

¿QUÉ SABEMOS DEL IMPACTO DE LOS CAMBIOS VITALES POSITIVOS QUE SE DAN TRAS PASAR POR UN CÁNCER?

CRISTIAN OCHOA^{1,2,3} Y ANNA CASELLAS-GRAU^{1,4}

¹UNSTITUT CATALÀ. D'ONCOLOGIA. ²UNIVERSITAT DE BARCELONA. ³INSTITUT D'INVESTIGACIÓ BIOMÈDICA DE BELLVITGE (IDIBELL). ⁴UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA

Los medios de comunicación informan, desde hace ya unos años, de los importantes avances médicos para el tratamiento del cáncer, así como de las crecientes tasas de supervivencia. Esta mayor supervivencia, sin embargo, no se traduce directamente en un mayor bienestar o calidad de vida. De hecho, más de un tercio de los pacientes de cáncer manifiestan un grado de malestar psicológico mantenido importante. Por este motivo, la psicooncología, tradicionalmente, ha centrado sus esfuerzos en tratar estos síntomas para reducirlos, regularlos o controlarlos.

En los últimos años, y ligado al movimiento de la psicología positiva, el foco de atención psicológica en cáncer se ha ampliado de lo disfuncional o deficitario a elementos clave del funcionamiento psicológico positivo en la adversidad, como son las fortalezas y virtudes humanas o la capacidad de dar cambios vitales positivos (crecimiento) en la enfermedad. Estos cambios vitales positivos se han descrito mediante conceptos como el de crecimiento postraumático

(CPT). Este fenómeno tiene especial cabida en el cáncer, dado que describe los cambios personales positivos que pueden aparecer tras una experiencia potencialmente traumática, como puede ser esta enfermedad. Estos cambios se agrupan en cinco áreas –consideración de nuevas posibilidades en la vida, mejora en las relaciones personales, mayor importancia a la propia espiritualidad, mayor fortaleza personal y mayor apreciación por la propia vida – y se han vinculado a una mayor adaptación a la

enfermedad, menor malestar emocional y menos sintomatología postraumática.

En ese sentido, han surgido preguntas tales como si existen personas más propensas a desarrollar crecimiento postraumático que otras. La respuesta es que eso es lo que parece. Los estudios realizados señalan algunas características personales, sociales y médicas facilitadoras de este crecimiento. Así, los pacientes para los que el cáncer significa una mayor ruptura de sus planes de vida (personas jóvenes), o que tienden a

Dr. Cristian Ochoa Arnedo Especialista en Psicología Clínica y experto en psicooncología. Director del programa Psicooncología online (www.psicooncologiaonline.com) y coordinador del Comité Psicosocial del Institut Català d'Oncologia-Hospital Duran i Reynals en Barcelona. Es profesor asociado de la Facultad de Psicología de la Universidad de Barcelona e investigador principal en psicooncología de un proyecto centrado en: 1) estudiar los procesos de trauma y crecimiento en cáncer y diseñar tratamientos psicológicos basados en la psicología positiva. 2) Facilitar el acceso a soporte psicosocial y tratamientos psicológicos en cáncer mediante las TIC. Han creado la primera comunidad terapéutica online para cáncer de mama y están realizando un ensayo clínico randomizado de terapias grupales online versus in vivo (en el hospital).

Dra. Anna Casellas-Grau Doctora en Psicología por la Universitat Autònoma de Barcelona. Ha publicado diversos artículos centrados en la psicología positiva y el cáncer. Actualmente es investigadora en el Institut Català d'Oncologia – Hospital Duran i Reynals. Investigadora del programa de Psicooncología Online. Su investigación se centra en el estudio de los tratamientos psicológicos en cáncer, presenciales y en línea, así como en la implementación de la primera comunidad terapéutica online para cáncer de mama.

mostrar una mayor afectación emocional (generalmente mujeres) desarrollan crecimiento más fácilmente. De igual forma, contar con un soporte social de calidad es un facilitador del desarrollo de CPT, al igual que tener algún tipo de afiliación religiosa, dado que ésta habitualmente supone también mayor soporte emocional por parte de los otros creyentes y de la propia creencia en Dios. Las características médicas no parecen tener un rol tan claramente inductor de crecimiento, aunque parece que los pacientes en estadios medios de la enfermedad (estadios II y III) se encuentran con una combinación de incertidumbre y amenaza potencial que también fomenta la realización de cambios vitales positivos.

Por otro lado, desde la psicología se plantea un reto fundamental en este ámbito: ¿se puede facilitar el crecimiento en supervivientes de cáncer a través de un tratamiento psicológico? Nuestro grupo de investigación así lo ha constatado. En 2010 desarrollamos el programa de psicoterapia positiva grupal en cáncer (PPC), con el objeto de facilitar la adaptación psicosocial fomentando el

crecimiento en pacientes, cuidadores y otras personas significativas.

