



I Congreso Virtual Internacional de Psicología

del 15 marzo al 14 de abril de 2017

¿ES EFICAZ EL MÉTODO DE LA INTENCIÓN PARADÓJICA CON LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO?

M^a Concepción Lasmarías Ugarte, Elisabet Irles Perez, Ascensión Niubo Lopez, Carlos Frias Garrido, Robert Cabanes Gómez.

conchilasmarias@hotmail.com

Insomnio, ansiedad, pacientes, técnicas psicológicas, enfermería, asistencia primaria.

RESUMEN

Objetivo principal: Promover mediante intervenciones individualizadas y la técnica de intención paradójica la mejora del descanso nocturno, cuando otras técnicas más convencionales no han dado resultado. Específicos: Evaluar la percepción de los pacientes en relación a la eficacia de esta técnica. Metodología: Estudio descriptivo transversal. Muestra: 40 pacientes de ambos géneros (50 a 80 \geq años) visitados en un CAP de Barcelona, seleccionados por medio de un muestreo intencional o de conveniencia, de marzo a agosto de 2016. Criterios de inclusión: Problemas para conciliar el sueño y despertares nocturnos desde un periodo no inferior a 12 meses. Se garantizó la confidencialidad y el rigor metodológico. Tras el consentimiento informado, se recogieron algunos aspectos demográficos, familiares y de salud. Se aplicó el test del sueño (Escala Epworth) y el inventario de ansiedad de Beck (BAI). Tras lo cual mediante intervenciones individualizadas durante 4 sesiones se les instruyó en la técnica de intención paradójica, con la intención de que mejoraran su descanso nocturno. Resultados: Se detectó insomnio leve en (42%); insomnio moderado en (48%) e insomnio severo en (10%), así como ansiedad muy baja en (40%); ansiedad moderada en (50%) y ansiedad severa en (10%), encontrándose una asociación entre insomnio y ansiedad. Tras la aplicación de la técnica en 4 sesiones un (47%), consideran dormir mejor y un (53%) solo alguna vez tienen despertares nocturnos; un (40%) no se sienten cansados al despertar y un (38%) solo alguna vez. Conclusión: Queda demostrada la eficacia de la técnica de la intención paradójica ya que (72%) de los pacientes refieren que la técnica les ha resultado útil para lograr dormir mejor.

INTRODUCCIÓN

Los trastornos del sueño y de forma particular el insomnio, son motivos de consulta frecuente en Atención Primaria y es en este nivel de atención donde los profesionales juegan un papel muy importante en la detección y manejo del insomnio. El tratamiento del insomnio con intervenciones psicológicas en Asistencia Primaria se basa fundamentalmente en intervenciones

¿ES EFICAZ EL MÉTODO DE LA INTENCIÓN PARADÓJICA CON LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO?

breves y abordajes individuales y/o grupales con técnicas que pueden ser implementadas siempre que el profesional haya recibido la formación necesaria. En este caso se utilizó la intención paradójica que es uno de los métodos más rápidos y más poderosos para cambiar la conducta, mediante una serie de instrucciones que llamamos "paradójicas" se pueden conseguir éxitos significativos en trastornos concretos como pueden ser la dificultad para dormir. Los principios teóricos se basan originalmente en las técnicas de la Terapia Breve del psiquiatra Milton H. Erickson y la logoterapia de Viktor Emil Frankl. Esta técnica es muy utilizada en psicoterapia y que consiste en neutralizar la ansiedad anticipatoria a través de una conducta no deseada.

OBJETIVO PRINCIPAL

- Promover mediante intervenciones individualizadas y la técnica de intención paradójica la mejora del descanso nocturno, cuando otras técnicas más convencionales no han dado resultado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Evaluar la percepción de los pacientes en relación a la eficacia de esta técnica.

METODOLOGÍA

Se trata de un estudio descriptivo transversal, en el cual se seleccionaron 40 pacientes de entre 50 a 80 \geq años, sin distinción de género que son visitados en un Centro de Asistencia Primaria de Barcelona. La selección se efectuó por medio de un muestreo intencional o de conveniencia, durante los meses de marzo a agosto de 2016. Criterios de inclusión: Problemas para conciliar el sueño y despertares nocturnos desde un periodo no inferior a 12 meses. Se garantizó la confidencialidad y el rigor metodológico. Después de obtener el consentimiento informado, por medio de una encuesta se recogieron algunos aspectos demográficos, familiares y de salud y se aplicó a todos el test del sueño (Escala Epworth) para indagar sobre la presencia de síntomas de insomnio y hábitos de sueño y el inventario de ansiedad de Beck (BAI). Tras lo cual mediante intervenciones individualizadas a cada paciente durante 4 sesiones se les instruyó en la técnica de intención paradójica, con la intención de que mejorara su descanso nocturno y evaluar el resultado final.

