

# “Mejoría de los trastornos de ansiedad y de la autoestima en pacientes adultos mediante terapia grupal cognitivo-conductual”

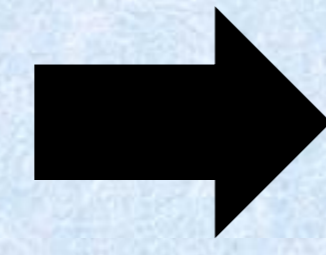
VALLESPÍ CANTABRANA, A.\* GONZÁLEZ GIL, A.\*\* NAVARRO TOUS, A.\*\* GALILEA GUTIÉRREZ, I.\*\*

Centro de Salud Mental Actur Sur. Zaragoza. Servicio Aragonés de Salud

\* Psicóloga Clínica. \*\* Residentes de Psicología Clínica.

## INTRODUCCIÓN

Los trastornos de ansiedad suponen una de las principales demandas asistenciales en los Centros de Salud Mental del sistema sanitario público, aumentando la demora de atención entre consultas y retrasando la mejoría clínica. La investigación en Psicología Clínica demuestra que la TCC es eficaz para reducir la ansiedad. La TCC en formato grupal favorece el acceso a un tratamiento psicológico eficiente y permite altas de manera más rápida.



## HIPÓTESIS

Los trastornos de ansiedad fóbica (F40, CIE-10) mejoran con la TCC en formato grupal. Es un tipo de intervención psicológica fácilmente aplicable y reproducible a nivel ambulatorio. El manejo y comprensión de la sintomatología de ansiedad, el aprendizaje de habilidades de afrontamiento y el cambio cognitivo son estrategias eficaces para la mejoría clínica, favorecen el alta clínica y mejoran la calidad asistencial que se presta a este tipo de demanda.

