



La Universidad de Oviedo investiga los beneficios de la terapia psicológica grupal para abordar los trastornos emocionales

- En el marco del estudio TRANSACTIVA, especialistas en psicología clínica de la institución académica ofrecen tratamiento gratuito a personas de 18 a 64 años con problemas de ansiedad y/o depresión
- La mejoría pasa por facilitar que las y los participantes retomen situaciones y tareas de su vida cotidiana que les resulten valiosas

Oviedo/Uviéu, 19 de noviembre de 2018. Las terapias psicológicas contextuales son en la actualidad un tratamiento eficaz para los problemas emocionales. Su aplicación es escasa, a pesar de que en España se calcula que un 11,5% de la población presentará trastornos depresivos en algún momento de su vida; y un 9,4%, trastornos de ansiedad. Estos problemas generan un importante malestar en quienes los sufren, además de elevados costes asistenciales y laborales. El abordaje de los problemas emocionales sigue siendo un reto para el sobrecargado contexto sanitario.

El estudio TRANSACTIVA, liderado por Concepción Fernández Rodríguez, catedrática de la Universidad de Oviedo y coordinadora del grupo de investigación en Intervención en Psicología Clínica y de la Salud (INTEREPSA), se ha puesto en marcha con el propósito de ofrecer a las instituciones implicadas en la promoción de la salud, protocolos de tratamiento eficaces y eficientes para el abordaje de los trastornos emocionales.

Especialistas en Psicología Clínica de la Unidad de Psicología Clínica y de la Salud ofrecen, de forma gratuita, tratamiento psicológico grupal a todo el colectivo de la Universidad y a toda la comunidad asturiana de entre 18 y 65 años que presenten dificultades emocionales (tristeza, ansiedad, miedos). Los tratamientos se llevan a cabo de acuerdo con un protocolo de investigación controlado.

El procedimiento es el siguiente: tras una primera evaluación psicológica individual, se ofrece a las personas que cumplen con los criterios establecidos de malestar emocional



la posibilidad de recibir una terapia psicológica. En ese momento se les proporciona una información completa sobre los objetivos, procedimientos y requisitos del estudio y se les solicita su compromiso de participación. La información recogida se utiliza de forma anónima, confidencial y exclusivamente con fines investigadores. Las terapias se realizan en grupos, de entre 6 y 8 personas, durante 8 sesiones (una semanal). Al finalizar, se realizan, de forma individual, sesiones de seguimiento trimestrales.

En TRANSACTIVA se aplican diferentes intervenciones psicológicas. Aunque cada terapia emplea procedimientos y técnicas específicas, todas tienen en común fomentar la implicación de las personas en aquellas actividades de su vida que son relevantes para ellas. Una de las experiencias más comunes entre las personas con problemas emocionales son los cambios en las actividades cotidianas, de ocio, laborales. Dado el malestar que experimentan (tristeza, nerviosismo, ansiedad...) es muy frecuente que permanezcan enganchadas o atrapadas en sus preocupaciones, sentimientos, recuerdos dolorosos, al tiempo que tienen una baja implicación en las cosas importantes de su vida. Por ello, la mejoría con la terapia pasa por facilitar que las personas retomen situaciones y tareas de su vida cotidiana que les resulten valiosas.

TRANSACTIVA se ha diseñado para analizar, de forma fiable, qué características de los tratamientos empleados y de las y los propios participantes explican la eficacia del tratamiento en esta población. La posibilidad de identificar cuál es el mejor tratamiento para cada caso particular, y cuál es la relación costes-beneficios del tratamiento, es especialmente importante para facilitar la implementación de tratamientos psicológicos en los servicios asistenciales públicos.

Las personas interesadas pueden dirigir sus preguntas y/o solicitud al equipo de la Unidad de Psicología Clínica y de la Salud (Universidad de Oviedo), llamando al teléfono 682 247 998 // 985 103 249 (de lunes a viernes de 9:00 a 14:00); o escribiendo un correo electrónico a: UO193925@uniovi.es // froncha@uniovi.es.