



**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS
EMPRESARIALES Y SOCIALES**

**Doctorado en Psicología
Departamento de Investigaciones**

XIX Jornadas Internacionales de Investigación en Psicología UCES 2023

XXI Jornadas Internacionales de Actualización del Algoritmo David Liberman

“Desvalimiento e Intervenciones Psicosociales”

**III Simposio de especialistas en Salud Mental en Emergencias y Desastres “Las Guerras,
Violencias y sus Huellas”**

Eixo do trabalho: Metodológico-epistemológico – técnicas e instrumentos

**Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para el tratamiento de la ansiedad –
¿Controlar o aprender a vivir una vida más significativa?**

Giliane Aparecida Schmitz - gilianeschmitz@gmail.com

Universidade de Ciências Empresariais e Sociais – UCES (Buenos Aires-AR)

Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR-Campus Pato Branco, Brasil

Introducción:

Estudios realizados durante la pandemia de COVID-19 presentaron datos significativos respecto al aumento de casos de ansiedad en este período, registrando la prevalencia de síntomas principalmente entre jóvenes (Huang & Zhao, 2020; González-Sanguino. et al., 2020). En ese escenario, se hizo evidente la importancia de que los profesionales de la Psicología puedan auxiliar en el desarrollo de un repertorio adaptativo para enfrentar la actual crisis sanitaria.

Entre los enfoques de la psicología se encuentra el Análisis de Conducta, que busca identificar las variables que inciden en la conducta humana, buscando contextualizar la conducta del individuo desde los niveles de selección filogenética, ontogenética y cultural. Al nivel de la evaluación del comportamiento individual, los analistas del comportamiento utilizan

el análisis funcional para comprender por qué los organismos actúan como lo hacen (Skinner, 1957/1974; Delitti, 2001). El análisis funcional se realiza con el fin de establecer las relaciones entre el entorno en el que se emite la respuesta, la propia respuesta y las consecuencias que produce. El objetivo es definir excesos, déficits y reservas conductuales, factores que guiarán las intervenciones posteriores (Kanfer & Saslow, 1976). A partir de aquí, el terapeuta elegirá estrategias con tendencia a fortalecer las reservas, reducir los excesos y neutralizar los déficits conductuales, buscando reducir la exposición del cliente a contextos aversivos y aumentar el acceso a ambientes, situaciones y relaciones reforzadoras.

Además de las intervenciones individuales, la terapia analítica del comportamiento también se puede desarrollar en un grupo para personas con una variedad de quejas clínicas. Esta categoría de servicio favorece la mejora de los clientes al ser un entorno similar al natural, con presencia de personas con diferentes patrones de comportamiento, favoreciendo el aprendizaje de diversos comportamientos y la generalización a diferentes contextos.

En la década de 1980 surgieron las terapias conductuales conocidas como Terapias de la Tercera Ola y entre ellas se encuentra la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Según Chagas, Guilherme y Moriyama (2013, p. 496) en este contexto, los analistas de la conducta pasaron a considerar tanto la subjetividad (eventos como pensamientos y sentimientos) del cliente, como la relación terapéutica. El objetivo principal de ACT es llevar al individuo a aceptar sentimientos de ansiedad, entre otros eventos privados considerados aversivos, y comprometerse a modificar conductas de evitación en una serie de situaciones. Con ello se alterarían las contingencias realmente responsables de las sensaciones aversivas (Hayes, 1987; Hayes, Strosahl & Wilson, 2012).

Considerando la literatura discutida y el marco de la Terapia de Aceptación y Compromiso, este trabajo presenta los resultados de la aplicación de un programa de intervención basado en la flexibilidad psicológica, la ampliación del repertorio conductual y el contacto con un proyecto de vida más significativo como forma de manejo de la ansiedad.

Objetivos:

El objetivo general del estudio fue investigar la efectividad de una intervención para la ansiedad basada en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Los objetivos específicos fueron: ampliar el repertorio conductual para producir habilidades de manejo de la ansiedad; identificar cómo los participantes de la intervención evalúan su eficacia; verificar si existen alteraciones en los índices de ansiedad en los participantes que se sometieron a la intervención.

Material y Métodos:

La investigación descrita en este trabajo puede considerarse mixta (cuantitativa y cualitativa), siendo un estudio con línea de base múltiple, análisis de caso único (considerando la evolución de cada participante del estudio) y con comparación entre individuos y entre grupos.

La población objetivo del estudio son estudiantes de una universidad pública brasileña. El proyecto de investigación pasó por el Comité de Ética en Investigación de esta institución. Los criterios de inclusión fueron estudiantes de pregrado o posgrado, mayores de 18 años, con quejas de ansiedad (intensidad o frecuencia que causan sufrimiento). Los criterios de exclusión incluyen la participación concomitante en otro proceso psicoterapéutico y/o iniciar/cambiar el uso de medicamentos para controlar la ansiedad durante la participación en la investigación.

