



INTERPSIQUIS

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría,
Psicología y Salud Mental

EFICACIA DEL TRATAMIENTO PSICOLÓGICO GRUPAL "CUIDA TUS EMOCIONES" EN ATENCIÓN PRIMARIA

Ana María Baez Rodriguez, Paula Ales López, Miguel Ángel Díaz Sibaja

anabaez@hotmail.es

Depresión, Ansiedad, Atención Primaria, BDI, HAM, Tratamiento grupal, Terapia Cognitivo-Conductual.

depression, anxiety, group treatment, psychological treatment, cognitive-behavioral

RESUMEN

De las 32 enfermedades o problemas de salud por los que inquiere la Encuesta Nacional de Salud Española (ENSE) en 2017, la ansiedad crónica y la depresión se sitúan en los puestos 10º y 11º del ranking de prevalencia autodeclarada en la población no institucionalizada de 15 y más años, declarándose casi en la misma proporción (6,7%). La depresión y la ansiedad crónica se solapan parcialmente: más de la mitad de quienes declaran cualquiera de estos problemas de salud mental declara también el otro.

En un reciente estudio publicado por Cano-Vindel (2020) se concluyó que la suma de terapia cognitivo conductual para trastornos emocionales (ansiedad y depresión) al tratamiento usual en Atención Primaria resultó en una mayor reducción de los síntomas tras la finalización inmediata del tratamiento y a los 3, 6 y 12 meses posteriores.

En nuestro estudio se pone a prueba la eficacia del programa multicomponente de 13 sesiones "*Cuida tus emociones*" (Díaz-Sibaja, 2019) en una población de 35 pacientes derivados de un centro de Atención Primaria en Algeciras. Para evaluar los resultados del programa se realizó una comparación de las puntuaciones en los cuestionarios de depresión (BDI) y ansiedad (HAM), antes y después del programa de tratamiento. Los resultados arrojaron una disminución significativa en dichos parámetros, demostrando una mejoría clínica de la sintomatología depresiva y ansiosa. El programa *Cuida tus Emociones* evidencia su efectividad como tratamiento grupal en Atención Primaria para síntomas de ansiedad y depresión.

EFICACIA DEL TRATAMIENTO PSICOLÓGICO GRUPAL “CUIDA TUS EMOCIONES” EN ATENCIÓN PRIMARIA

INTRODUCCIÓN

En el Sistema Nacional de Salud de España el primer nivel de atención es la Atención Primaria (AP) de Salud, que integra la asistencia preventiva, curativa, rehabilitadora y la promoción de la salud de los ciudadanos. Es, por tanto, el primer recurso sanitario donde los pacientes acuden para cualquier motivo de consulta referido a su salud. Los indicadores arrojan que la demanda asistencial de problemas relacionados con la salud mental en AP suponen entre el 20 y el 55% (Sánchez-Reales y cols, 2015). La capacidad para atender las necesidades relacionadas con la salud mental es insuficiente debido a la elevada carga asistencial que se percibe desde los dispositivos sanitarios de AP y Atención Especializada (AE) y a la limitación de recursos personales.

Una tarea fundamental de los profesionales sanitarios es la correcta identificación de aquellos procesos leves y/o breves que corresponden a situaciones reactivas a crisis vitales, no encuadrables como trastorno mental y que en su mayoría no van a requerir atención sanitaria especializada aunque puntualmente sí precisen ayuda. Las intervenciones propuestas para este perfil de pacientes deben asumirse desde AP priorizando que la persona consiga potenciar sus propios recursos, evitando la medicalización, patologización o cronificación innecesarias.

Según los estudios realizados, los problemas mentales más prevalentes en el marco de la atención sanitaria primaria que demandan asistencia son los relacionados con trastornos de ansiedad y depresión. Dichos trastornos, aunque aún son conceptualizados como dos diagnósticos por separado, también pueden entenderse desde el prisma de un enfoque transdiagnóstico. Esto supone dejar de centrarse en lo concreto y distintivo de cada configuración diagnóstica, para poner el foco en los aspectos universales y en los procesos comunes que explican y mantienen el conjunto de síntomas observado.

