

Terapia Grupal Transdiagnóstica basada en Mindfulness en Atención Comunitaria/Primaria

Broto, C.¹, Gasque, S.², Suesta, Y.², Forner, M.², Prado, J.^{1,3} y Gárriz, M.^{1,2}

¹ Grup de treball de Psicologia Clínica a l'Atenció Primària. COPC

² INAD. Parc de Salut Mar. Barcelona

³ Hospital Universitari Institut Pere Mata, IISPV, Universitat Rovira i Virgili. Reus

Tratamientos grupales en la asistencia pública

- Los tratamientos grupales eficaces son un herramienta útil y económica en entornos de elevada presión asistencial y escasos recursos humanos como es la atención pública en salud mental
- Estos tratamientos se han estudiado mayoritariamente en poblaciones homogéneas en cuanto a síntomas y/o trastornos
- Generalmente se han estudiado en pacientes que cumplen los criterios para un trastorno concreto y no presentan comorbilidad
- A menudo son difíciles de adaptar a poblaciones con cuadros inespecíficos y/o que presentan comorbilidad

Enfoques transdiagnósticos

- En la última década van ganando importancia los abordajes transdiagnósticos basados en la evidencia
- Son especialmente interesantes en formato grupal
- Algunos enfoques permiten tratar una amplia variedad de síntomas y/o trastornos
- Especialmente interesantes para la comorbilidad y los trastornos inespecíficos
- Puede reducir significativamente el número de protocolos a conocer por el clínico

Enfoques transdiagnósticos y atención pública comunitaria

- Gran versatilidad en ámbitos de alta presión asistencial, baja especialización diagnóstica y gran heterogeneidad como son la atención comunitaria y primaria
- Se reducen los tiempos de espera pues no precisa tener grupos homogéneos
- La utilización de criterios diferentes al sintomático como son las posibilidades horarias del paciente incrementan sus posibilidades de participación

Tratamientos basados en mindfulness

- Los programas de tratamiento basados en mindfulness son una de las modalidades que están siendo ampliamente investigados en la actualidad
- En este tipo de grupos es especialmente importante la conceptualización individual de cada caso, dada la elevada heterogeneidad
- En esta comunicación se presentan los resultados obtenidos en la realización de 8 grupos transdiagnósticos basados en mindfulness
- Los grupos fueron realizados en un contexto clínico real
- Los pacientes fueron derivados por su psiquiatra o psicólogo clínico desde el centro de primaria o el centro de salud mental

Terapia grupal transdiagnóstica basada en mindfulness

- 8 sesiones de 2 horas (flexibilidad); Grupos 8-10 miembros (cerrado)
- “Terapia individual en grupo”; Alto grado de dirección; Sentados en círculo; Orden secuencial de participación.
- Explicación posibles beneficios grupo; psicoeducación mindfulness y emociones. Biblioterapia
- Práctica ejercicios en sesión; práctica ejercicios en casa (15’-20’ día). Aportación de audioguías.
- Establecimiento objetivos individuales / repaso tareas y posibles dificultades / monitorizar uso aplicado de la técnica y dificultades

