, me doy cuenta de cómo el sentimiento de ser excluido afecta mis emociones, acciones y pensamientos actuales".

"Una vez más, yo era la quinta rueda del vagón".

"Me sentí esperanzado, pero también decepcionado".

"Puedes jugar por tu cuenta. Ni siquiera quiero pelear por la atención o la pelota. ¡¡Adiós!!"

"Ser excluido duele".

... incluso si Cyberball ya es familiar, se siente la angustia del ostracismo (por ejemplo, Davidson et al., 2019; Waldeck, D., Tyndall, et al., *JCBS*, 2017; Waldeck, Bissell, Tyndall, *JCBS*, 2020).

## **¡SER CONDENADO AL OSTRACISMO DUELE! Y...**

...PF No reduce las emociones negativas ni potencia las emociones positivas:

- Los sujetos del grupo PF no muestran un afecto negativo significativamente menor en comparación con los sujetos del grupo control después de la exclusión social
- Los sujetos del grupo PF no muestran un afecto significativamente más positivo en comparación con los sujetos del grupo control después de la exclusión social.

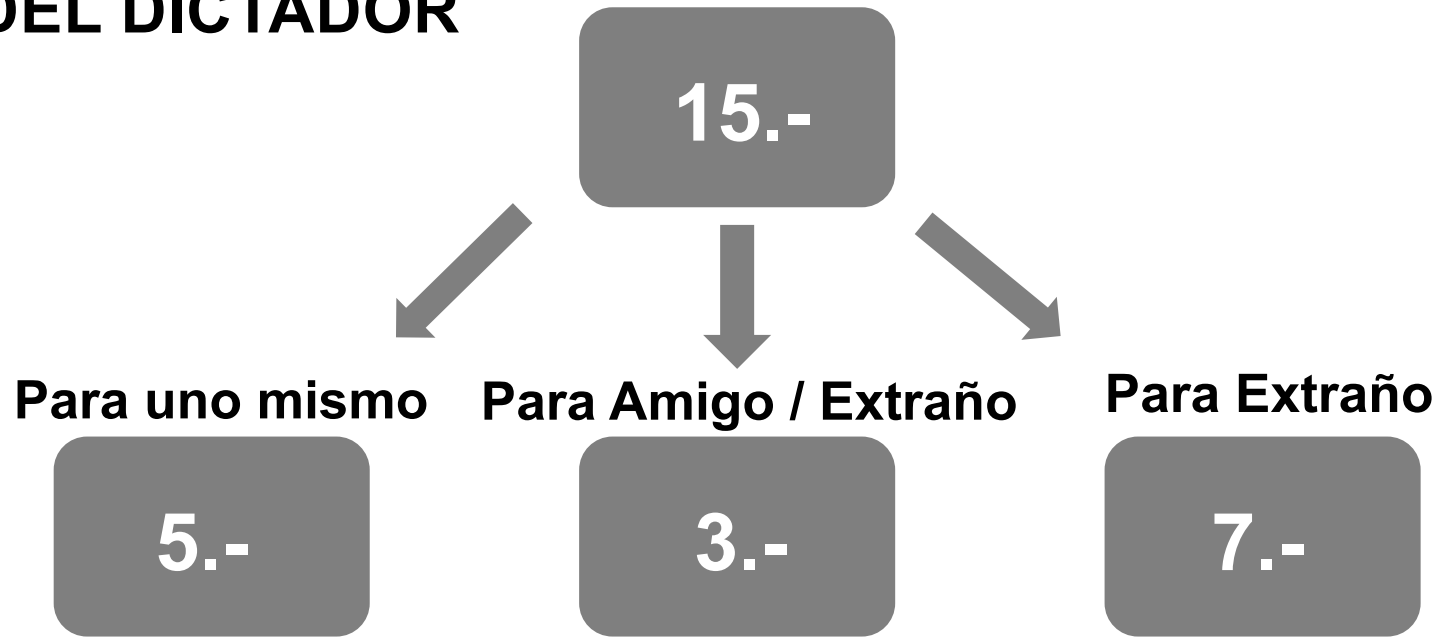
... un amigo no reduce las emociones negativas ni mejora las emociones positivas:

- Los sujetos en la condición de amigos no muestran un afecto negativo significativamente menor en comparación con los sujetos en la condición de solos después de la exclusión social.
- Los sujetos en la condición de amigos no muestran un afecto significativamente más positivo en comparación con los sujetos en la condición de solos después de la exclusión social.

