



# EFICACIA DE GRUPOS PSICOEDUCATIVOS Y DE AUTOAYUDA EN PACIENTES CON TRASTORNOS DE ANSIEDAD

**Autor:** Dr. Bulacio, Juan Manuel\*

**Co-Autores:** Lic. Vieyra M. Carmen; Lic. Álvarez Daneri Cecilia; Lic. Mongiello Esteban.

**Institución:** Fundación de Investigación de Ciencias Cognitivas Aplicadas (ICCAp) [www.fundacioniccap.org.ar](http://www.fundacioniccap.org.ar)  
/ info@fundacioniccap.org.ar



## ¿QUÉ ES LA PSICOEDUCACIÓN?

En la actualidad se habla mucho sobre la importancia de la psicoeducación en los diversos trastornos mentales.

En nuestro caso asumimos la psicoeducación como una actitud integral que puede, por lo tanto implementarse en los diferentes recursos terapéuticos y en modo específico en los llamados grupos psicoeducacionales y de autoayuda(1).

**Se entiende por psicoeducación al proceso que permite brindar a los pacientes la posibilidad de desarrollar, y fortalecer sus capacidades para afrontar las diversas situaciones de un modo más adaptativo.(2)**

El profesional de la salud que imparte psicoeducación tiene por objeto orientar y ayudar a identificar con mayor entendimiento y claridad el problema o la patología para enfocar adecuadamente, en forma conjunta, su resolución o tratamiento y favorecer, por ende una mejora en la Calidad de Vida. La psicoeducación como herramienta terapéutica es viable de utilizar en diferentes tipos de abordajes: individual, familiar, grupal, vincular, etc.

## PSICOEDUCACIÓN EN TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Es sabido que los trastornos de ansiedad representan el problema mental más frecuente entre todos los trastornos psiquiátricos y son el motivo de consulta más habitual. Con la difusión masiva acerca de estos trastornos ha disminuido el subdiagnóstico que se comprobaba hasta hace pocos años. Sin embargo, en ocasiones, este problema continúa y se asocia, paradójicamente, con un sobrediagnóstico por parte de profesionales no entrenados. Por estos motivos, es de gran importancia continuar con una psicoeducación amplia dirigida no sólo a las personas o pacientes en general sino también a los profesionales que de algún modo están en contacto con estas patologías. (1)

**Por su misma naturaleza los Trastornos por Ansiedad se ven particularmente favorecidos por los abordajes psicoeducacionales.** Partiendo de un diagnóstico adecuado, estos trastornos se tratan de un modo integral, entendiendo por tal, diferentes recursos a saber: evaluación clínica global y contacto con otros profesionales de la salud, tratamientos psiquiátrico-farmacológicos específicos, psicoterapia individual cognitivo-comportamental, psicoterapias vinculares y recursos grupales con la citada orientación psicoeducacional y de autoayuda.(4)

La Psicoeducación abarca:

- 1) Contenidos "psicológicos": esto implica un conocimiento teórico general para el autoconocimiento tanto racional como emocional y conductual.
- 2) Procedimientos: herramientas aplicables.
- 3) Destinatarios: el psicoeducando que aprende a través de la observación (teórica) y a través de la ejecución de lo aprendido.

## GRUPOS PSICOEDUCATIVOS

En el Hospital Francés y en el ICCAp, tenemos grupos psicoeducativos y de autoayuda abiertos a cualquier cuadro de ansiedad que cumpla con los criterios del DSM IV (evaluados con la MINI) (5), por lo cual presentan una rotación continua de pacientes.

Los grupos están coordinados de modo permanente por profesionales, lo que hace que se sostenga un determinado encuadre, procedimiento y contenido. **En donde se imparte Psicoeducación específica en la que se integran técnicas terapéuticas y recursos de autoayuda (4). La psicoeducación, instruye acerca de los mecanismos que desencadenan y mantienen los cuadros de ansiedad y permite a los pacientes reinterpretar sus síntomas físicos a la luz de la nueva información.**

