

TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT) EN ADULTOS MAYORES CON SINTOMATOLOGÍA DE TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) IN ELDERLY ADULTS WITH SYMPTOMS OF STATE MOOD

Autor: *Aida Sofía Morales Gaitan*

Estudiante de maestría de la Universidad Latina de Panamá

Correo: asmorales127@gmail.com

Recibido: 30 de enero de 2022

Aceptado: 15 de febrero de 2022

Resumen

PALABRAS

CLAVE:

adultos mayores, trastornos, estado de ánimo.

En la República de Panamá la población de adultos mayores de 60 años va en aumento. Este proceso del ciclo de vida conlleva a cambios que impactan desfavorablemente las emociones y sentimientos de esta población. Por lo cual es importante contar con alternativas terapéuticas que sean accesibles, eficaces y válidas para abordar este desafío no solo individual sino también social. La terapia de aceptación y compromiso (ACT) es uno de los modelos propuestos para abordar la sintomatología de trastornos del estado de ánimo, como la depresión y ansiedad en adultos mayores. Este artículo pretende brindar información sobre la efectividad de diferentes enfoques de esta alternativa terapéutica y los resultados obtenidos en adultos mayores. Se concluye que la terapia de aceptación y compromiso (ACT) tienen resultados significativos en el mejoramiento de la calidad de vida de adultos mayores con depresión y ansiedad. Sin embargo, no se tienen publicaciones científicas suficientes para sustentar la eficiencia en los trastornos del estado de ánimo.



Este artículo está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>

KEY WORDS:

older adults,
disorders, state
mood.

Abstract

In the Republic of Panama, the population of adults over 60 years of age is increasing. This life cycle process leads to changes that unfavorably impact the emotions and feelings of this population.

Therefore, it is important to have therapeutic alternatives that are accessible, effective and valid to address this challenge, not only individual but also social. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is one of the models proposed to address the symptoms of mood disorders, such as depression and anxiety in older adults. This article aims to provide information on the effectiveness of different approaches to this therapeutic alternative and the results obtained in older adults. It is concluded that acceptance and commitment therapy (ACT) have significant results in improving the quality of life of older adults with depression and anxiety. However, there are not enough scientific publications to support the efficacy in mood disorders.

Introducción

En la República de Panamá, de acuerdo con los datos reportados en el XI Censo Nacional de Población y Vivienda del año 2010, la población de adultos mayores de 60 años era de 360,812. En ese momento, conformaban el 10.6% de la población. Además, el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC) realizó un estudio de envejecimiento demográfico de la población periodo 1960-2050, en el cual se estimaba que para el año 2025 la población de adultos mayores aumentaría a 597,200 personas. Lo que constituirá el 24% de la población del país. (Asamblea Nacional, 2021)

El proceso de envejecimiento trae consigo una serie de vulnerabilidades emocionales, psicológicas y sociales. Por ende, para que este proceso sea lo más llevadero posible y reduzca la sintomatología de trastornos del estado de ánimo, es necesario brindar espacio para crear alternativas que permitan a la población de adultos mayores atender sus necesidades de manera flexible y aceptando las vivencias del pasado (emociones, pensamientos y comportamiento); y así disuadir la posibilidad de evitación. (Lezaca et al., 2018, p.8)

Esto es lo que busca la terapia de aceptación y compromiso (ACT), construir una existencia íntegra, abundante y valiosa al mismo tiempo en que se reconoce el dolor

impostergable que produce. Este modelo de la tercera generación no busca generar más dolor sino lograr tener la posibilidad de identificar lo que es importante para cada ser humano. Es desarrollar flexibilidad de comportamiento en donde antes se bloqueaban los pensamientos, emociones y conductas. Lo cual se alcanza mediante los seis procesos terapéuticos centrales: momento presente, difusión, aceptación, el yo-como-contexto, los valores y la acción comprometida. (Harris, 2009, p.11)

El interés de esta terapia ha incrementado debido a su efectividad y validez empírica en el análisis de la conducta humana, sobre todo como intervención en diferentes trastornos psicológicos. Particularmente, en desórdenes que involucran la evitación experiencial vinculado con el dolor emocional; como lo son la ansiedad, depresión y duelo. (Rey, 2004)

El fin de este trabajo no es una revisión sistemática de literatura, sino indicar algunos resultados en relación con la eficacia del modelo de terapia de aceptación y compromiso (ACT) en adultos mayores con sintomatología de trastornos del estado de ánimo.