DESCRIPCIÓN DEL TEST DEL SUEÑO (ESCALA EPWORTH)

El test del sueño (Escala Epworth)

Evalúa si se está padeciendo alguna forma de insomnio. Consta de siete preguntas con cuatro opciones de respuesta cada una y se evalúa sumando los puntos que corresponden a cada respuesta. Los puntos de corte sugeridos para interpretar el resultado obtenido son los

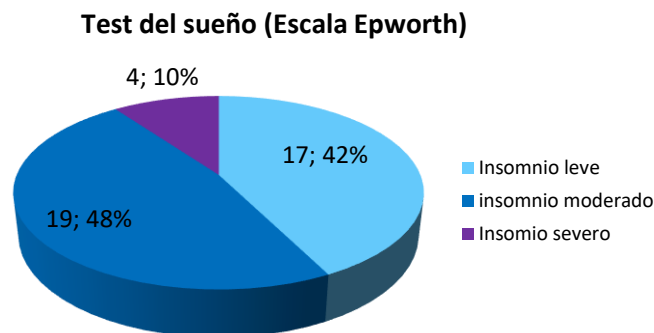
¿ES EFICAZ EL MÉTODO DE LA INTENCIÓN PARADÓJICA CON LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO?

siguientes: Insomnio leve (9 a 14 puntos), insomnio moderado (14 a 20 puntos), insomnio severo (21 a 28 puntos).

Descripción de los inventarios Beck (BAI)

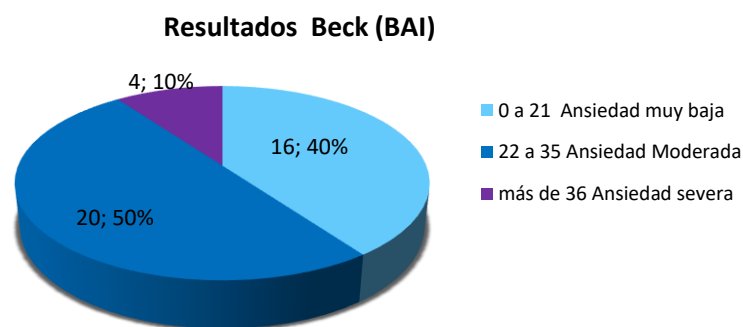
El inventario de ansiedad de Beck (BAI), Es un instrumento de autoinforme que permite discriminar entre la ansiedad patológica y la normal que comprende dos dimensiones altamente relacionadas, una somática y una dimensión afectivo-cognitiva. Consta de 21 ítems que se valoran de (0 a 3 puntos), para su calificación se suma directamente la puntuación de tal manera que el total varía de (0 a 63 puntos). Los puntos de corte sugeridos para interpretar el resultado obtenido son los siguientes: Ansiedad muy baja (0-21), ansiedad moderada (22-35), ansiedad severa (más de 36 puntos).

Gráfico: 1. Resultados test del sueño (Escala Epworth)



En el Gráfico: 1. Se muestran los resultados de la Escala Epworth, se detectó insomnio leve en 17 participantes (42%); insomnio moderado en 19 (48%) e insomnio severo en 4 (10%).

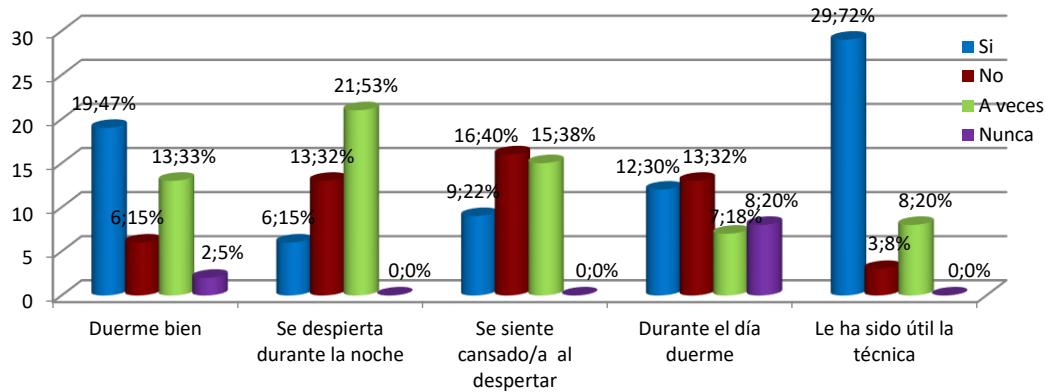
Gráfico: 2. Resultado del inventario de Ansiedad de Beck (BAI).



