

El tratamiento grupal de regulación emocional para adultos; A propósito de un estudio piloto en consulta ambulatoria.

Marta Mota Rivas, María Burillo Gonzalvo, M^a Dolores Bonet Lacadena,
Ricardo Robles Martínez, Javier Navarro Aznar, Naiara Sánchez Lucas y Belén Sieso Gracia.

Introducción

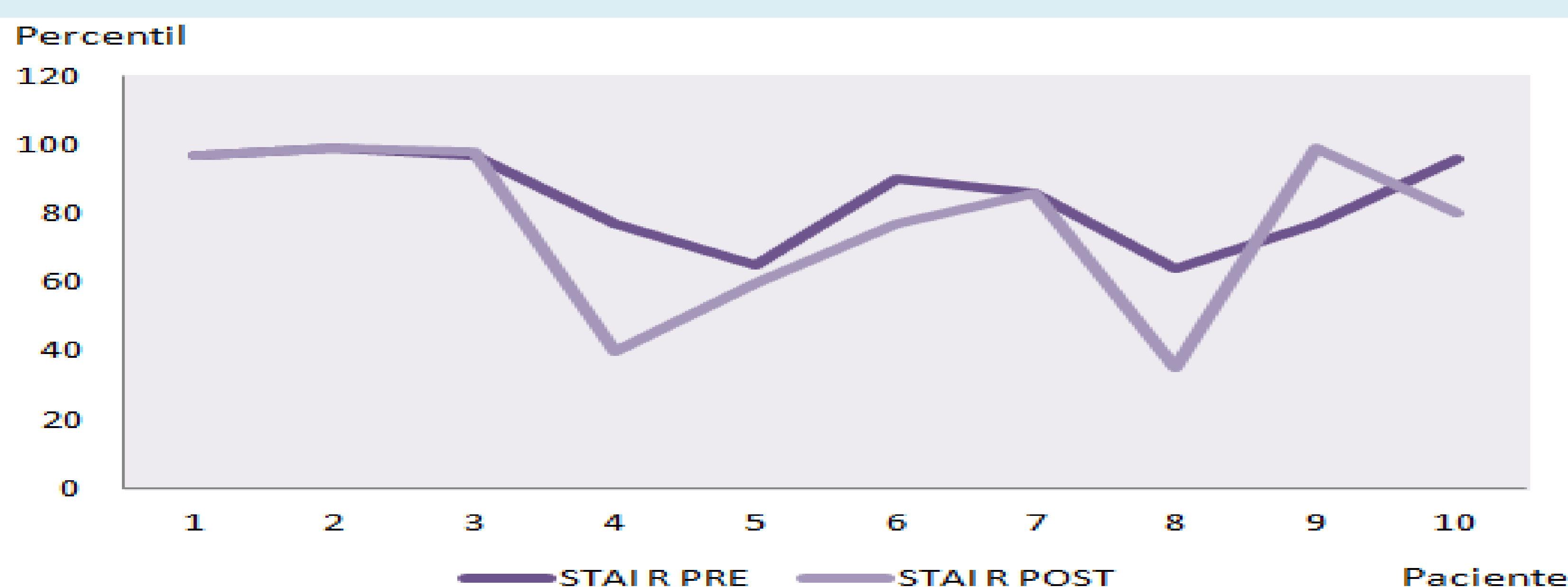
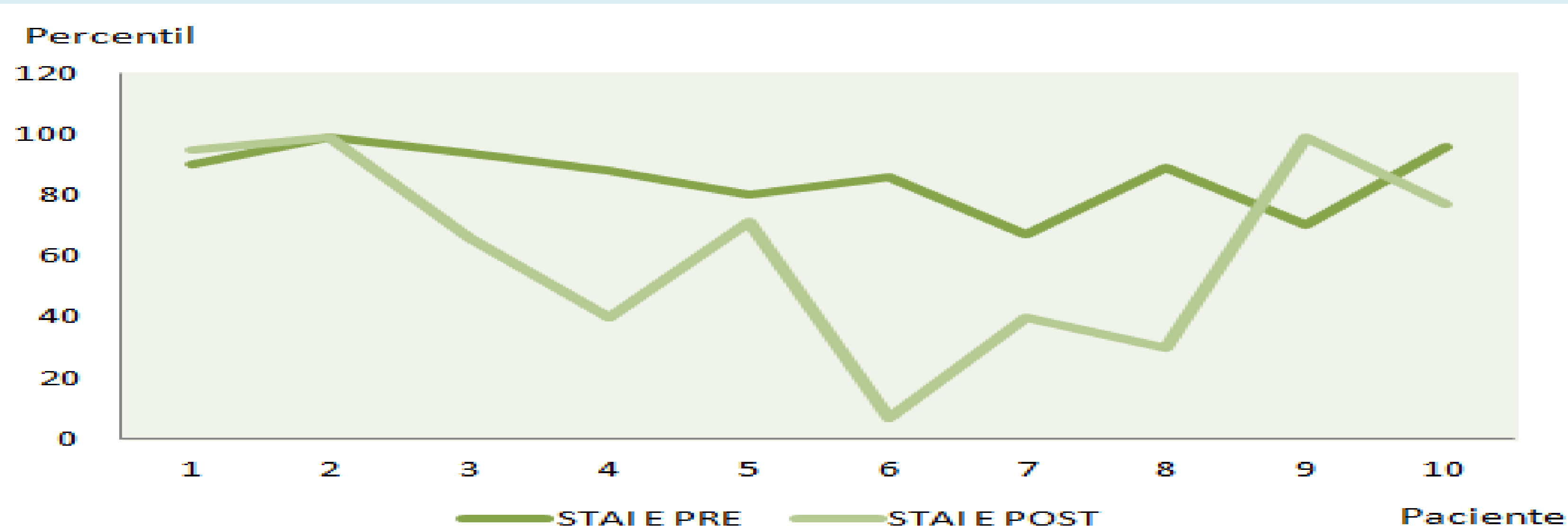
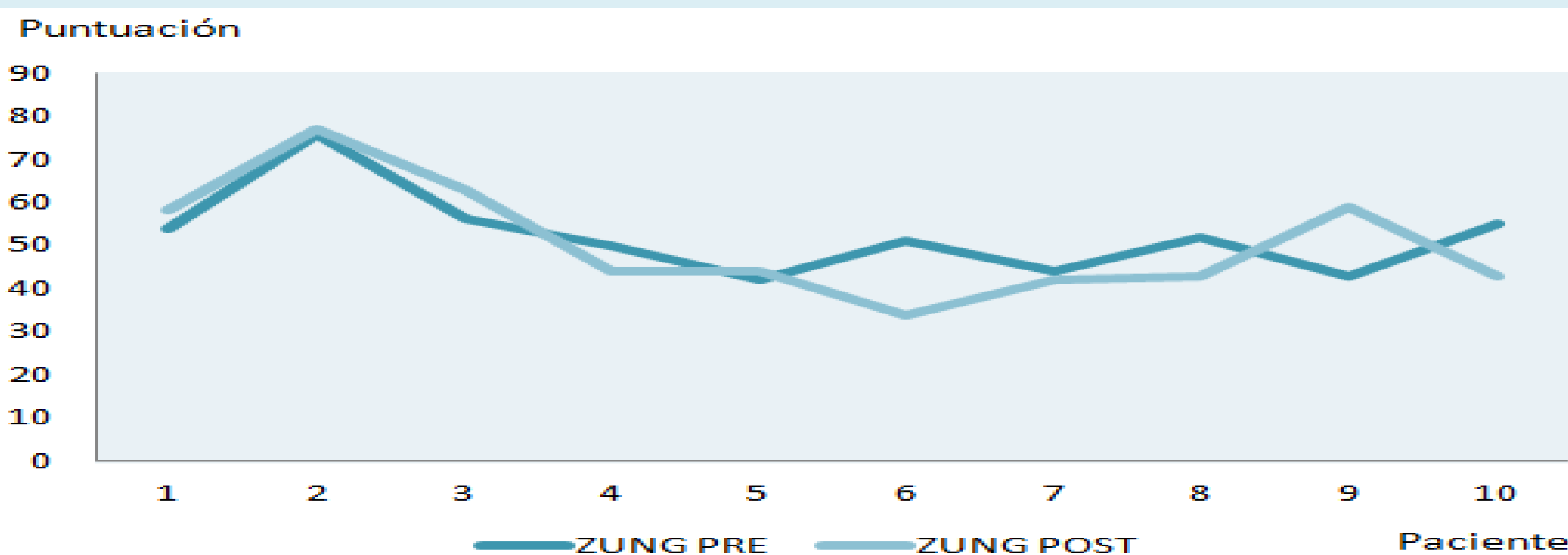
En las consultas de Psicología Clínica de las Unidades de Salud Mental (USM) pertenecientes a Atención Primaria de la red pública sanitaria, existe amplia demanda de atención a pacientes que presentan dificultades emocionales, así como un importante componente de malestar relacionada con el estrés y la ansiedad. Para el abordaje de dichos pacientes hemos implementado en la USM Casablanca (Zaragoza) un grupo piloto de intervención psicológica grupal de regulación y manejo emocional.