Metodología

Se realizó una investigación de artículos con el objetivo de responder a la interrogante: ¿es eficaz la terapia de aceptación y compromiso como tratamiento en adultos mayores con trastornos del estado de ánimo? La hipótesis de la presente investigación plantea que la aplicación de la terapia de aceptación y compromiso (ACT), ya sea individual o grupal, es apropiada para la disminución de síntomas asociados a los trastornos de ánimo. A continuación, se presenta la revisión literaria de 3 estudios científicos que analizan el uso de la terapia de aceptación y compromiso con adultos mayores que presentan síntomas de depresión y ansiedad.

El método de búsqueda se desarrolló a través de la base de datos electrónica Google Académico y ResearchGate. Estas bases fueron elegidas por su amplio directorio en psicología clínica. Se contemplaron estudios científicos que investigarán el tema de interés y que se publicarán a partir del 2012.

Resultados

En el 2013, los autores Karlin et al. Realizaron una de las investigaciones más extensas sobre el impacto de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) en población de adultos mayores con depresión. El cual consistía en una intervención de ACT en dos grupos diferentes.

Un grupo de mayores de edad entre 18 y 64; otro grupo de 65 años en adelante. Ambos grupos conformados por veteranos de guerra con sintomatología depresiva y comorbilidades. Para el fin de este artículo, nos vamos a enfocar en los adultos mayores de 65 años. El propósito principal de la investigación fue analizar los cambios al recibir la intervención basada en ACT, en la sintomatología depresiva y bienestar social entre los veteranos de guerra. En la investigación inicial participaron 746 pacientes, de los cuales 76 cumplían con los requisitos de mayores de 65 años. (Bárcenas, 2016)

El esquema de tratamiento basado en ACT para esta investigación contempla alrededor de 12 a 16 sesiones. El mismo, fue elaborado tomando en cuenta el ambiente y edad de los pacientes. Dentro aspectos centrales del tratamiento fueron 3 días de cursos de capacitación, con presentaciones interactivas, ejercicios prácticos, análisis de videos con especialistas en ACT, role-playing y diálogos en grupos pequeños. Por otra parte, también se integraba la atención telefónica de 90 minutos semanales con un especialista en ACT durante un periodo de 6 meses. Los resultados de esta investigación indicaron que los pacientes que lograron completar el tratamiento redujeron su sintomatología depresiva. El ACT demostró ser una terapia que mejoró considerablemente el bienestar social de los pacientes participantes. (Bárcenas, 2016)

Otra investigación publicada por Ruiz et al., (2014) tenía como objetivo medir y evaluar la efectividad de la intervención breve de terapia de aceptación y compromiso (ACT) en ancianos institucionalizados con sintomatología depresiva. El estudio fue conformado por tres 3 participantes, 2 hombres y una mujer, en edades entre 65 a 83 años institucionalizados en un asilo de ancianos. Se basó en un diseño de caso único (AB) dividido en un pretratamiento de 1 semana, un tratamiento de 6 semanas y un seguimiento de 5 y 12 meses.

El esquema de tratamiento fue ejecutado por un especialista en ACT, de forma individual en 6 sesiones semanales con duración de 40 minutos a 1 hora y 30 minutos cada sesión.

El esquema de tratamiento ACT que desarrolló Ruiz et al., (2014) “en base, en el estudio de Luciano et al. (2011), en los manuales de ACT de Wilson y Luciano (2002) y en los protocolos aplicados a población adolescente (Luciano, Valdivia, Gutiérrez, Ruiz y Páez, 2009; Luciano y Valdivia, 2012)”. (p.449)

Los resultados indicaron que en el pretratamiento no se obtuvieron datos relevantes sobre el grado de malestar significativo. En el transcurso del tratamiento se empezaron a notar cambios a partir de la segunda semana a excepción del hombre, quien indicó una situación estresante y no realizó ninguna actividad durante la semana 4. En la semana 6, el malestar ha disminuido significativamente en dos participantes, una mujer y un hombre. En el seguimiento de 5 meses, todos los participantes cambiaron de asilo, sin embargo, se mantienen los resultados favorables. En el seguimiento de 12 meses, siguen los resultados significativos y valiosos. En base a la cronicidad de los síntomas, los resultados mostraron una disminución clínicamente significativa del 20%. (Ruiz et al., 2014, p. 452)

En un estudio reciente de Correa-Palacio (2016) en busca de crear un espacio seguro en el cual los adultos mayores tuvieran la oportunidad de mejorar su bienestar emocional y psicológico. Aplico de manera grupal la terapia de aceptación y compromiso (ACT) con pacientes mayores de 65 años diagnosticados con trastornos depresivos o ansiosos. Los parámetros de exclusión son: existencia de deterioro cognitivo, historial de trastornos psicóticos con o sin síntomas activos, enfermedades corporales importantes, trastornos de la personalidad significativos y otras circunstancias que limitaran el trabajo en grupo.