# **¡SER CONDENADO AL OSTRACISMO DUELE! PERO...**

... ¡Hay varias formas de lidiar con las emociones difíciles!

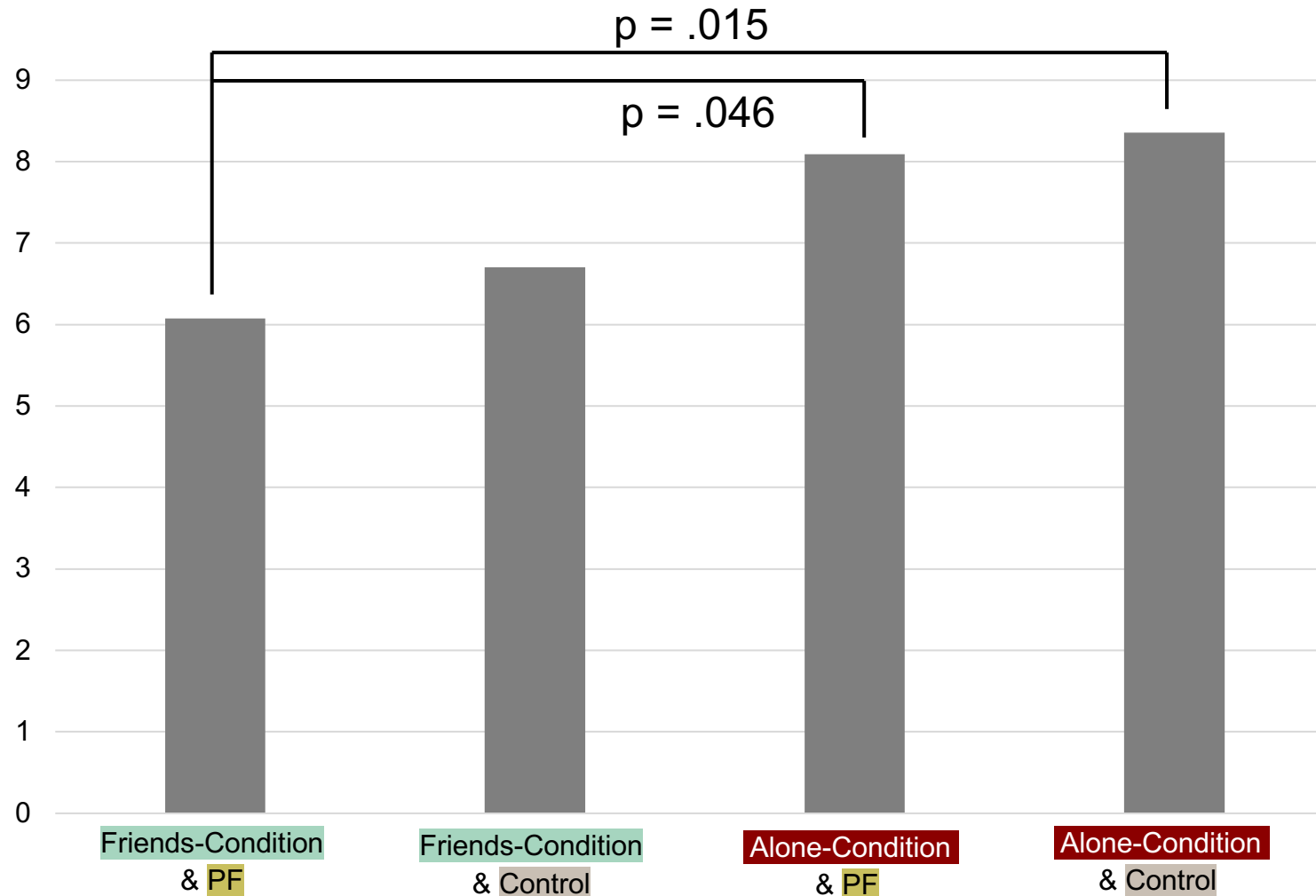
## JUEGO DEL DICTADOR



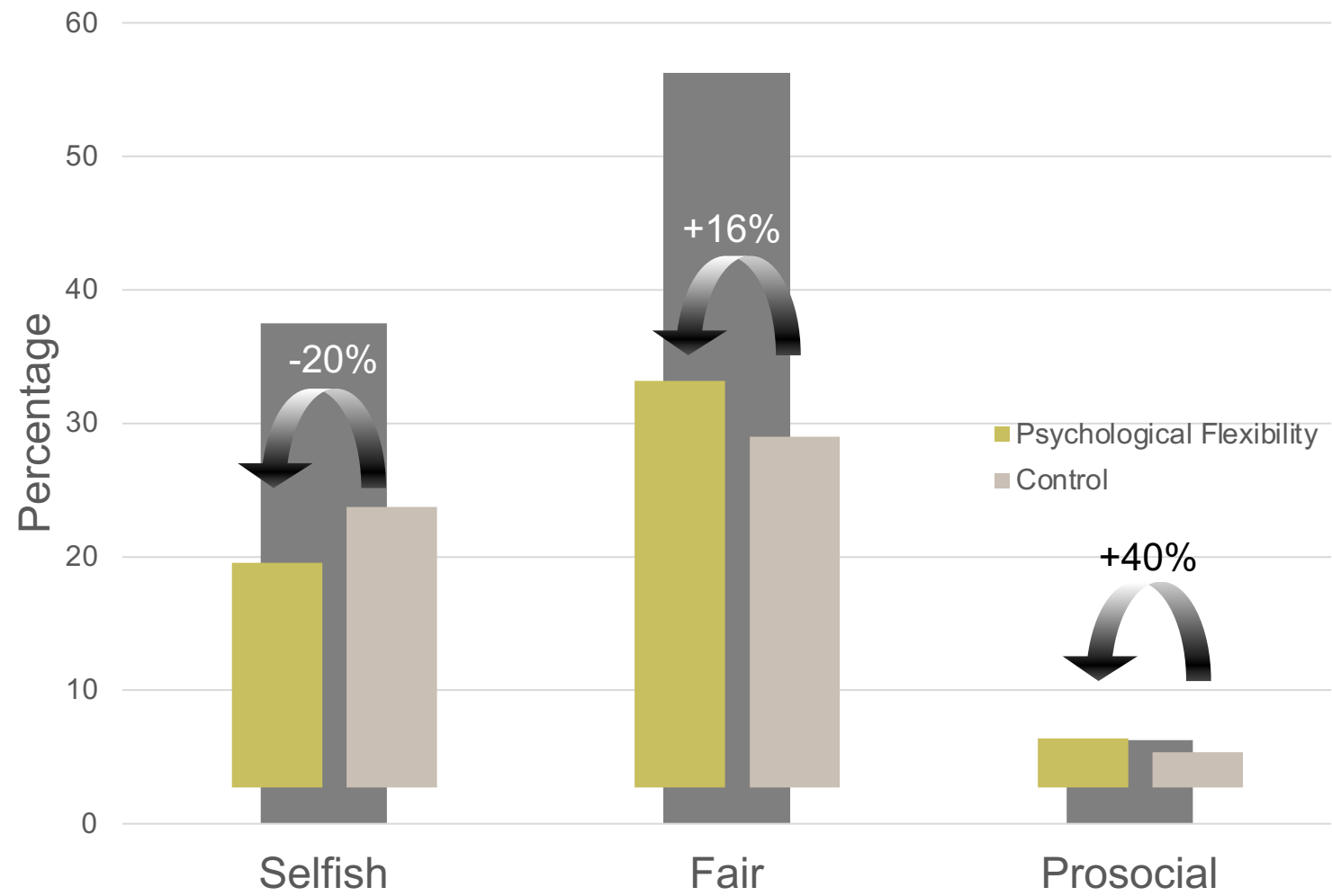
- **Prosocial:** Se dieron a sí mismos 4 o menos o se dieron menos que otra persona
- **Justo:** Dio a todos los participantes y a ellos mismos 5.- cada uno
- **Egoísta:** Se dieron a sí mismos 8.- o más + el caso donde se dieron a sí mismos 7 y los demás 4 cada uno
- Dos casos no estaban claros: Auto 6.-; Amigo 6.-; Extraño 3.- => egoísta