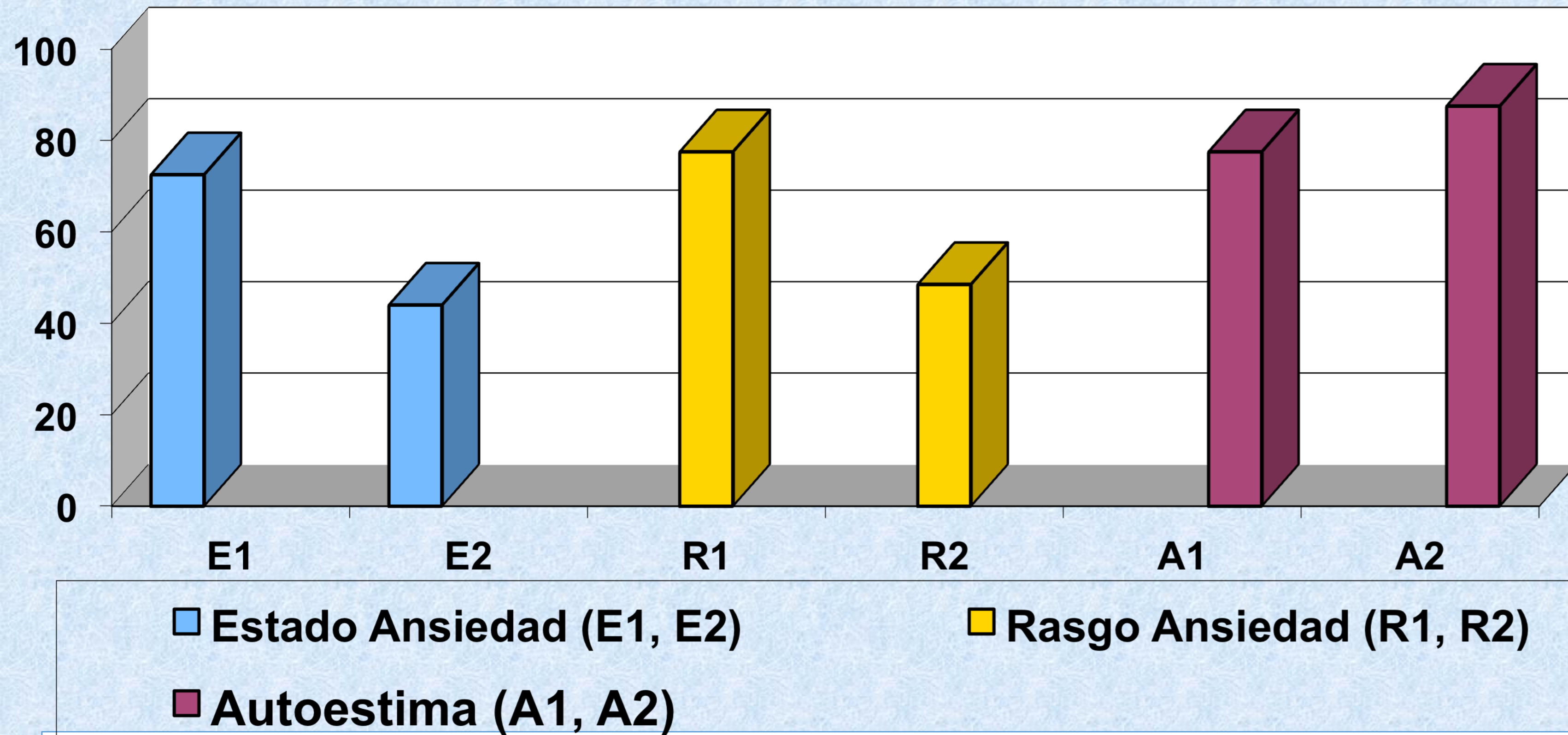
## OBJETIVOS

- 1) Evaluar la ansiedad y la autoestima en pacientes adultos ambulatorios tras recibir TCC en formato grupal.
- 2) Entrenar habilidades de afrontamiento y manejo de la ansiedad, mejorar creencias irracionales.

## MATERIAL Y MÉTODO

Muestra (n=9; 2 abandonos). Criterios inclusión: Diagnóstico: F40 (CIE-10), excepto fobia social(F40.1) y fobias específicas (F40.2). Duración=12 sesiones. Frecuencia=semanal. Contenido sesiones: psicoeducación, exposición, reestructuración cognitiva, técnicas de control de la activación, asertividad, gestión del tiempo y prevención de recaídas. Las variables medidas (test/retest): Ansiedad estado/rasgo (STAI), autoestima (Escala de Rosenberg), Ideas Irracionales (Ellis). Otras variables: Habilidades de afrontamiento (COPE), Depresión (BDI)

## RESULTADOS Ansiedad y Autoestima (Tabla 1)



## RESULTADOS

- Disminuye la ansiedad estado y rasgo y mejora la autoestima (tabla 1).
- Las habilidades de afrontamiento de planificación y aceptación son las más utilizadas (tabla 2).
- Mejoran las distorsiones cognitivas (sistema de creencias de Ellis) significativamente en relación a la ansiedad anticipatoria (tabla 3)
- Finalizado el tratamiento se evaluó el nivel de depresión con el BDI, encontrando que únicamente dos pacientes presentan ligero trastorno emocional y el resto carece de sintomatología depresiva.