Se trata de un programa de 12 sesiones semanales de 90-120 minutos que se lleva a cabo en grupos de 8-12 supervivientes de cáncer con problemas de adaptación. La terapia está dividida en cuatro módulos: los dos primeros favorecen lo que se llama el proceso de asimilación de la experiencia oncológica, es decir, se busca un re-equilibrio emocional y un mejor afrontamiento de lo vivido; en los dos módulos restantes es en donde se potencia el crecimiento facilitando los procesos de acomodación y transformación personal tras la enfermedad. En esta fase se promueven los cambios profundos en la visión de uno mismo, de los otros y del mundo como resultado del cuestionamiento que la enfermedad produce (mortalidad, relaciones significativas...). Los resultados de la PPC son prometedores, dado que, además de favorecer el desarrollo de crecimiento, reduce los niveles de estrés postraumático y de malestar emocional (Ochoa, Casellas-Grau, Vives, y Font, 2017). Incluso, resultados preliminares pendientes de publicar muestran que la

PPC puede inducir esta reducción de una forma más eficaz que otras terapias cognitivo-conductuales centradas en el control o manejo del estrés.

Cabe decir que las ventajas que conllevan estos resultados van más allá del incremento del crecimiento y la reducción de malestar y estrés postraumático, ya que las personas que desarrollan crecimiento tienden a mostrar mejor calidad de vida, adoptar estilos de vida más saludables, y cuidar más de los aspectos médicos en relación con la enfermedad que han sufrido.

El artículo completo puede encontrarse en la revista *International Journal of Clinical and Health Psychology*: Ochoa, C., Casellas-Grau, A., Vives, J., Font, A. y Borràs, J.M. (2017). Positive psychotherapy for distressed cancer survivors: Posttraumatic growth facilitation reduces posttraumatic stress. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17:28-37. doi: 10.1016/j.ijchp.2016.09.002.



Normas para la publicidad en las publicaciones del Consejo General de la Psicología de España

La Junta de Gobierno del COP ha tomado la decisión de acomodar, de forma más efectiva, el contenido de la publicidad que se inserta en sus publicaciones con los principios que respalda públicamente en torno a la defensa de la Psicología como ciencia y profesión.

La publicidad que se inserte en los medios de comunicación del COP se atenderá, en todos los casos, a los principios éticos, de decoro y de defensa de la Psicología como ciencia y profesión que son exigibles a una organización como el COP.

En este sentido, y desde hace ya bastante tiempo, la Organización Colegial ha venido manteniendo, en diversos foros tanto oficiales como profesionales, que la formación post-graduada, referida explícitamente a algún ámbito de la Psicología, debería estar encaminada únicamente a psicólogos. Así mismo, el COP, en su calidad de miembro de la EFPA (Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos), está comprometido con el desarrollo del Certificado de Acreditación para Psicólogos Especialistas en Psicoterapia, y los principios que lo sustentan, siendo uno de los más relevantes, la consideración de que la formación especializada en Psicoterapia debe estar ligada a una formación básica en Psicología, y articulada en torno a unos criterios exigentes de calidad.

En consecuencia, y con el ánimo de dar un mensaje claro y coherente a nuestros colegiados y a la sociedad en general, la publicidad de post-graduada que se inserte en las publicaciones del COP deberá guardar las siguientes normas:

1 Cuando se inserte publicidad en alguna de las publicaciones del Consejo General de la Psicología de España (Infocop, Infocop Online, Papeles del Psicólogo, Psychology in Spain, Boletines de distribución por correo electrónico) que haga referencia expresa o implícita a formación postgrado en algún campo de la Psicología, dicha formación deberá estar dirigida únicamente a psicólogos, y el texto del anuncio deberá decir expresamente que dicha formación está dirigida únicamente a psicólogos.

2 Cuando se inserte publicidad en alguna de sus publicaciones (Infocop, Infocop Online, Papeles del Psicólogo, Psychology in Spain, Boletines de distribución por correo electrónico) que haga referencia expresa o implícita a formación en el campo de la Psicoterapia, dicha formación deberá estar dirigida únicamente a médicos y psicólogos, y el texto del anuncio deberá decir expresamente que dicha formación está dirigida únicamente a psicólogos o médicos.

3 En ningún caso, los anuncios insertados en cualquier publicación colegial podrán incluir referencia alguna a acreditaciones concedidas por sociedades nacionales o internacionales que no hayan suscrito los correspondientes acuerdos de reconocimiento mutuo con la EFPA (Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos) o el Consejo General de la Psicología de España. Se excluyen de esta norma las acreditaciones concedidas por organismos oficiales españoles.

Consejo General de la Psicología de España