Objetivos

El propósito del presente trabajo es exponer la intervención psicológica grupal de regulación emocional realizada en la USM, así como evaluar la eficacia de la misma en la disminución de los síntomas ansioso depresivos.

Resultados

Los sujetos que participaron en la intervención no mostraron diferencias significativas entre los valores pre y post tratamiento en ninguna de las medidas: SDS (Wilcoxon $z = 0,61$, $p > .05$), STAI-R (Wilcoxon $z = 0,176$, $p > .05$), STAI-E (Wilcoxon $z = 0,066$, $p > .05$). No obstante, se adjuntan gráficas con la comparación de resultados Pre y Post en las diferentes medidas, donde se pueden observar las puntuaciones de los pacientes.



Método

Participantes

La muestra está compuesta por 10 pacientes de la Unidad, de los cuales 2 son hombres (20%) y 8 mujeres (80%). Todos ellos, se encontraban en seguimiento en la consulta de Psicología Clínica de la USM Casablanca, a raíz de la cual, se les ofreció el grupo psicoterapéutico de regulación emocional debido a puntuaciones percentiles por encima de 70 en Ansiedad Estado y en Ansiedad Rasgo, así como de puntuación 40 en gravedad de síntomas depresivos.

Materiales e instrumentos

Como instrumentos de evaluación se utilizaron el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) y la Escala de Autoevaluación de la Depresión de Zung (SDS), que miden ansiedad estado y rasgo, y gravedad de síntomas depresivos respectivamente. Se midieron para evaluar el malestar en la sesión individual previa al comienzo del grupo (medida Pre) y en la posterior a la terminación del mismo (medida Post).

Procedimiento

La intervención psicológica se llevó a cabo en un grupo cerrado, con una duración de 5 sesiones, con frecuencia semanal y con una duración de 90 minutos cada sesión.

En primer lugar, se realizó la evaluación individual que consistió en una recogida de la historia clínica del paciente y la evaluación psicométrica de ansiedad y depresión, mediante las pruebas anteriormente mencionadas.

En la sesión inicial se explica el funcionamiento del grupo y se definen los objetivos primordiales del programa, que consistieron en:

- ✓ Conocer y comprender los conceptos de estrés, ansiedad y manejo emocional.
- ✓ Alcanzar un mayor nivel de autoconocimiento en relación a los rasgos y situaciones que influyen en el propio malestar y el estrés, así como su posterior manejo.
- ✓ Identificar los recursos personales y la funcionalidad de las emociones, que permiten un mejor afrontamiento del estrés y la ansiedad.
- ✓ Conocer, experimentar y manejar técnicas y estrategias de manejo emocional y de estrés en diferentes contextos.
- ✓ Entrenamiento en habilidades de autocontrol de la ansiedad, a través del aprendizaje con ejercicios de respiración, ejercicios de meditación, relajación muscular progresiva de Jacobson, entrenamiento autógeno de Schultz e imágenes guiadas.
- ✓ Desarrollar herramientas para el afrontamiento y regulación emocional, así como técnicas de asertividad, de Solución de Problemas, de conciencia plena y de autocuidados.

Diseño y Análisis de datos

Estudio preliminar descriptivo-cualitativo pre-post. Las diferencias pre-post se analizaron aplicando Wilcoxon en el programa SPSS versión 19 (IBM SPSS, 2010).

Conclusiones

A pesar de que la intervención no produjo cambios significativos a nivel estadístico en las variables medidas, en la segunda tabla; que refleja las medidas Pre y Post en Ansiedad Estado, podemos observar los cambios más relevantes en las puntuaciones de nuestros pacientes. Lo que podría indicarnos que nuestro trabajo disminuía los síntomas ansiosos presentes en el momento del inicio del tratamiento.

Asimismo, los pacientes referían una mejoría clínica significativa principalmente a nivel funcional al concluir el tratamiento grupal.

Podemos concluir entonces, que nuestro estudio ha de ser considerado como un estudio preliminar y que sería necesario ampliar la muestra de pacientes para que las conclusiones pudieran llegar a ser significativas.