Terapia de grupo basada en regulación emocional para trastorno depresivo persistente

Mireia Romero Lopez, Andrea Irimia Nores, Raquel Cámara Gómez, Anna Guerrero Latorre, Judith Tortosa Fernandez, Teresa Legido Gil

Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions (INAD), Parc de Salut Mar, Barcelona

Introducción

El trastorno depresivo persistente (TDP) forma parte de los trastornos depresivos, tratándose de un patrón crónico caracterizado por estado ánimo depresivo experimentado de forma continua y duración mínima de dos años (APA, 2014). Los trastornos depresivos resultan en una marcada desregulación emocional. En el tratamiento del TDP, los modelos psicoterapéuticos eficaces en depresión episódica como la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) o la terapia interpersonal parecen resultar ineficaces (Korman, 2012). La terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT) es un modelo de tratamiento transdiagnóstico que cuenta con evidencia empírica respaldando su eficacia en prevención de recaídas, reducción de sintomatología y depresión resistente a psicofármacos (Barnhofer, 2019). El presente trabajo es un estudio preliminar que muestra un grupo psicoterapéutico basado en regulación emocional realizado en el Centro de Salud Mental de Adultos (CSMA) de Santa Coloma de Gramanet.

Método

Formato grupal cerrado de 6-8 participantes. 12 sesiones. Periodicidad semanal de 1,5 horas de duración. Criterios de inclusión: diagnóstico de Trastorno depresivo persistente, fase leve o moderada. Edad entre 45-75 años. Objetivos de la intervención grupal: mejorar la conciencia del funcionamiento emocional, fomentar estrategias de regulación emocional adaptativas, mejorar la capacidad de mentalización emocional, fomentar habilidades de conciencia emocional centradas en el momento presente.

Resultados

Descriptivos de la muestra: participan 7 mujeres (N=7). La media de edad fue 62 (6DS). Asistencia al 100% sesiones: 40%. Asistencia a más del 80% sesiones: 100%. Abandonos: 28%. Valoración cualitativa: disminución emocionalidad negativa, aumento comprensión estados emocionales, mejorías en funcionalidad interpersonal.

Conclusiones

Los tratamientos que incluyen entrenamiento en habilidades de conciencia plena se han mostrado eficaces como herramientas de regulación emocional y prevención de recaídas, proporcionando una mejoría en la funcionalidad en pacientes con TDP.

Es necesario evaluar objetivamente la eficacia clínica y cambios producidos pre-post en variables que conforman los objetivos terapéuticos de los próximos grupos que se realicen.

Bibliografía

Barnhofer, T., Crane, C., Hargus, E., Amarasinghe, M., Winder, R., & Williams, J. M. G. (2009). Mindfulness-based cognitive therapy as a treatment for chronic depression: A preliminary study. Behaviour research and therapy, 47(5), 366–373.

Korman, G. P., & Garay, C. J. (2012). El modelo de terapia cognitiva basada en la conciencia plena (mindfulness). Revista argentina de clínica psicológica, 21(1).

Michalak, J., Probst, T., Heidenreich, T., Bissantz, N., & Schramm, E. (2016). Mindfulness-based cognitive therapy and a group version of the cognitive behavioral analysis system of psychotherapy for chronic depression: Follow-up data of a randomized controlled trial and the moderating role of childhood adversities. Psychotherapy and psychosomatics, 85(6), 378–380.

INAD Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions

Parc de Salut MAR Barcelona