El objetivo de nuestro estudio es el de observar cómo la demostrada eficacia de los tratamientos psicológicos grupales en la mejora de los síntomas depresivos puede también revelarse beneficiosa en los síntomas ansiosos que la mayoría de personas diagnosticadas de depresión reconocen experimentar. A su vez, lo proponemos como modelo a implementar desde el contexto de la Atención Primaria como una alternativa a la derivación a otros recursos de Atención Especializada.

EFICACIA DEL TRATAMIENTO PSICOLÓGICO GRUPAL “CUIDA TUS EMOCIONES” EN ATENCIÓN PRIMARIA

MÉTODO

Participantes

Los 35 participantes que componen la muestra de nuestro estudio fueron tomados del Centro de Salud de Algeciras Norte, en la ciudad de Algeciras. La muestra inicial estuvo compuesta por 90 pacientes, pero solo 35 de ellos completaron el programa y cumplieron las medidas postratamiento, constituyendo la muestra final de este estudio. El conjunto de todos los participantes estaba compuesto por 23 mujeres y 12 hombres, con una media de edad de 43 años (DT=7.07).

Instrumentos

- **Inventario de Depresión de Beck (BDI-II):** es un informe autoaplicado que consta de 21 ítems en referencia a los síntomas depresivos experimentados durante la semana previa a su administración. Figuran cuatro posibles opciones de respuestas que siguen un orden de gravedad creciente. La puntuación que se obtiene de cada pregunta oscila entre 0 y 3, y la puntuación total partirá desde un mínimo de 0 hasta alcanzar un máximo de 63 puntos.
- **Escala de Ansiedad de Hamilton (HAS):** Los 14 ítems que componen esta escala fueron diseñados para evaluar la ansiedad, pudiendo diferenciar entre ansiedad psíquica (ítems 1-6 y 14) y ansiedad somática (ítems 7-13). En cada ítem se encuentran definidos los diversos síntomas que componen el cuadro ansioso, y se deberá elegir entre un rango de gravedad que va desde 0 hasta 4 en función de la intensidad con la que se haya experimentado dicho síntoma en las últimas dos semanas. La puntuación puede oscilar entre 0 y 56 puntos.

Procedimiento

El presente estudio se llevó a cabo entre los meses de febrero y diciembre del año 2019 en el Centro de Salud de Algeciras Norte. Los médicos de Atención Primaria que trabajaban en el centro podían derivar a los pacientes que acudiesen con sintomatología ansioso-depresiva y que no estuviesen siendo atendidos por especialistas en Salud Mental a los grupos de terapia.

El programa (que recibía el nombre de “Cuida tus emociones”) se llevó a cabo a lo largo de 13 sesiones, con periodicidad semanal y de una hora y media de duración aproximadamente en cada sesión. El tratamiento propuesto incluyó componentes cognitivo-conductuales y de corte psicoeducativo. Fue implantado por un Psicólogo Especialista en Psicología Clínica junto a un coterapeuta Residente de Psicología Clínica. Cuando un grupo acababa, comenzaba otro nuevo a la siguiente semana.

EFICACIA DEL TRATAMIENTO PSICOLÓGICO GRUPAL "CUIDA TUS EMOCIONES" EN ATENCIÓN PRIMARIA

Cada sesión seguía una estructura común. En primer lugar, se revisaban las tareas para casa que habían sido propuestas la semana anterior. En segundo lugar, se presentaban los objetivos del día. En tercer lugar, se exponían los contenidos teóricos del mismo. En cuarto lugar, se proponían nuevas tareas para casa y la lectura de un capítulo del libro "Cuida tus emociones". Este libro sirvió de manual y de cuaderno de trabajo para los participantes. La intervención se desarrolló a lo largo de los módulos de la tabla 1.