Método

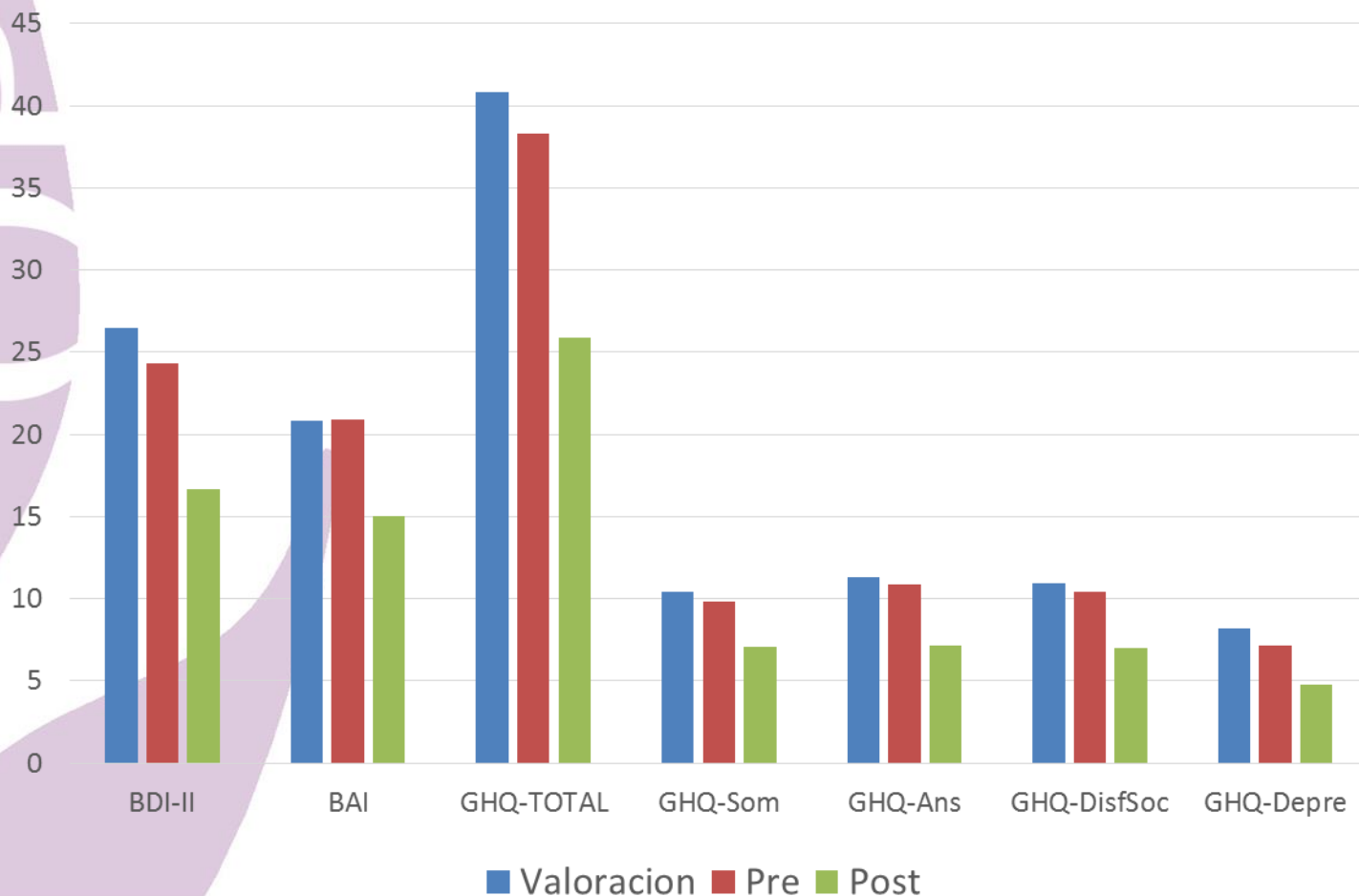
- Los pacientes fueron evaluados el día de la valoración (n=30), y en la primera y última sesión grupal (n=40) con el BDI-II, BAI y GHQ-28
- Se realizaron dos comparaciones de medias:
 - Pre-intervención: diferencias entre el día de la entrevista de valoración y la primera sesión grupal (media = 33.8 días)
 - Pre-post: Diferencia entre la primera sesión y la última (media = 49 días)
- Se utilizó la prueba no paramétrica de los rangos con signo de Wilcoxon

Resultados

Valoración - Pre	Z	p
BDI- II	-2,169 ^a	,030
BAI	-,802 ^a	,423
GHQ-Total	-,938 ^a	,348
GHQ-Somático	-,535 ^a	,592
GHQ-Ansiedad	-1,039 ^a	,299
GHQ-Disf. social	-,877 ^a	,381
GHQ-Depresión	-1,092 ^a	,275

Pre - Post	Z	p
BDI- II	-3,527 ^a	,000
BAI	-2,963 ^a	,003
GHQ-Total	-4,113 ^a	,000
GHQ-Somático	-3,184 ^a	,001
GHQ-Ansiedad	-3,392 ^a	,001
GHQ-Disf. social	-4,137 ^a	,000
GHQ-Depresión	-3,089 ^a	,002

Resultados



Conclusiones

- La terapia grupal transdiagnóstica basada en mindfulness permitió gran flexibilidad en un entorno altamente heterogéneo como es el de la atención primaria/comunitaria
- Tras el tratamiento se observaron reducciones significativas en los síntomas que no se observaron en el periodo previo a su inicio
- Tras haber evaluado este programa en condiciones reales en el contexto de atención primaria (comunicación presentada en las jornadas de 2012) y primaria/comunitaria, con un bajo control metodológico, se hace necesario un ensayo controlado aleatorizado en el que ya estamos trabajando

Muchas gracias por su atención!

mgarriz@parcdesalutmar.cat

Audioguías mindfulness:
soundcloud.com/miguelgarriz