

PSICOTERAPIA GRUPAL ENFERMERA EN ANSIEDAD/DEPRESIÓN



AUTORAS:

ROCÍO PÉREZ CAMPINA (ENFERMERA ESPECIALISTA EN SALUD MENTAL)
ÁNGELA NARBONA GÁLVEZ (ENFERMERA ESPECIALISTA EN SALUD MENTAL)
JESÚS CONTIOSO RUIZ (AUXILIAR DE ENFERMERÍA)

INTRODUCCIÓN

Los problemas de ansiedad y depresión están aumentando exponencialmente en los últimos años lo que genera una demanda inédita en nuestro medio sanitario y especialmente en la salud mental comunitaria. Aunque el tratamiento psicofarmacológico tiene demostrada su efectividad no podemos olvidar el papel de la psicoterapia como elemento de trabajo ya que también logra potenciar la recuperación. Además el grupo permite crear entornos psicoterapéuticos seguros aportando un espacio de contención y protección que no se consigue con la terapia individual.

OBJETIVO

Analizar la efectividad de un programa de psicoterapia enfermera grupal en trastornos ansiosos/depresivos.

METODOLOGÍA

Previamente se lleva a cabo tras una revisión bibliográfica y un estudio en profundidad del proyecto base de esta intervención como son los GRUPOS GRAFAS (SAS). En segunda instancia se crea una intervención grupal en la USMC de la Palma del Condado (8 sesiones grupales, participantes máximo 12 personas).

- **Criterios de inclusión:** Seguimiento en USMC en el momento de la derivación y diagnóstico relacionado con ansiedad y/o depresión.
- **Criterios de exclusión:** No saber leer ni escribir, rechazar participación y existir en el momento de la derivación una descompensación severa del trastorno base.

DESARROLLO

GAD-7 INICIO	GAD-7 FINAL	PHQ-9 INICIO	PHQ-9 FINAL
7	5	8	3
12	6	16	17
4	4	7	4
22	21	17	17
15	14	18	11
20	12	14	16

Tras el cribado inicial (entrevista individual + tests GAD-7 y PHQ-9) se seleccionan 10 participantes. Finalmente en la primera sesión acuden 8 personas. Existen dos abandonos durante el grupo participando activamente el resto (muestra final=6).

Todas las sesiones constan de primera parte de puesta en común de lo último trabajado y como se ha logrado poner en marcha en la vida real. Seguimos con un diálogo donde Enfermera Especialista plantea brevemente conceptos teóricos a tratar y se trabaja en grupo activamente sobre esto. Siempre se finaliza la sesión con unos 15 minutos de práctica de relajación.

	TEMÁTICA SESIONES
1	Presentación e introducción ansiedad/depresión
2	Ansiedad - estrés - estado depresivo
3	Autoestima - autoeficacia
4	Técnicas de afrontamiento
5	Estilos de comunicación y comunicación efectiva
6	Apoyos y red social
7	Control de impulsos
8	Cierre y temática libre

CONCLUSIONES

- En general se presentan menores niveles de ansiedad y depresión tras la intervención. Solo algunos pacientes presentan mayor puntuación al final; una de las posibles causas es la falta de asistencia al total de las sesiones ya que los que empeoran coinciden ser las personas que han faltado a más de 3 sesiones grupales.
- Es importante la crítica final del grupo respecto a la duración de la intervención planteando todos que 8 sesiones no son suficientes; en ediciones futuras se plantearán sesiones de refuerzo mensual tras la intervención. Cabe destacar que la media de satisfacción del grupo con la intervención es de 4.8 sobre 5.
- Debemos seguir desde la profesión de la psicoenfermera realizando investigación respecto a la efectividad de intervenciones psicoterapéuticas grupales focalizando desde la terapia versus intervenciones grupales más clásicamente utilizadas como la educación para la salud grupal o las intervenciones prácticas (ej: técnicas de relajación, etc...)

BIBLIOGRAFÍA

- Consejería de Salud y Consumo. Manual de los Grupos de Afrontamiento de Ansiedad en Atención Primaria (GRAFA); 2023. Consejería de Salud y Consumo. Junta de Andalucía.
- Del Moral Lechuga, María del Carmen; Manzanares Romero, Diana; Garzón Boch, Clara; García Ramírez, Inés; García Palacín, M^a Angeles. Abordaje de la enfermera especialista en salud mental para controlar el trastorno de ansiedad: Taller grupal de entrenamiento en técnicas de relajación. Biblioteca Lascasas, 2015; 11(4).
- García-Sastre MM, Castro-Molina FJ, Cabanillas RC, Corrales CS, Jardón Golmar L, Carretero Román J, Aguilera Serrano C; Spanish Association of Mental Health Nursing. Psychotherapeutic nursing as Advanced Clinical Practice for the promotion of mental health in Spain. Int Nurs Rev. 2024 Jun;71(2):244-249.