

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

Psicología clínica en atención primaria:

**Un programa para la mejora del afrontamiento y
disminución de síntomas psicopatológicos**

Verónica Ventero Portelas*

Anna Camarasa Aguilà*

**Psicólogas Internas Residentes de segundo año del Hospital Provincial de Toledo*

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

INTRODUCCIÓN: EFICACIA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS MENTALES

✓ La mayoría de los estudios muestran que uno de los factores que influye en el desarrollo de síntomas psicopatológicos es *el modo en que se afrontan determinadas situaciones*:

- **Estrategias de aproximación**: actúan como mecanismo de protección frente al desarrollo de conductas psicopatológicas
- **Estrategias de evitación**: se asocian a mayor manifestación de malestar psicológico

✓ Los meta-análisis indican que la prevención es igualmente eficaz para grupos con distintos niveles de riesgo y a través programas que combinen factores comunes a distintos trastornos. Queda demostrada la utilidad de programas de prevención basados en el entrenamiento de habilidades de afrontamiento a problemas

Psicología clínica en atención primaria: **Un programa para la mejora del afrontamiento y disminución de síntomas psicopatológicos**

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

INTRODUCCIÓN: EFICACIA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS MENTALES

<u>PROGRAMAS ESCOLARES PREVENTIVOS</u>	<u>OTROS PROGRAMAS PREVENTIVOS</u>
<p>✓ Incidencia depresión al año:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupo experimental 14.5% - Grupo control 25.7% <p>✓ Incidencia ansiedad</p> <p><i>* a los 6 meses:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupo experimental 16% - Grupo control 59% <p><i>* a los 2 años:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupo experimental 20% - Grupo control 39% 	<p>✓ Reducción 25% síntomas de ansiedad, depresión, estrés y problemas de conducta. <u>Impacto comparable al del tratamiento</u></p> <p>✓ Disminución factores de riesgo: agresividad, problemas aprendizaje, síntomas de interiorización y aumento factores de protección: competencia y autoestima</p>

Psicología clínica en atención primaria: **Un programa para la mejora del afrontamiento y disminución de síntomas psicopatológicos**

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

OBJETIVOS Y CONTENIDO DEL TALLER

SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4
Presentación	Repaso contenidos sesión anterior		Repaso general
<u>Psicoeducación:</u> Estrés , ansiedad y afrontamiento	<u>Psicoeducación:</u> Afrontamiento en solución de problemas	<u>Psicoeducación:</u> Afrontamiento emocional	<u>Dinámica grupal:</u> situaciones problema y modos de afrontar
<u>Práctica:</u> Respiración diafragmática	<u>Dinámica grupal:</u> Técnica de solución de problemas	<u>Dinámica grupal:</u> Ejercicio afrontamiento emocional	Cierre Entrega de material Sugerencias

1 sesión semanal de 1h y media de duración

Psicología clínica en atención primaria: **Un programa para la mejora del afrontamiento y disminución de síntomas psicopatológicos**

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

MATERIAL Y METODO

- ✓ Diseño pretest-postest sin grupo control. Muestreo por reclutamiento
- ✓ Población: Adultos (18-65 años) del Área de Salud Básica del Centro, que acuden a consulta de su MAP durante el período de reclutamiento (1mes)
- ✓ Criterios Exclusión: Dificultades para la comprensión o cumplimentación de las pruebas, diagnóstico psicopatológico y/o presencia de síntomas que requieran psicoterapia individual
- ✓ Muestra:
 - 27 participantes (26M y 1H). Edad media: 47 años. Heterogeneidad
 - 14 acudieron a todas las sesiones, el resto de forma irregular
 - Principales fuentes de estrés: cuidado de personas dependientes, enfermedad física, crianza de hijos pequeños, desempleo, baja autoestima, dificultades de manejo del tiempo de ocio

Psicología clínica en atención primaria: **Un programa para la mejora del afrontamiento y disminución de síntomas psicopatológicos**

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

Cuestionario COPE

- ✓ Validado en España por Crespo y Cruzado (1997)
- ✓ Evalúa estrategias de afrontamiento frente estrés
- ✓ 60 ítems agrupados en 15 subescalas
- ✓ Destinado a población general

Inventario Breve de Síntomas (BSI)