En el Gráfico: 2. Se muestran los resultados del inventario de Ansiedad de Beck (BAI), se detectó ansiedad muy baja en 16 participantes (40%); ansiedad moderada en 20 (50%) y ansiedad severa en 4 (10%). Como se puede apreciar en los gráficos 1 y 2 se encontró una asociación entre insomnio y ansiedad.

¿ES EFICAZ EL MÉTODO DE LA INTENCIÓN PARADÓJICA CON LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO?

Gráfico: 3. Resultados tras la aplicación de la técnica de intención paradójica.



En el Gráfico: 3. Se observa que tras la aplicación de la técnica de intención paradójica 19 pacientes (47%) consideran que duermen mejor y 21 pacientes (53%) solo alguna vez tienen despertares nocturnos; un 40% no se sienten cansados al despertar y un (38%) solo alguna vez. De todos ellos un (30%) refieren que duermen durante el día, un (32%) no lo hacen y un (18%) alguna vez y un (72%) de los pacientes refieren que la técnica les ha permitido dormir mejor.

RESULTADOS

De acuerdo a la Escala Epworth, se detectó insomnio leve en 17 participantes (42%); insomnio moderado en 19 (48%) e insomnio severo en 4 (10%). Los resultados del inventario de Ansiedad de Beck (BAI), detectaron ansiedad muy baja en 16 participantes (40%); ansiedad moderada en 20 (50%) y ansiedad severa en 4 (10%), encontrándose una asociación entre insomnio y ansiedad. La evaluación tras la aplicación de la técnica de intención paradójica durante 4 sesiones 19 pacientes (47%), consideran que duermen mejor y 21 pacientes (53%) solo alguna vez tienen despertares nocturnos; un (40%) no se sienten cansados al despertar y un (38%) solo alguna vez. No obstante es destacable que de todos ellos un (30%) refieren que duermen durante el día, un (32%) no lo hacen y un (18%) alguna vez. En relación a la percepción de los pacientes sobre la utilidad de esta técnica un (72%) de los pacientes refieren que la técnica les ha resultado útil para lograr dormir mejor.

CONCLUSIÓN

Si al inicio se observó una mayor prevalencia de insomnio entre los pacientes del género femenino de cualquier edad y en los más ancianos de ambos géneros que presentaban mayores niveles de ansiedad al finalizar no existen diferencias significativas. La eficacia de la técnica de la Intención Paradójica basada en el principio fundamental de que los pacientes intenten llevar

¿ES EFICAZ EL MÉTODO DE LA INTENCIÓN PARADÓJICA CON LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO?

a cabo la conducta que están evitando, aunque en un inicio les pareció confuso. Ahora lo perciben como eficaz dado que todos refieren cambios positivos en los trastornos que padecían para poder dormir, por tanto las instrucciones que llamamos "paradójicas" han conseguido éxitos significativos en la dificultad para dormir en un (95%) de los pacientes de la muestra y por tanto su ansiedad por no poder dormir también ha disminuido y/o ha desaparecido. Cuando los pacientes consiguen, paradójicamente, proponerse lo que temen, el influjo que este tratamiento psicoterapéutico ejerce en el paciente es de una eficacia extraordinaria. En el momento en que el paciente aprende a reemplazar el miedo por la intención paradójica aunque sólo sea por unos minutos inmediatamente quita fuerza a sus propias aprehensiones.

BIBLIOGRAFÍA

1. Erickson, M & Rossi, E. (1979) *Hypnotherapy: An exploratory casebook*. New York: Irvington.
2. Milton, H, Erickson & Ernest Rossi. *Les expériences d'autohypnose de Milton H. Erickson*. The American journal of clinical hypnosis. Julio 1977, 20, p. 36-54.
3. Miró et al. (2003). *Guía de tratamientos psicológicos eficaces en los trastornos del sueño*. En Pérez-Álvarez et al. *Guía de tratamientos psicológicos eficaces II*. Ed. Pirámides. Madrid.
4. Morín, CM. (1998). *Insomnio: asistencia y tratamiento psicológico*. Ed. Ariel Psicología. Barcelona.
5. *Morin et al. (2006). Psychological and behavioral treatment of insomnia: update of the recent evidence (1998-2004)*. *Sleep, Nov; 29 (11):1398-414.998-2004*.
6. Vázquez C. (2003). *Técnicas cognitivas de intervención clínica*. Síntesis Guías Técnicas. Madrid.