Los sujetos son referidos de un hospital privado desde diferentes áreas (hospitalización, consulta externa y urgencias). El primer paso es una entrevista para determinar si el sujeto es apto para el estudio y estructurar los siguientes pasos del estudio. El personal a realizar el protocolo de tratamiento es un psiquiatra especializado en psicogeriatría, un psicólogo especializado en gerontología y terapia grupal; así como también una trabajadora social con trayectoria en salud mental. (Correa-Palacio, 2016)

El protocolo de tratamiento incluye sesiones conformadas por dos grupos consecutivos

En primer lugar, un grupo psicoeducativo que analiza diferentes temas vinculados con ansiedad, depresión y duelo; medicación y habilidades sociales. Posteriormente se realiza un receso de 30 minutos, lo cual promueve las relaciones interpersonales entre iguales. A la siguiente hora, se da el espacio para abordar algún tema que el grupo quiera discutir. Principalmente, se trabajan con temas de pérdidas, soledad y problemas en las relaciones interpersonales, en su mayoría familiares. (Correa-Palacio, 2016)

Se obtuvieron datos que demostraban que el éxito de esta intervención se relacionaba con la alianza terapéutica, entre el paciente y el especialista. Cabe destacar, que es posible que se haya desarrollado la idealización del especialista. Solo 1 paciente con diagnóstico de trastorno de ansiedad generalizada y trastorno dependiente de la personalidad tuvo un comportamiento retrógrado significativo que implicó realizar un reencadre. (Correa-Palacio, 2016).

Discusión

Cuando las personas llegan a una edad avanzada es común que presenten distintas reacciones emocionales, por rechazo a diferentes situaciones o contextos en los cuales se encuentran. Lo que aumenta la probabilidad de presentar síntomas de trastornos del estado de ánimo, como lo son la depresión y ansiedad, desmejorando su calidad de vida.

La terapia de aceptación y compromiso (ACT) es un modelo de intervención que busca que los adultos mayores logren aceptar sus pensamientos y sentimientos direccionarlos a sus valores. En los tres estudios presentados en este artículo, indican que los protocolos de intervención basados en la terapia de aceptación y compromiso (ACT), tanto a nivel individual como grupal, benefician a los participantes; quienes demuestran cambios clínicos significativos y que alivian el malestar y sufrimiento que pueden estar pasando los participantes.

A pesar de que existe evidencia de la efectividad de este modelo de la tercera generación, aún es reducido. Por lo tanto, es necesario tener más publicaciones de

investigaciones científicas enfocadas en la trascendencia y eficiencia de diferentes tipos de protocolos de ACT en población de adultos mayores con psicopatologías en los últimos años. En especial en nuestro país, para contar con mayor documentación que brinde la oportunidad de abordar con mayores estrategias a esta población.

Referencias

Asamblea Nacional. (2021 de enero de 18). Comisión de trabajo, salud y desarrollo social. Obtenido de: https://www.asamblea.gob.pa/APPS/SEG_LEGIS/PDF_SEG/PDF_SEG_2020/PDF_SEG_2021/2021_A_242.pdf

Bárceñas, R. G. (2016). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en adultos mayores con depresión*. Obtenido de https://tauja.uaen.es/bitstream/10953.1/3465/1/Garca_Brcenas_Roco_TFG_Psicologa.pdf

Correa-Palacio, A. F. (2016). Psicoterapia grupal para adultos mayores con depression y ansiedad. Obtenido de: https://www.viguera.com/sepg/pdf/revista/0602/602_0051_0059.pdf

Harris, R. (2009). ACT made simple.

Lezaca., M. P., Parra., A. V., & Yaya, y. K. (2018). *Terapia de Aceptación y Compromiso: Tres Estudios de caso con Adultos Mayores en un Contexto Rural. Universidad Santo Tomás, 107.*

Rey, C. (2004). *LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT): SUS APLICACIONES Y PRINCIPALES FUNDAMENTOS CONCEPTUALES, TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS*. Obtenido de Suma Psicológica: <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134233585008.pdf>

Sánchez, L. J., Daz, A. J., & Rubio, A. B. (2014). *Intervención breve de Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en ancianos institucionalizados con sintomatología depresiva*. Obtenido de International Journal of Psychology and Psychological Therapy: <https://www.ijpsy.com/volumen14/num3/399/intervencion-breve-de-terapia-de-acceptaci-ES.pdf>