- ✓ Forma reducida del SCL-90
- ✓ Adaptado a población española por Derogatis (2001)
- ✓ Breve descripción síntomas de tipo psicológico e intensidad de éstos
- ✓ 53 ítem agrupados en 9 subescalas y 3 índices generales
- ✓ Destinado a pacientes de psiquiatría o de consultas externas

- ✓ Cuestionario de satisfacción ad hoc aplicado al final del taller

Psicología clínica en atención primaria: **Un programa para la mejora del afrontamiento y disminución de síntomas psicopatológicos**

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

RESULTADOS

✓ Estrategias de Afrontamiento:

- Aumento de estrategias adaptativas:
 - ✓ Apoyo social ■
- Disminución de estrategias desadaptativas:
 - ✓ Abandono de los esfuerzos de afrontamiento ■
 - ✓ Centrarse solo en las emociones y desahogarse ▼

✓ Disminución de Síntomas Psicopatológicos:

- *Índice Sintomático General* ☀
- Somatización ■
- Depresión ■
- *Ansiedad* ☀
- Ansiedad Fóbica ▼
- Ideación paranoide ■
- Obsesión-compulsión ■
- Sensibilidad interpersonal ■

☀ p<0,001
▼ p<0,01
■ p<0,05

Psicología clínica en atención primaria: **Un programa para la mejora del afrontamiento y disminución de síntomas psicopatológicos**

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

NIVEL DE SATISFACCIÓN DE LOS PARTICIPANTES

ASPECTOS MÁS VALORADOS (0-5)

- ✓ Calidad de los profesionales (M=4,86)
- ✓ Medios técnicos (M=4,43)
- ✓ Utilidad para afrontar el estrés cotidiano (M=4,43)
- ✓ Calidad y nivel de las exposiciones teóricas (M=4,43)

ASPECTOS MENOS VALORADOS (0-5)

- ✓ Duración del curso (M=3,07) **Corta**
- ✓ Cantidad de documentación (M=3,71)
- ✓ Tiempo dedicado a cada tema (M=3,79)

Escaso

CUALITATIVAMENTE

- ✓ Aumento del locus de control interno
- ✓ Adquisición de nuevas capacidades para el manejo del estrés
- ✓ Mejora de las habilidades propias ante el estrés
- ✓ Disminución de la autoexigencia
- ✓ Aumento del tiempo dedicado a los autocuidados
- ✓ Identificación y apoyo con el grupo
- ✓ Aumento de la capacidad para identificar factores psicológicos que influyen en el estado físico

Psicología clínica en atención primaria: **Un programa para la mejora del afrontamiento y disminución de síntomas psicopatológicos**

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN para terminar y mirando al futuro...

- ✓ Actualmente contamos con suficiente evidencia para demostrar que los programas que promocionan la salud mental contribuyen a un mayor bienestar mental y aumentan la calidad de vida a nivel individual y comunitario
- ✓ Es necesario continuar realizando estudios de investigación que acoten los elementos que contribuyen a la eficacia de las prácticas preventivas
- ✓ Los resultados obtenidos, teniendo en cuenta las limitaciones de generalización de los resultados, están en consonancia con la necesidad de promover el tratamiento grupal desde Atención Primaria siendo una competencia del Psicólogo Clínico (según la OMS)

Psicología clínica en atención primaria: **Un programa para la mejora del afrontamiento y disminución de síntomas psicopatológicos**

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

BIBLIOGRAFÍA PRINCIPAL

González Barrón R, Montoya Castilla I, Casullo M M, Bernabéu Verdú J. Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema* 2002;14(2):363-368.

Jané-Llopis E. La eficacia de la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales. [online] URL:
<http://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/n89/v24n1a05.pdf>

Jané-Llopis E, Sjoerd van Alst, Anderson P. Promoción de la salud mental y prevención de los trastornos mentales: una visión general de europa. [online]URL:http://www.gencat.cat/salut/imhpa/Du32/pdf/coun_stories_cap1.pdf

Seijas R, Pizà M.R. Estrategias de afrontamiento al estrés y tratamiento cognitivo-conductual grupal de la ansiedad. *IV Congreso virtual de psiquiatría* 2012.

Psicología clínica en atención primaria: **Un programa para la mejora del afrontamiento y disminución de síntomas psicopatológicos**