## JUEGO DEL DICTATOR – RESULTADOS: ¡LOS AMIGOS IMPORTAN!

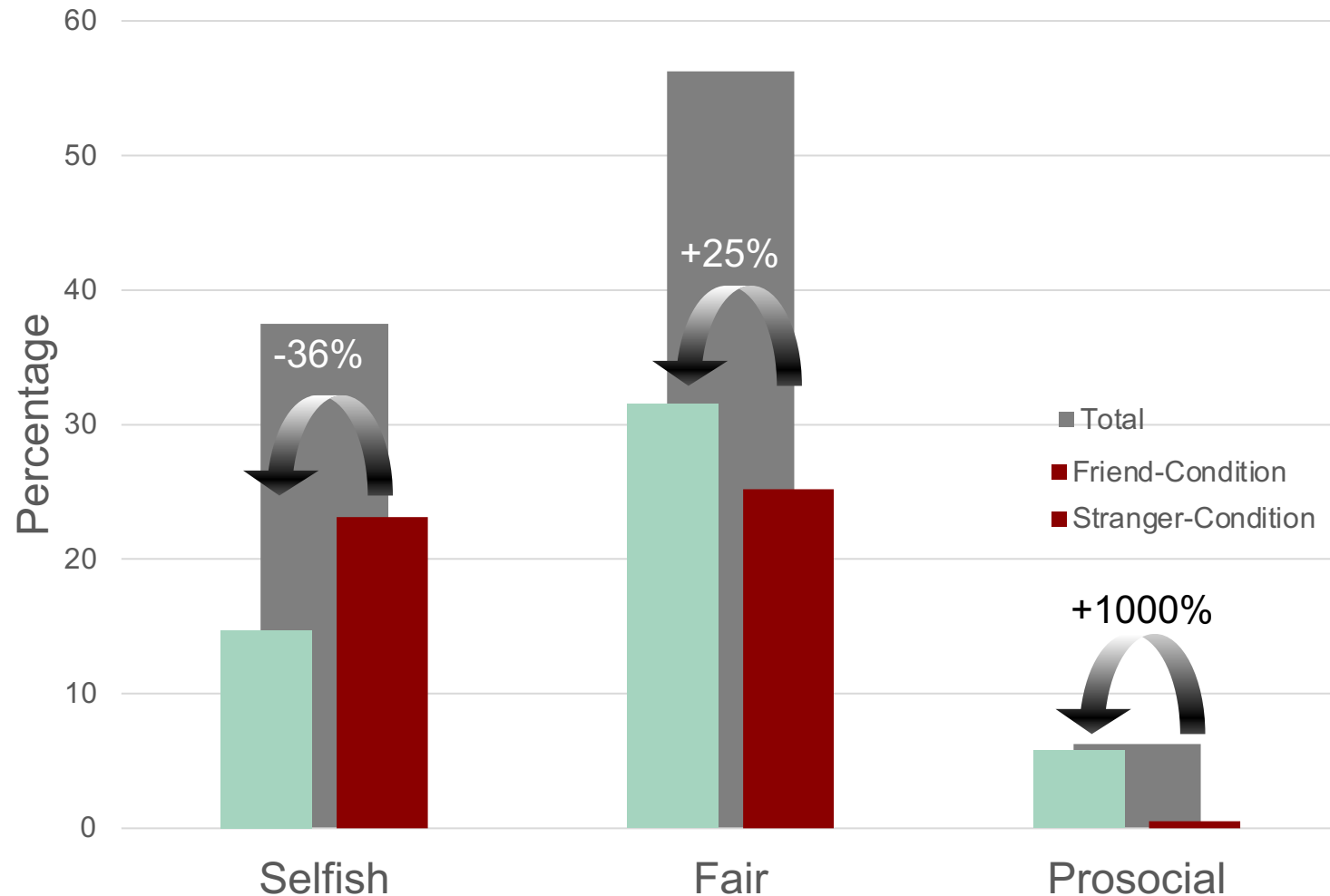
- ¿Cuánto se dieron a sí mismos los participantes?