Tabla 1

	Módulo	Objetivos
Sesión 1	Presentación del programa, normas y cumplimentación de los cuestionarios	Se informa sobre los diferentes módulos del programa, las normas de asistencia, horario y día de las sesiones, etc.
Sesión 2 y 3	Modulo psicoeducativo	Se ofrece información sobre la ansiedad y la depresión, definición, modelos explicativos y de mantenimiento, prevalencia, etc.
Sesión 4	Afrontar la tristeza con perspectiva	Información sobre las emociones y normalización de las mismas. Aprender una nueva perspectiva sobre el mundo externo e interno. Modelo de afrontamiento emocional.
Sesión 5 y 6	Plan <i>Renove</i> de gafas I y II	Módulo de reestructuración cognitiva. Aprender a identificar distorsiones cognitivas, debatir y cambiar los pensamientos negativos.
Sesión 7	Entrenamiento en técnicas de focalizar la atención	Aprender a dirigir la atención al momento presente.
Sesión 7	Las actividades... el sol de la vida	Programa de actividades agradables

EFICACIA DEL TRATAMIENTO PSICOLÓGICO GRUPAL "CUIDA TUS EMOCIONES" EN ATENCIÓN PRIMARIA

Sesión 8	Técnicas de relajación	Entrenamiento en relajación muscular progresiva
Sesión 9	Sueño	Hábitos de higiene del sueño
Sesión 10	La alimentación	Hábitos de vida saludable
Sesión 11	Problemas sexuales y relaciones de pareja	Entrenamiento en técnicas sexuales y mejorar la comunicación con sus parejas.
Sesión 12	Habilidades sociales	Aprender nuevas formas asertivas y eficaces de relacionarse.
Sesión 13	Cierre.	Resumen, despedida y cumplimentación de cuestionarios.

ANÁLISIS ESTADÍSTICOS Y RESULTADOS

Todos los análisis estadísticos se llevaron a cabo con el programa SPSS v.25. Las variables objeto de estudio fueron ansiedad (puntuaciones en la escala de Hamilton) y depresión (puntuaciones BDI). En la variable ansiedad, también se analizaron las subescalas "ansiedad psíquica" y "ansiedad somática".

En primer lugar, se realizó la prueba Kolmogorov-Smirnov, que confirmó que las variables estudiadas se ajustaban a una distribución normal. Tras ello, se analizaron las diferencias de puntuaciones entre las fases pretratamiento y postratamiento mediante la prueba t de Student para medidas repetidas.

Se ha obtenido una mejoría en todas las variables estudiadas, resultando en una reducción en las puntuaciones de todas ellas, tal y como puede observarse en la tabla 2. Como puede observarse, la media de las puntuaciones en depresión antes del comienzo del programa fue de 23.05 (DT=10.58), mientras que la media de las puntuaciones en esta variable tras completar el programa de tratamiento fue de 13.23 (DT=12.77). Esta diferencia de medias fue estadísticamente significativa ($t=7.28$; $p < 0.05$).

EFICACIA DEL TRATAMIENTO PSICOLÓGICO GRUPAL "CUIDA TUS EMOCIONES" EN ATENCIÓN PRIMARIA

En cuanto a la variable de ansiedad, los resultados indican que hubo una reducción significativa en las puntuaciones totales en la escala de ansiedad de Hamilton ($t=6.08$, $p<0.05$). En comparación con las medidas pretratamiento ($M=26.11$, $DT=10.65$), los participantes manifestaron menores niveles de ansiedad en las puntuaciones postratamiento ($M=14.14$, $DT=9.61$). Si atendemos a la subdivisión de síntomas de ansiedad que evalúa la escala Hamilton, el análisis estadístico arroja diferencias significativas entre las medidas pretratamiento y postratamiento tanto en "ansiedad psíquica" ($t=8.39$, $p<0.05$) como en "ansiedad somática" ($t=4.19$, $p=0.005$).

Tabla 2

	Pretest		Posttest		t
	M	DT	M	DT	
BDI	23.05	10.58	13.23	12.77	7.28*
HAM (total)	26.11	10.65	18.14	9.61	6.02*
HAM (AP)	14.62	4.44	9.31	4.18	8.39*
HAM (AS)	11.48	6.61	8.97	5.73	3.04*

M= Media; DT= Deviación típica; t = t de Student; d = d de Cohen; * = $p<0.05$; AP= Ansiedad Psíquica; AS= Ansiedad Somática

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos proporcionan evidencia a favor de la terapia grupal con el programa "Cuida tus emociones" para la sintomatología ansioso-depresiva en el contexto de Atención Primaria. Además, cabe resaltar que estos beneficios se produjeron independientemente de la categoría diagnóstica o sintomática de los pacientes: todos ellos fueron derivados desde su médico de Atención Primaria tras una consulta médica donde el motivo de consulta podría estar relacionado tanto con síntomas ansiosos como depresivos y no tuvo cabida una evaluación exhaustiva de su estado emocional. Por tanto, nuestros resultados se suman a la evidencia de los enfoques transdiagnósticos que apoyan la existencia de procesos psicológicos subyacentes a los problemas de ansiedad y depresión.

