

Comparación de dos protocolos de intervención basados en la Terapia de Aceptación y Compromiso y en Mindfulness, en personas con Trastorno Mental Crónico

Carlos Francisco Salgado Pascual

TESIS DOCTORAL



DIRECTORA

Dra D^a Carmen Luciano Soriano
Universidad de Almería

CODIRECTORA

Dra D^a Olga Gutiérrez Martínez
Universidad de Barcelona

DEPARTAMENTO DE PERSONALIDAD, EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO PSICOLÓGICOS

UNIVERSIDAD DE ALMERÍA 2011

RESUMEN

El presente trabajo tiene el objetivo de comparar la eficacia de dos intervenciones contextuales en personas con alto nivel de cronificación y un deterioro importante de la funcionalidad personal y social. Para ello se compara la aplicación de un protocolo grupal basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso con otro protocolo basado en Mindfulness.

Y para llegar allí, el presente manuscrito se organiza en tres partes:

La primera parte se centra en mostrar los elementos que han motivado la investigación con terapias contextuales en personas con trastorno mental crónico y se exponen también las características de dichas intervenciones.

Esta primer parte se distribuye en tres capítulos. En el primero se *define el Trastorno Mental Crónico*, exponiéndose la evolución temporal y la lógica que subyace a los diferentes enfoques de intervención actuales. Este capítulo concluye con la propuesta de implementar intervenciones basadas en la aceptación, concordantes con el enfoque actual de la Rehabilitación Psicosocial y el concepto de recuperación. En el *capítulo* segundo se exponen las *intervenciones contextuales o de Tercera Generación*, y en concreto la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y el Entrenamiento en Mindfulness, repasando posteriormente la evidencia empírica de ambas. Este capítulo concluye resaltando la importante investigación que se está acumulando en la actualidad acerca de la eficacia de la ACT y del Entrenamiento en Mindfulness, destacando finalmente la ausencia de estudios específicos con personas con trastorno mental crónico así como de estudios controlados que comparen estas dos intervenciones. El tercer *capítulo* se dirige al *planteamiento del estudio*, haciendo referencia inicialmente, a la visión de las personas con *trastorno mental crónico* desde un punto de vista funcional y destacando finalmente las *características fundamentales* del estudio.

La segunda parte tiene que ver con la *exposición de la investigación empírica* distribuyéndose también en *tres capítulos* centrados en el método, resultados y conclusiones e implicaciones de futuro.

En el primero de estos capítulos (cap. 4) se hace un repaso a los elementos básicos del estudio. Se trata de un total de 36 participantes de tres centros diferentes y que tienen el común denominador de presentar un alto nivel de Evitación Experiencial Destructiva, elevada cronicidad y un deterioro importante de la funcionalidad personal y social.

Los participantes fueron asignados al azar a 3 grupos: un primer grupo recibiría la aplicación del protocolo basado en la ACT, otro grupo experimental en el que se aplicaría un protocolo basado en mindfulness, y un tercer grupo de control en lista de espera que siguió su tratamiento habitual.

En el capítulo quinto se exponen los resultados distribuidos de tal forma que en cada variable estudiada se comienza con un *análisis de las puntuaciones individuales* seguido de los *resultados intragrupo* y finalizando con el *análisis entre condiciones*. Los resultados obtenidos confirman, por una parte, la eficacia de los protocolos de ACT y mindfulness frente al grupo control en lista de espera, aunque con evoluciones diferentes que necesitan de un análisis posterior.

Se observa cómo en la mayor parte de las variables recogidas los avances del grupo de Entrenamiento en Mindfulness se producen en el postest sin que se mantengan dichos avances en los seguimientos. Por su parte, el grupo de ACT presenta mejoras mayores y progresivas en los sucesivos seguimientos, tal y como cabría esperar de una intervención basada en la aceptación.

El capítulo sexto cierra esta segunda parte planteando la discusión y conclusiones del estudio que van en la línea de verificar que las terapias contextuales muestran una importante concordancia con los enfoques actuales en la intervención con el Trastorno Mental Crónico. Además se exponen las implicaciones de futuro haciendo énfasis no solo en la eficacia sino también en la eficiencia de estas intervenciones.

Para finalizar, la tercera parte del manuscrito está dedicado a la bibliografía y a exponer los anexos