

# TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO GRUPAL EN PACIENTES CON TRASTORNO DE PÁNICO



Ortuño Campillo, T\*., Bravo Gómez, S\*\*., Raposo Hernández, M.R\*\*., Murcia Liarte, J.B\*\*., Ortega Fernández, J.A\*\*., Bello Pombo, I\*\*., Lorente Murcia, A\*\*., Blaya Sánchez, Y\*\*., Navarro Hernández, A\*\*.

Centro de Salud Mental de Lorca, Región de Murcia\* Centro de Salud Mental de Cartagena Región de Murcia \*\*

## INTRODUCCIÓN

La Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC) propone que la evitación de experiencias internas es el proceso psicopatológico común en la etiología y mantenimiento de distintos trastornos mentales, entre ellos los de ansiedad. El trastorno de pánico con agorafobia es fácilmente reconocible como un trastorno de Evitación Experiencial, por lo que la aplicación de la TAC produce mejoras en los pacientes que lo presentan.

## OBJETIVO

Estudiar de la eficacia de un tratamiento grupal basado en la TAC en una muestra de pacientes diagnosticados de trastorno de pánico con agorafobia.

## MÉTODO

### DISEÑO

Se ha realizado un diseño cuasi-experimental con medidas pre y post tratamiento.

### ANÁLISIS DE DATOS

Se han analizado las siguientes variables sociodemográficas: edad, sexo, estado civil, nivel educativo, profesión medios.

Debido al tamaño muestral, en primer lugar se han aplicado las pruebas de normalidad de la muestra para analizar qué pruebas serían más apropiadas para el análisis estadístico, paramétricas o no paramétricas, para ello se ha aplicado la *prueba de Shapiro-Wilk*, confirmando la normalidad de la muestra. Se ha realizado una prueba *t de Student* de medidas repetidas.

Se ha calculado también el índice de tamaño del efecto mediante el estadístico *d* propuesto por Cohen (1997,1988).

### MUESTRA

Está compuesta por un total de 10 pacientes diagnosticados de Trastorno de Pánico con/sin agorafobia en un Centro de Salud Mental (CSM).

### EVALUACIÓN

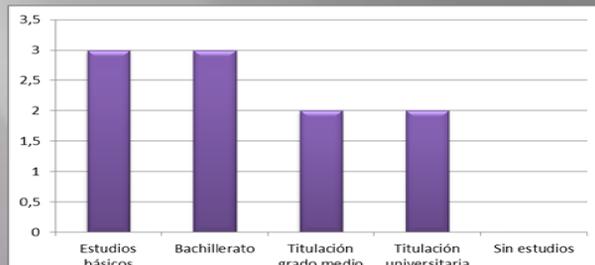
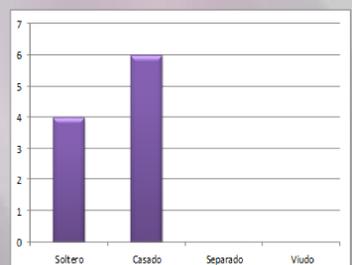
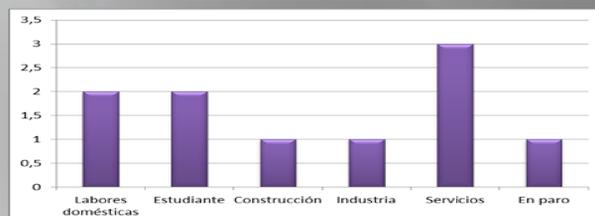
Como instrumentos de medida se han utilizado un registro de ataques de pánico y el Cuestionario de Aceptación y Acción (Acceptance and Action Questionnaire, AAQ) que evalúa la evitación experiencial y la aceptación psicológica

### TRATAMIENTO GRUPAL

Está compuesto por 10 sesiones semanales de 90 minutos usando técnicas propias de la Terapia de Aceptación y Compromiso.

Está compuesto por una primera fase psicoeducativa, comenzando el trabajo con el compromiso en valores y aspectos de aceptación que continuará a lo largo de todo el tratamiento psicológico.; una segunda fase de uso de estrategias de manejo de la ansiedad y el miedo. Se enseña al paciente una nueva actitud más favorable y una serie de habilidades que le permitan afrontar y aceptar eficazmente las crisis de pánico y el miedo asociado. Por último, una fase de aplicación de las estrategias en su vida diaria.

## RESULTADOS



	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Nº de crisis de pánico pre	2	7	3,80	1,751
Nº de crisis de pánico pos	0	3	,60	,966
	Pre-tratamiento	Posttratamiento	t (9)	d
Aceptación (AAQ)	21,60 (2,22)	7,30 (2,83)	24,727***	5,38

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Según el análisis de los resultados se reduce el número de crisis de pánico y se produce un aumento en la aceptación de la situación problemática tras el tratamiento psicológico grupal, por lo que el tratamiento psicológico grupal basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso es eficaz en la mejoría clínica de los pacientes con trastorno de pánico. Algunas de las limitaciones del estudio son el tamaño muestral, la ausencia de seguimiento y de grupo control y los Instrumentos de medida.

## BIBLIOGRAFÍA

- Carrascoso, F. y Valdivia, S. "Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in the treatment of panic disorder: some considerations from the research on basic processes". *International Journal of Psychology and Psychological Therapy* 9 (3). 2009: 299-315.
- Eifert, G., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance & Commitment Therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Luciano, M. C. (2001). Sobre el trastorno de evitación experiencial (TEE) y la terapia de aceptación y compromiso (ACT). En C. Luciano (Ed.), *Terapia de aceptación y compromiso (ACT)*. Libro de casos (pp. 3-18). Valencia: Promolibro.