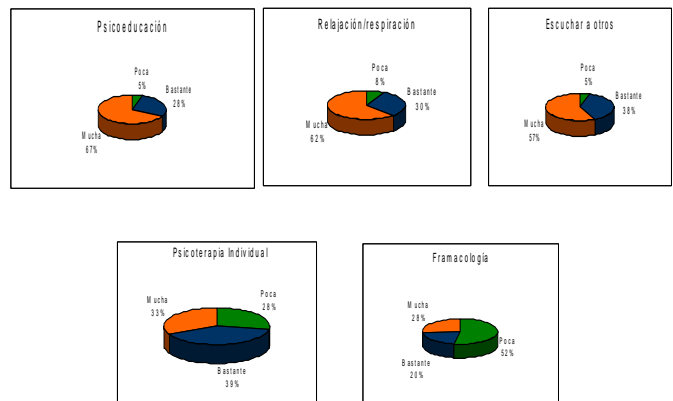
## EFICACIA DE LA PSICOEDUCACIÓN

Para evaluar la eficacia del grupo en el Hospital Francés se utilizó una escala donde cada uno de los integrantes del grupo evaluaba cual recurso de los utilizados consideraba como factor determinante de su mejoría. Se incluyeron en la muestra (N=120) aquellos pacientes que cumplían con las distintas áreas del tratamiento (psiquiátrico, psicoterapia individual y grupal) sin considerar el tipo de diagnóstico específico ni el tiempo de concurrencia al grupo.(1)

**De los datos obtenidos se destaca la importancia atribuida por parte de los pacientes a la psicoeducación (67.5 %), la relajación/respiración (62.5 %) y escuchar a otros pacientes con la misma problemática (57.5%) por sobre la farmacología ( 27.5% ) y la psicoterapia individual (32.5%). (6)**

Estos resultados no miden la importancia real relativa de cada procedimiento, pero hacen evidente la gran importancia de la psicoeducación, que puede así actuar como facilitador y potenciador de los otros, indispensables, recursos evaluados.

Los resultados obtenidos se muestran en los siguientes cuadros:



## DIFERENTES USOS DE LA PSICOEDUCACIÓN

**De un modo más amplio podemos agregar, que la psicoeducación es un proceso que puede orientarse a la psicopatología o a las personas en general, tengan o no una afección clínica.** Por lo tanto, puede ser impartido en modo específico por los profesionales de la salud mental o bien, en modo indirecto por los profesionales de los distintos ámbitos de salud.

En el marco del tratamiento individual debe impartirse desde la primera entrevista y probablemente por un largo tiempo, ya que deberá ser dosificada según los tiempos disponibles, las etapas del tratamiento y el interés específico del paciente.

Debe adecuarse al nivel sociocultural de éste, a su personalidad, su patología y su información previa.

Los contenidos psicoeducacionales deben centrarse en:

- 1) El diagnóstico y sus implicancias.
- 2) La necesidad de realizar un tratamiento integral.
- 3) El fundamento del tratamiento psicofarmacológico.
- 4) El fundamento de la psicoterapia recomendada (individual, familiar, grupal).
- 5) La importancia "per se" de la psicoeducación.
- 6) La importancia de desarrollar la creatividad en su propia vida y en el tratamiento mismo.
- 7) La definición del objetivo final del tratamiento en relación con la calidad de vida.

## CONCLUSIÓN

**La Psicoeducación puede utilizarse como un potenciador de las distintas instancias del tratamiento de los trastornos mentales, particularmente de los trastornos por ansiedad. Puede implementarse en grupos específicos para tal fin. Es considerado por los pacientes de gran valor para su mejoría. A pesar de lo reconocido de su utilidad falta desarrollar una metodología específica para su aplicación. Nosotros pretendemos utilizarla como parte de un tratamiento integral con el objetivo general de mejorar la calidad de vida**

## BIBLIOGRAFÍA:

- Bulacio J.M. (2006) *Factores inespecíficos en Psicoterapia, desde el modelo cognitivo constructivista realista.* Bs. As. Akadia
- Bulacio J. M. (2004) *Ansiedad, estrés y práctica clínica: Un enfoque moderno, humanista e integral.* Bs. As.: Akadia
- (1) Bulacio, J.M., Vieyra, M.C.; Rivero, M.E. (2003) ¿Porqué grupos psicoeducacionales y de autoayuda en trastornos de ansiedad? *Anxía* (Enero a Marzo 2003).
- (2) Bulacio, J.M. y Vieyra, M.C (2003) Psicoeducación en Salud. Disponible en <http://www.intramed.net>
- (3) Sandin, B. y Chorot, P. (1995) Concepto y categorización de los trastornos de ansiedad. En: A. Bellock; B. Sandin y F. Ramos. *Manual de Psicopatología*, Madrid: Mc Graw Hill. Vol. 2
- (4) Kaplan, H. Sadock. B y Gebb, J. (1994) *Sinopsis de Psiquiatría*, Buenos Aires Panamericana.
- (5) Sheehal, D.V. (1997) Reliability and Validity of the MINI International Neuropsychiatric Interview (MINI): According to the SCID-P. *European Psychiatry*; 12:232-241.
- (6) Bulacio J.M. (2003) Atribuciones de la mejoría del paciente ansioso. Trabajo Presentado en el Congreso de Asociación de Psiquiatría APSA. Abril 2003.