

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA Una necesidad y derecho de las personas

Terapia Grupal Conductual Basada en Mindfulness en Atención Primaria

M. Gárriz, M. A. Sánchez, J. M. Garrido, M. Cavero

Hospital Clínic de Barcelona

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

PROGRAMAS DE SOPORTE A LA PRIMARIA (PSP) en Cataluña

- Forman parte de la **Estrategia de mejora de la cartera de servicios de salud mental y adicciones en AP del CatSalut**
- **Modelo de colaboración:** los profesionales en SM pasan parte de su jornada en AP **integrándose** en estos equipos
- Dotados de personal para su desarrollo e implantados en la mitad del territorio con diferentes peculiaridades
- Objetivo clave en el Plan de Salud de Cataluña 2011-2015 aunque se prevén dificultades en su implantación total

Comunicación: “Terapia Grupal Conductual Basada en Mindfulness en Atención Primaria”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

PSP Esquerra de l'Eixample-Hospital Clínic

- Vinculado a un Centro de Salud Mental (CSM) que da servicio a 5 centros de AP que atienden 200000 habitantes
- Dotado en su origen de **1 Psicólogo Clínico, 1 enfermera especialista en SM y 2 psiquiatras**, aunque se ha reducido con los recortes
- Parte del trabajo se desarrolla en el **CSM** y parte en **AP** formando parte de ambos equipos y **coordinando la actividad y la comunicación** entre ellos

Comunicación: “Terapia Grupal Conductual Basada en Mindfulness en Atención Primaria”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

Características de la población atendida en AP

- Población diana muy numerosa
- Gran variedad diagnóstica
- Mayoría de cuadros inespecíficos y adaptativos
- No severidad clínica (no Trastorno Mental Severo)
- Niveles de malestar y funcionalidad muy variables

➤ Idoneidad de los grupos de terapia para esta población

Comunicación: “Terapia Grupal Conductual Basada en Mindfulness en Atención Primaria”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

¿Porqué una intervención basada en Mindfulness?

- Ausencia de tratamientos validados en esta población
- Fácil de conceptualizar en términos cognitivo-conductuales (CC) y de enseñar en formato entrenamiento
- Herramienta sencilla que probablemente incluye varias técnicas CC ampliamente estudiadas
- Facilidad para combinarse con otras técnicas CC
- Aportación de nuevos conceptos y tecnologías a esas técnicas
- Ejercicios bien estructurados y fáciles de practicar en cualquier lugar y momento, con o sin síntomas actuales

Comunicación: “Terapia Grupal Conductual Basada en Mindfulness en Atención Primaria”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

Método

- **DISEÑO:** pre-post sin grupo de control
- **MUESTRA:** 15 Grupos
119 sujetos empiezan los grupos; 75 acaban (63%)

N pre-post=75:

- Edad media: 44'93 (D.T.: 11.99; Rango: 20-74)
- Sexo: 75% mujeres; 25% hombres

Comunicación: “Terapia Grupal Conductual Basada en Mindfulness en Atención Primaria”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

Método: Muestra

DIAGNÓSTICOS PARTICIPANTES EN GRUPOS

- TAG, Crisis de Ansiedad, Ansiedad No especificada
- Distimia, Depresión No Especificada, TDM en remisión
- Trastornos psicósomáticos
- Trastornos Adaptativos
- Estrés
- Rasgos de personalidad desadaptativos, trastornos de personalidad leves-moderados

Comunicación: “Terapia Grupal Conductual Basada en Mindfulness en Atención Primaria”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

Método: Formato grupal

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

Comunicación: “Terapia Grupal Conductual Basada en Mindfulness en Atención Primaria”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

Método

- **INSTRUMENTOS:** Beck Depression Inventory – II (BDI-II)
Beck Anxiety Inventory (BAI)
Goldberg Health Questionnaire-28 (GHQ-28)