EFICACIA DEL TRATAMIENTO PSICOLÓGICO GRUPAL “CUIDA TUS EMOCIONES” EN ATENCIÓN PRIMARIA

El programa propuesto incluye componentes cognitivo-conductuales que han demostrado su eficacia a lo largo de los años. No obstante, los beneficios terapéuticos obtenidos en el tratamiento podrían haberse visto potenciados por otros factores terapéuticos y no únicamente por las técnicas empleadas. Por una parte, cabe destacar la variable de formato de terapia grupal: los integrantes reciben feedback, apoyo, comprensión y motivación del resto de los integrantes, se desarrolla el sentimiento de pertenencia y cohesión grupal, se toma conciencia acerca de los problemas que otras personas de su entorno también están sufriendo (Corey, 1995; García y Villamarín, 2019). Por otra parte, se debe considerar el contexto de Atención Primaria donde se realizó la intervención: permitió que el tiempo entre la búsqueda de ayuda de los pacientes y el inicio de la misma fuese menor que en el caso de ser derivado a un dispositivo de atención especializada. La intervención temprana en los síntomas ansioso-depresivos es un factor de buen pronóstico para estos problemas, evitando la posible cronificación o agravamiento de los mismos (Irrazábal, Prieto y Armijo, 2016).

El presente estudio presenta diversas limitaciones metodológicas, entre las que cabe destacar la no inclusión de un grupo control y la elevada tasa de abandono. En futuros estudios, nos planteamos incrementar la validez interna con la posibilidad de realizar una comparación entre el tratamiento y el no tratamiento e incluir estrategias de prevención del abandono del tratamiento.

EFICACIA DEL TRATAMIENTO PSICOLÓGICO GRUPAL "CUIDA TUS EMOCIONES" EN ATENCIÓN PRIMARIA

BIBLIOGRAFÍA

1. Cano-Vindel A, Muñoz-Navarro R, Moriana JA, Ruiz-Rodríguez P, Medrano LA, González-Blanch C (2021). Transdiagnostic group cognitive behavioural therapy for emotional disorders in primary care: the results of the PsicAP randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 1–13.
2. Corey, G. (1995). *Teoría y práctica de la terapia grupal*. Bilbao: Editorial Desclee de Brouwer
3. Díaz-Sibaja, M.A. (2019). *Tratamiento psicológico de la depresión. Cuida tus emociones*. Madrid: Publicaciones www.psicologiadelasalud.es
4. Irrarázaval M, Prieto F. y Armijo J. (2016) Prevención e intervenciones tempranas en salud mental: una perspectiva internacional. *Acta Bioeth*, 22(1), 37 -50
5. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2017). Encuesta Nacional de Salud de España. Recuperado de https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/SALUD_MENTAL.pdf
6. Moreno, E., y Moriana, J.A. (2012). El tratamiento de problemas psicológicos y de salud mental en atención primaria. *Salud Mental*, 35(4), 315-328.
7. Sánchez-Reales, S., Tornero-Gómez, M. J., Martín-Oviedo, P., Redondo-Jiménez, M., & del Arco-Jódar, R. (2015). Psicología Clínica en Atención Primaria: descripción de un año de asistencia. *Semergen*, 41(5), 254–260.
8. Sandín, B., Chorot, P., Valiente, R.M. (2012). Transdiagnóstico: Nueva frontera en psicología clínica. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 17(3), 185-203
9. Villamarín Rodríguez, M. (2019). La terapia grupal en la autoestima de las mujeres víctimas de violencia doméstica: CAI Tres Manuelas. [Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Psicólogo Clínico, Universidad Central de Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/17659>