Participaron del estudio 19 estudiantes universitarios (14 de pregrado y 5 de posgrado a nivel de maestría), con edades entre 19 y 38 años, divididos en tres grupos con idénticas características de implementación, pero en diferentes momentos (Grupo 1, 2 y 3). Cinco de los participantes abandonaron durante todo el proceso, pero respondieron a las evaluaciones previas a la intervención y posteriores al seguimiento, constituyendo así el grupo de control.

El programa de intervención se organizó en 8 sesiones, divididas en tres módulos: (1) Psicoeducación sobre la Ansiedad; (2) Desarrollo de un repertorio para el afrontamiento de la ansiedad y (3) Generalización del aprendizaje y cierre del proceso. Las sesiones tuvieron una duración aproximada de 90 minutos, a través de Google Meet y se registraron en video, según el recurso disponible en la plataforma.

Las evaluaciones se implementaron en cuatro momentos: inicial, intermedio, final y de seguimiento (60 días después de finalizada la intervención). Los instrumentos utilizados fueron: 1) Inventario de Ansiedad de Beck – BAI y 2) Escala de Ansiedad de Hamilton – HAM-A. Para el análisis de datos se utilizó el Software SPSS para organizar la estadística descriptiva, que sirvió de base para la aplicación del Método JT, a través del sitio web Psicoinfo. Este método proporciona un análisis comparativo entre las puntuaciones previas y posteriores a la intervención para demostrar si las diferencias representan cambios fiables y clínicamente relevantes.

Resultados:

Los participantes de la investigación calificaron positivamente la organización y estructura de las sesiones, los análisis funcionales realizados, el lenguaje práctico y objetivo y el uso de metáforas para aclarar las explicaciones del terapeuta sobre la ansiedad y el cambio de comportamiento.

Analizando el Índice de Cambio Fiable (IMC) y Significación Clínica (CS) con el Método JT, por HAM-A y el BAI, en las comparaciones entre pre y postintervención y entre preintervención y seguimiento, los resultados indican que las intervenciones fueron eficientes y que las ganancias observadas en las medidas posteriores a la intervención permanecieron estables en las medidas realizadas en el seguimiento. Los resultados son más consistentes cuando se evalúa el IMC, lo que indica una relación entre los cambios obtenidos con la intervención.

Conclusiones:

Los resultados mostraron que el programa de intervención se relaciona con una disminución de los índices de ansiedad. Los cambios fueron mayoritariamente funcionales entre quienes completaron el programa de intervención y, en mayor medida, disfuncionales entre los que abandonaron, lo que reafirma la validez interna del procedimiento (Del Prette & Del Prette, 2008).

Se cree que la investigación puede contribuir al desarrollo de estrategias de acción en contextos aplicados. También se considera que los procesos grupales tienen potencial para ser incluidos en los servicios de salud pública, reduciendo costos, optimizando el tiempo de los profesionales y posibilitando el acceso a tratamientos de salud mental para más personas, en un período más corto.

Referencias:

- Chagas, Mariana de Toledo, Guilherme, Gisela, & Moriyama, Josy de Souza. (2013). Intervenção clínica em grupo baseada na terapia de aceitação e compromisso: Manejo da ansiedade. *Acta Comportamental*, 21(4), 495-508. Recuperado em 21 de junho de 2022, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-81452013000400007&lng=pt&tlng=pt.
- Delitti, M. (2008). Terapia analítico-comportamental em grupo. In A. M. C. Delitti & P. Derdyk (Orgs.). *Terapia analítico-comportamental em grupo* (pp. 33-58). Santo André: Esetec.
- Faro, A.; Bahiano, M. A.; Nakano, T. C.; Reis, C.; Silva, B. F. P.; Vitti, L. S. (2020). COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200074. Epub June 01, 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>.

- González-Sanguino, C.; Ausín, B.; Castellanos, M. A.; Saiz, J.; López-Gómez, A. Ugidos, C. & Munoz, M. (2020). Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, Behavior, and Immunity*, in: <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.040>.
- Hayes, S. C. (1987). Language and the incompatibility of evolutionary and psychological continuity. *Behavior Analysis*, 22, 49-54.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press. (Obra original publicada em 1999).
- Huang, Y. & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288 (2020). Disponível em: www.elsevier.com/locate/psychres.
- Kanfer, F. H., & Saslow, G. (1976). An outline for behavioral diagnosis. In E. J. Mash & L. G. Terdal (Eds.), *Behavior therapy assessment*. New York: Springer Publishing Company.
- Skinner, B. F. (1970). *Ciência e Comportamento Humano*. Tradução organizada por J. C. Todorov & R. Azzi. Brasília: UnB/FUNBEC. (Trabalho original publicado em 1953).
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395, 945-947. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X).
- Weinberg, H. (2020). Online group psychotherapy: Challenges and possibilities during COVID-19—A practice review. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 24(3), 201–211. <https://doi.org/10.1037/gdn0000140>