Los pacientes fueron evaluados el primer y último día del grupo

- **ANÁLISIS DE DATOS:** Prueba T para muestras relacionadas

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

Resultados

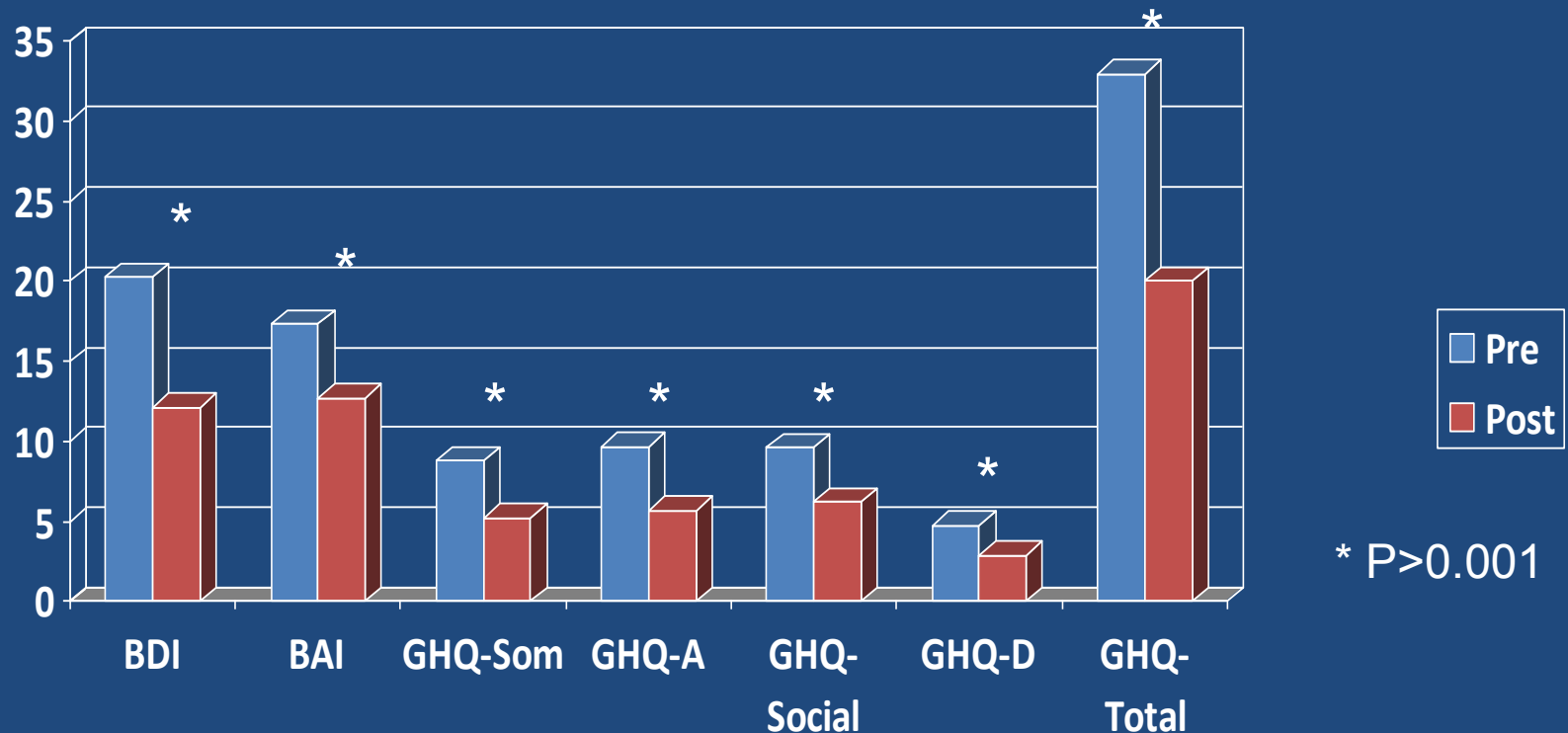
Escala	Pre-grupo		Post-grupo		Prueba T diferencia de medias	
	Media	DT	Media	DT	<i>t</i>	<i>p</i>
BDI-II	20,24	10,744	12,08	10,094	7,576	0,000
BAI	17,31	11,070	12,69	10,720	4,152	0,000
GHQ-Somático	8,80	4,098	5,26	4,301	6,130	0,000
GHQ-Ansiedad	9,70	4,333	5,69	4,315	7,830	0,000
GHQ-Social	9,62	4,042	6,20	4,697	5,168	0,000
GHQ-Depresión	4,75	4,048	2,89	4,029	4,030	0,000
GHQ-Total	32,90	12,832	20,02	15,094	7,202	0,000

Comunicación: “Terapia Grupal Conductual Basada en Mindfulness en Atención Primaria”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

Resultados



Comunicación: “Terapia Grupal Conductual Basada en Mindfulness en Atención Primaria”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

Discusión

- La **TCGBM** representa un buen intento de **homogeneizar la terapia** de una población heterogénea como la de Primaria
- Ello permite **ganar tiempo** al formar los grupos, ofrece la posibilidad de **utilizar criterios distintos al sintomatológico** y facilita la **inclusión de pacientes con síntomas poco frecuentes**
- La TCGBM ofrece **resultados prometedores** en este estudio piloto

Comunicación: “Terapia Grupal Conductual Basada en Mindfulness en Atención Primaria”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

Discusión

- El presente estudio presenta **importantes limitaciones metodológicas**
- **Algunas están siendo fáciles de superar:** Mayor estructuración de las sesiones, mejor descripción de la muestra, mayor número de evaluaciones
- **Otras no:** grupo de control y aleatorización
- **INTENTO DE SOLUCIÓN:** Evaluación pre también en la 1ª visita y utilización de los cambios entre ésta y la evaluación pre del inicio del grupo como variable de control

Comunicación: “Terapia Grupal Conductual Basada en Mindfulness en Atención Primaria”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

¡Gracias por vuestra atención!