# JUEGO DEL DICTADOR – RESULTADOS: INTERVENCIÓN VS. CONTROL

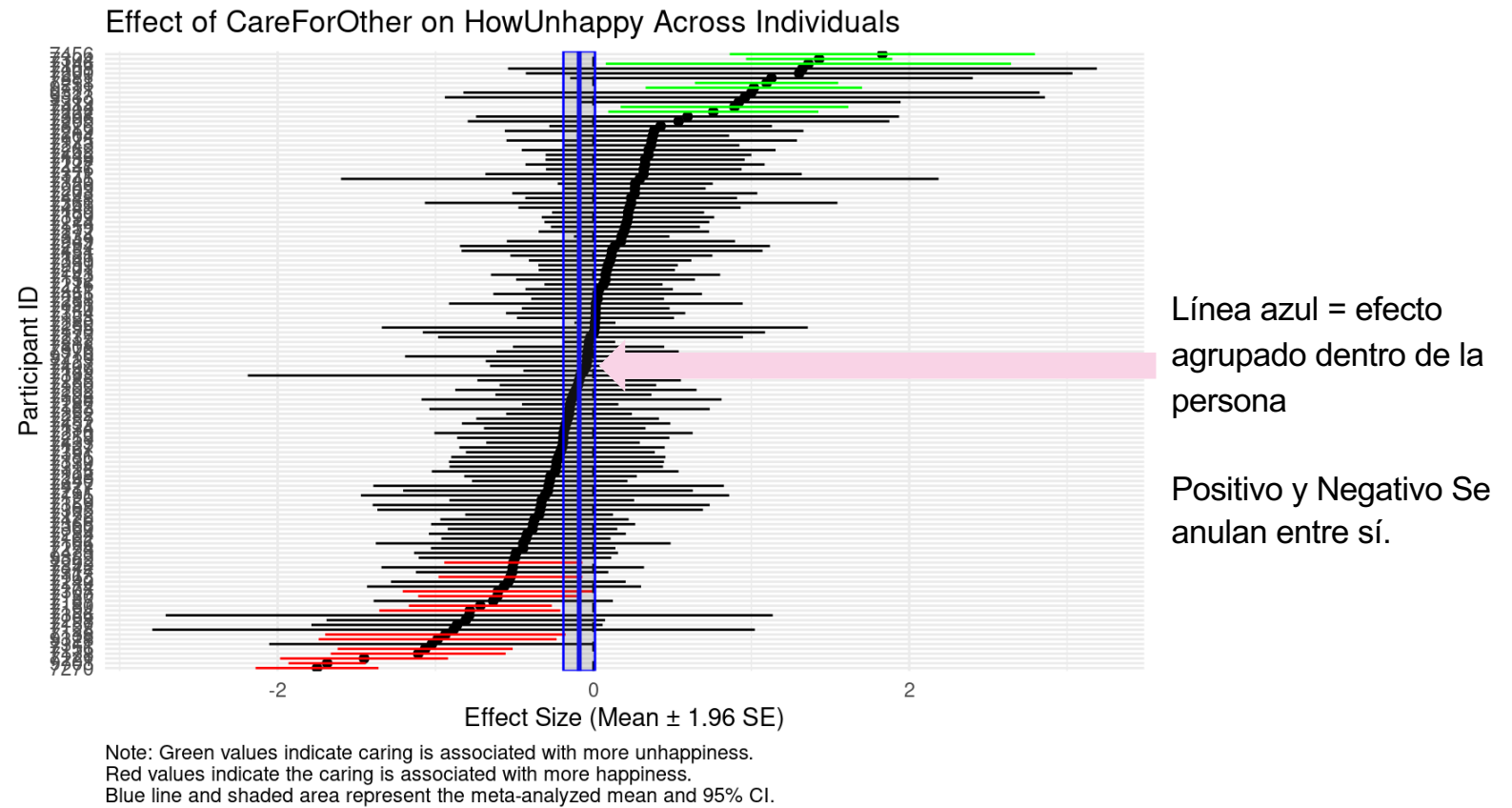


# JUEGO DEL DICTATOR – RESULTADOS AMIGOS VS. EXTRAÑOS





# PERO, Y UNA VEZ MÁS, NO ES TAN SIMPLE



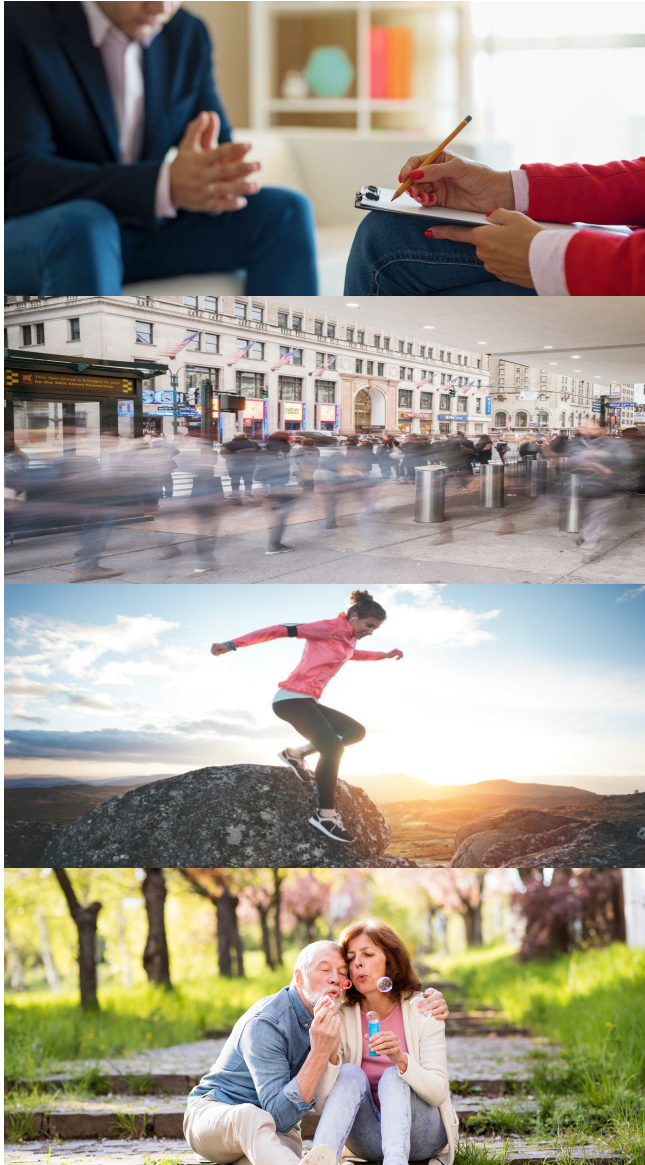
# RESUMEN

Tenemos éxitos importantes, en promedio, pero no para todos. La tecnología puede ayudarnos a personalizar mejor las intervenciones.

Abordar esto requiere prestar atención a nuestros objetivos y métodos.

La vida de nuestros clientes trasciende muchos contextos. El examen de esto ofrece información nueva y clínicamente útil

La flexibilidad psicológica es maleable y destacada. Y no se puede exagerar la importancia de los amigos y la comunidad.



# PROBLEMAS DEL CORAZÓN

Comunidad

Flexibilidad  
Psicológica



UNIVERSITÄT  
LUZERN

# LUCERNA



# AGRADECIMIENTOS

## Miembros del laboratorio

Elisa Haller, Marcia Rinner, Jeanette Villanueva, Charles Benoy, Victoria Block, Eveline Frey, Fabio Coviello, Clara Bongartz, Albiona Kiska, Juliana Forster, Angelina Zeugin, Sonja Borner, Fiona Pfister, Noemi Walder, Elena Pauli, Raphael Most, Doreen Eckardt, Linda Knellwolf, Vanessa Aeschbach, Johannes Massell, Marc Bohny, Nicolas Scharowski, Ruben Meyer, Larissa Landolt, Matthias Brunner, Stefanie Litschi, Joé Miller, Lukas Bosse, Moritz Mücke, Carla Preuss, Michelle Wülsener, Matthias Nadler, Lionel Sutter, Hendrik Haag, Uta Bieber, Sophia