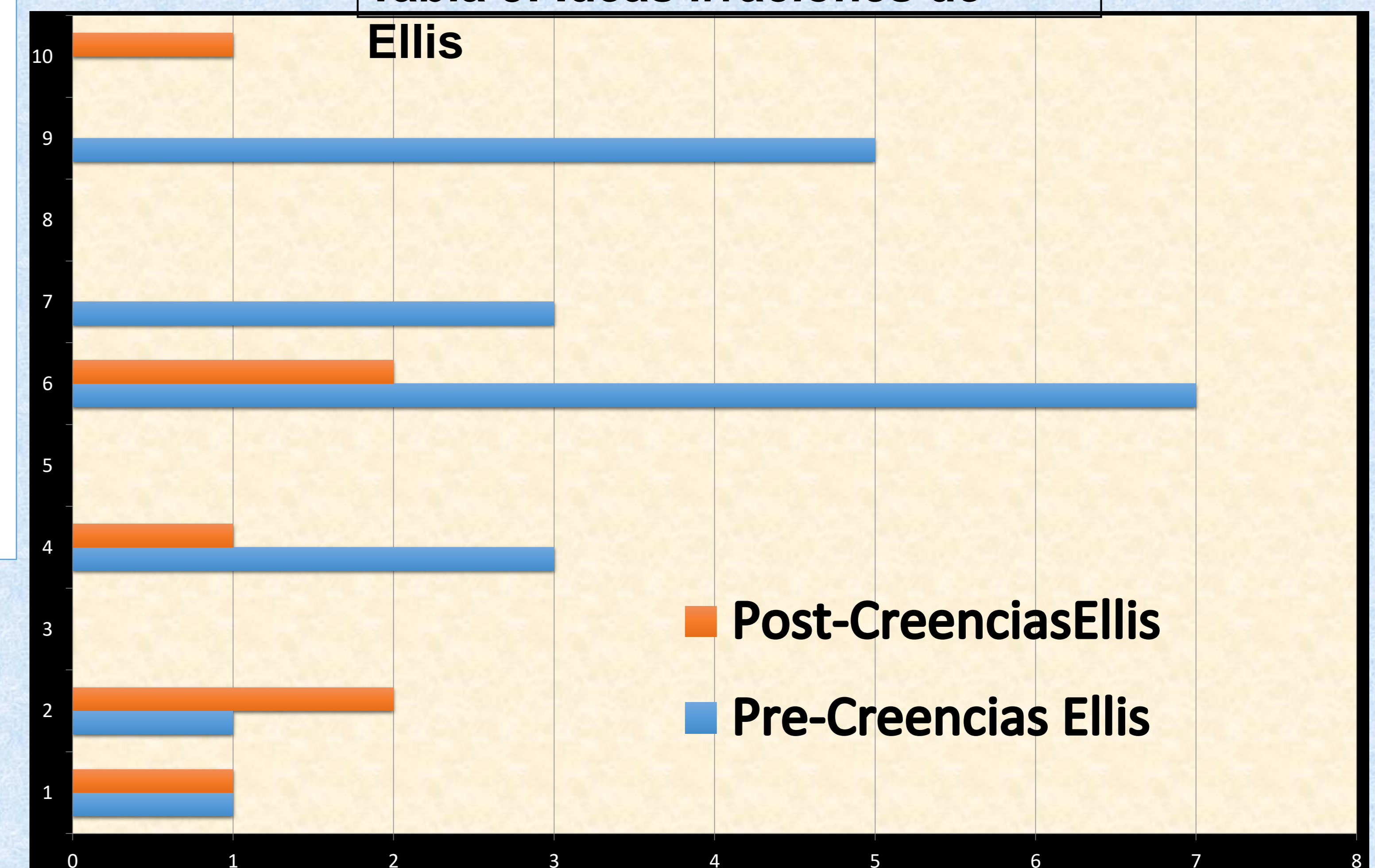
## CONCLUSIONES

La terapia grupal cognitivo-conductual de sesiones estructuradas semanales es eficaz para reducir la ansiedad con población adulta a nivel ambulatorio (CSM) y permite el alta por mejoría clínica de los pacientes al no cumplir los criterios diagnósticos por los que fueron atendidos. Medidas longitudinales (3, 6 y 12 meses) son las que podrán indicar el mantenimiento de la disminución de la ansiedad, así como la generalización de las habilidades de afrontamiento aprendidas.

## HH. DE AFRONTAMIENTO (Tabla 2)



Tabla 3: Ideas irracionales de



BIBLIOGRAFÍA: -Meinchenbaum, D. (1987). Manual de inoculación del estrés. Barcelona: Martínez Roca.- Vallejo, M. A. (2012) Manual de terapia de conducta. Madrid: Dykinson. – Prats, E. Domínguez, E. (2014): Efectividad de la terapia cognitivo-conductual grupal para el trastorno de pánico en una unidad especializada. En Actas Esp Psiquiatría 2014;42(4):176-84