

¿Es efectivo un tratamiento psicológico con un número de sesiones cerradas?



1. Introducción

En Clínicas Origen, nuestros tratamientos psicológicos, con orientación cognitivo-conductual, se estructuran en base a la **Guía de Referencia Rápida de Tratamientos Psicológicos con Apoyo Empírico (GRR)**, elaborada por un grupo de profesores de la Universidad Complutense de Madrid dirigido por **María Crespo**. El número de sesiones y la orientación psicológica aplicada en las intervenciones está basada en los criterios que la GRR considera efectivos. Esta guía está fundamentada en las recomendaciones de la APA, NICE, GPCN, NREPP.

La elección del tratamiento de cada paciente viene determinada por la impresión diagnóstica que realiza el psicólogo en la evaluación. De esta manera, en nuestra muestra los tratamientos han durado entre 15 y 23 sesiones en total.



2. Objetivos

Comprobar si las personas que realizan un tratamiento psicológico cognitivo-conductual, con la frecuencia necesaria y de manera completa en base a la GRR, disminuyen de manera significativa los niveles de depresión y ansiedad. Además, esperamos comprobar si el tratamiento aumenta la percepción de satisfacción con la vida.



3. Material y método

Muestra: 61 personas de las cuales 34 eran mujeres y 27 hombres, a los cuales se les aplicó el tratamiento elegido para su caso en Clínicas Origen.

Material de evaluación: Escala de satisfacción con la vida (Diener, Emmons, Larse y Griffin, 1985); Inventario de Ansiedad de Beck, BAI (Aaron T. Beck y Robert A. Steer, 1996, rev. 2011) y el Inventario de Depresión de Beck, BDI-II (Aaron T. Beck, Robert A. Steer y Gregory K. Brown, 1988, rev. 2011).

Procedimiento: Se tomaron medidas previas (Pre) y posteriores (Post) al tratamiento mediante las escalas de evaluación citadas. Los datos han sido analizados mediante el paquete estadístico SPSS y la metodología estadística utilizada fue el análisis de la varianza para medidas repetidas (ANOVA).

Formato de tratamiento:

- 2 sesiones de evaluación (frecuencia semanal)
- 1 sesión de hipótesis (frecuencia semanal)
- De 10 a 18 sesiones de intervención en función de las recomendaciones del GRR según el diagnóstico (realizadas 2/3 frecuencia semanal y 1/3 frecuencia quincenal).
- 3 sesiones de seguimiento realizadas al mes, a los tres meses y a los seis meses una vez se ha finalizado la fase de intervención.



4. Resultados

Tras analizar los datos obtenidos, observamos diferencias significativas en las siguientes variables:

- Puntuación sintomatología depresiva (BDI).
Medida PRE 20.72, medida POST 7.53.
($F(1,57) = ; p < 0.001; \eta^2 = 649$).
- Puntuación sintomatología ansiosa (BAI).
Medida PRE 23.6, medida POST 9.53.
($F(1,59) = ; p < 0.001; \eta^2 = 569$).
- Puntuación satisfacción con la vida.
Medida PRE 18.4, medida POST 25.4.
($F(1,49) = ; p < 0.001; \eta^2 = 556$).

Observamos, tras la intervención psicológica cognitivo-conductual realizada en Clínicas Origen, una disminución en la puntuación en sintomatología depresiva y ansiosa y un aumento en la puntuación de la percepción de satisfacción con la vida.



5. Conclusiones

La intervención psicológica realizada en Clínicas Origen, con un número determinado de sesiones preestablecidas según el diagnóstico, reduce los síntomas depresivos y ansiosos y aumenta la percepción de satisfacción con la vida.



6. Bibliografía

- Crespo, M y cols. (2011-2013) Guía de Referencia Rápida de Tratamientos Psicológicos con Apoyo Empírico. Proyecto de Innovación y Mejora para la Calidad Docente (PIMCD)Nº23 (2011-2012) Y Mº2 (2013). Universidad Complutense de Madrid. Descargado <http://webs.ucm.es/info/psclinic/guiarefrat/index.php>



Autores

Pilar Conde Almalé (Clínicas Origen, pilar.conde@clinicasorigen.es), Ana Heredia Carrasco (Clínicas Origen; psicologo.cclagavia@clinicasorigen.es) Colaboración: Equipo psicológico Origen.

