PSICOTERAPIA GRUPAL BASADA EN REGULACION EMOCIONAL Y TOLERANCIA AL MALESTAR

Mireia Romero López, Raquel Cámara Gómez, Cristina Castaño Rodríguez, Carla Rodríguez Saavedra, Natalia Valbuena González, Rosalía Díaz Bóveda

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

Objetivos

Estudiar la eficacia de psicoterapia grupal basada en módulos de regulación emocional y tolerancia al malestar de la terapia dialéctica conductual (DBT) para adultos jóvenes que presentan rasgos disfuncionales y dificultades en regulación emocional. Se proponen como objetivos de la intervención grupal la mejoría en conciencia emocional, fomentar estrategias de regulación emocional adaptativas.

Método

Grupo terapéutico en centro de salud mental de adultos (CSMA) para pacientes de edades comprendidas entre los 18 y 24 años con rasgos disfuncionales de personalidad y que muestren conductas desadaptativas de regulación emocional (autolesiones, atracones, conductas impulsivas, etc.). Se realiza intervención grupal en formato presencial de 10 sesiones, frecuencia semanal, de 1.5 horas de duración (ver tabla 1). Se administra el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II), la Escala de Ansiedad de Hamilton (HAS) y la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) al iniciar y finalizar el grupo. Para el análisis de datos se realiza una prueba de contraste de medias T de Wilcoxon.

Tabla 1. Contenido de las sesiones.

Nº de sesión	CONTENIDO
1	Presentación: introducción a la regulación emocional. Concepto de emociones, componentes y funciones. Justificación y estructura del tratamiento. Normas del grupo.
2	Introducción a las estrategias de regulación emocional: conceptualización y casos prácticos.
3	Estrategias de regulación emocional 1: Mindfulness y conciencia emocional plena.
4	Estrategias de regulación emocional 2: Observar y describir emociones y mindfulness con la emoción. El papel de los pensamientos.
5	Estrategias de regulación emocional 3: comprobación de hechos y acción opuesta.
6	Introducción a las estrategias de tolerancia al malestar: conceptualización y justificación del módulo.
7	Estrategias de tolerancia al malestar 1: Autotranquilización y mejorar el momento con los 5 sentidos.
8	Estrategias de tolerancia al malestar 2: TIPs. Kit de afrontamiento del malestar.
9	Estrategias de tolerancia al malestar 3: Pros y contras de tolerancia al malestar. Plan de crisis.
10	Cierre del grupo. Despedida y recapitulación.

Resultados

Un total de ocho participantes (87.5% mujeres) con una media de edad de 19.5 (2.68 SD) iniciaron el grupo de terapia. El 62.5% completaron el total de sesiones. El porcentaje de adherencia a las sesiones en aquellas participantes que finalizaron el grupo terapéutico fue del 86% (ver tabla 2). Tras la intervención, no se obtuvieron diferencias significativas en BDI-II (p=0.68), ni en HAS (p=0.273), ni en DERS (p=0.68), con un nivel de confianza del 95% (ver tabla 3).

Tabla 2. Descriptivos de la muestra

	n	%
Edad, media (DS)	19.5 (2.68)	
Género		
Femenino	7	87.5
Masculino	1	12.5
Adherencia	5	62.5
Abandonos	3	37.5

Tabla 3. Análisis estadístico de los datos.

	T de Wilcoxon (p valor)
BDI-II	0.68
HAS	0.273
DERS	0.68

Conclusiones

Los resultados sugieren que la intervención grupal llevada a cabo no ha tenido efectos significativos en la disminución de los síntomas de ansiedad y depresión, así como tampoco una mejoría significativa en habilidades de regulación emocional. Dichos datos pueden explicarse por el corto intervalo de tiempo entre la medida pre y post, así como el escaso tamaño muestral, lo que supone una limitación. En futuros grupos sería conveniente prolongar la intervención, así como aumentar el tamaño muestral.

Referencias

García Palacios, A., & Navarro Haro, M. V. (2016). Terapia dialéctica comportamental. Madrid: Síntesis.
Linehan, M. M. (2015a). DBT skills training manual second edition. Nueva York: Guilford Press.
Linehan, M. M. (2015b). DBT skills training handouts and worksheets. Nueva York: Guilford Press.
Lyng, J., Swales, MA., Hastings, RP., Millar, T., Duffy, DJ. (2020). Outcomes for 18 to 25-year-olds with borderline personality disorder in a dedicated young adult only DBT programme compared to a general adult DBT programme for all ages 18. Early Interv Psychiatry. 14(1), 61-68.

INAD Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions

Parc de Salut MAR Barcelona