Prix, Laura Takushi, Jessica Marcacci, Alexander Meyer, Yannick Schulz, Emina Ricciardi, Amanda Holzer, Michèle Gisler, Florin d'Auhourd'hui, Joye Geisselhardt, Vincent Ochs, Rebekka Staub, Fides Roos, Anna-Sophia Wallach, Vanessa Leutwyler, Nadine Jeker, Milan Brupbacher, Victoria Jorda, Melanie Uhlmann, Can Tekin

## Colaboradores

Roselind Lieb, Andrea Meyer, Patrizia Hofer, Jens Gaab, Isabell Schumann, Klaus Bader, Thorsten Mikoteit, Christian Imboden (Solothurn), Martin Hatzinger (Solothurn), Jan Martz (Winterthur), Michael Waadt (München), Rainer Sonntag (Olpe), Jürgen Hoyer (Dresden), Hans-Ulrich Wittchen (Dresden), Jens Klotsche, Nina Romanczuk-Seiferth (Berlin), Stefan Hofmann (Marburg), Alexander Gerlach (Köln), Jutta Mata (Mannheim), Charles Benoy (Luxembourg), Yuen Yu Chong (Hong Kong), Gökçen Aydın (Turkey), Maria Karekla (Cyprus), Giovambattista Presti (Italy), David Dias Neto (Portugal), Louise McHugh (Ireland), Joseph Ciarrochi (Australia), Michael Twohig, Michael Levin, Joe Himle, Georg Eifert, Steve Hayes (USA)

## Subvenciones



FONDS NATIONAL SUISSE  
SCHWEIZERISCHER NATIONALFONDS  
FONDO NAZIONALE SVIZZERO  
SWISS NATIONAL SCIENCE FOUNDATION



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
State Secretariat for Education,  
Research and Innovation SERI



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung





**GRACIAS POR SU  
ATENCIÓN.**