

XXI

CONGRESO NACIONAL DE ESTUDIANTES
DE PSICOLOGÍA

Breaking Minds: La revolución del saber

"LA CASCADA DE PROBLEMAS EMOCIONALES EN LA
SOCIEDAD ACTUAL: FACTORES RELACIONADOS Y
SOLUCIONES DESDE LA PSICOLOGÍA"
"El proyecto PsicAP"

ANTONIO CANO VINDEL

Elche, 21 de marzo de 2024





La cascada de problemas emocionales en la sociedad actual: factores relacionados y soluciones desde la psicología

Antonio Cano Vindel

Universidad Complutense de Madrid



XXI CONGRESO NACIONAL DE
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA
Breaking Minds: La revolución del saber



El estrés y las emociones: adaptación y desórdenes

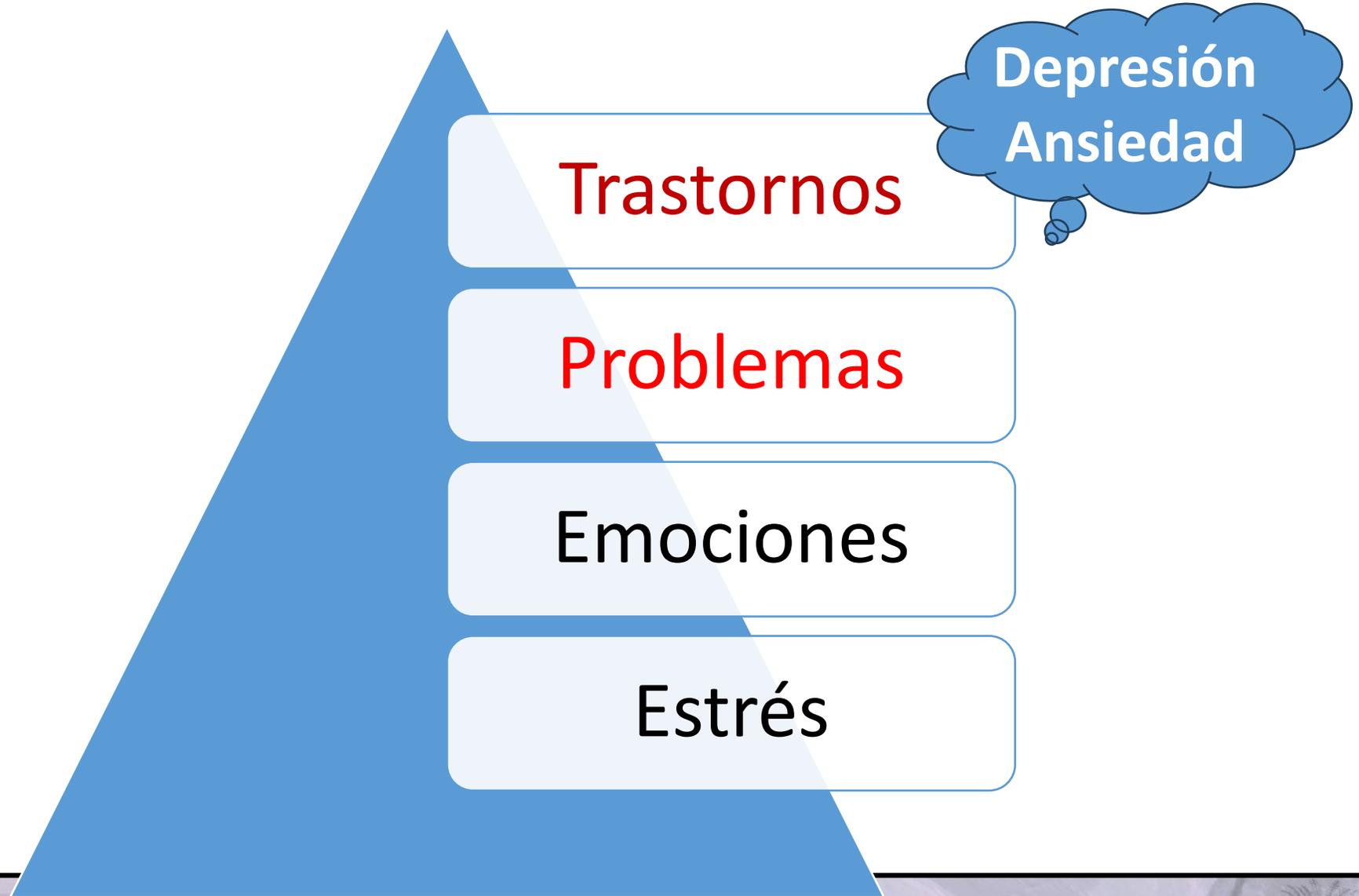
El estrés nos activa

- Es un proceso **adaptativo**
- Si no es demasiado intenso y duradero
- Pero el estrés, la activación, si son demasiado intensos y crónicos pueden producir cansancio, agotamiento y **problemas de salud**

El estrés se asocia con emociones

- Las emociones, como la ansiedad, **nos ayudan** a responder mejor a la situación en la que se produce la reacción emocional
- Pero pueden ocurrir **reacciones y aprendizajes emocionales desadaptados**, que podrían ser disfuncionales

Naturaleza de los trastornos mentales comunes



Carga y costes de los trastornos mentales comunes



Estudio ESEMeD España, 2003

- El riesgo de padecer algún trastorno mental a lo largo de la vida en nuestro país es de un **29%**. Los más prevalentes son:
 - 13,3% para cualquier trastorno de ansiedad
 - 20,8% para cualquier trastorno del estado de ánimo
 - 4,6% para cualquier trastorno por consumo de sustancias
 - 2,3% para cualquier trastorno del control de los impulsos

Informe Salud Mental España 2023

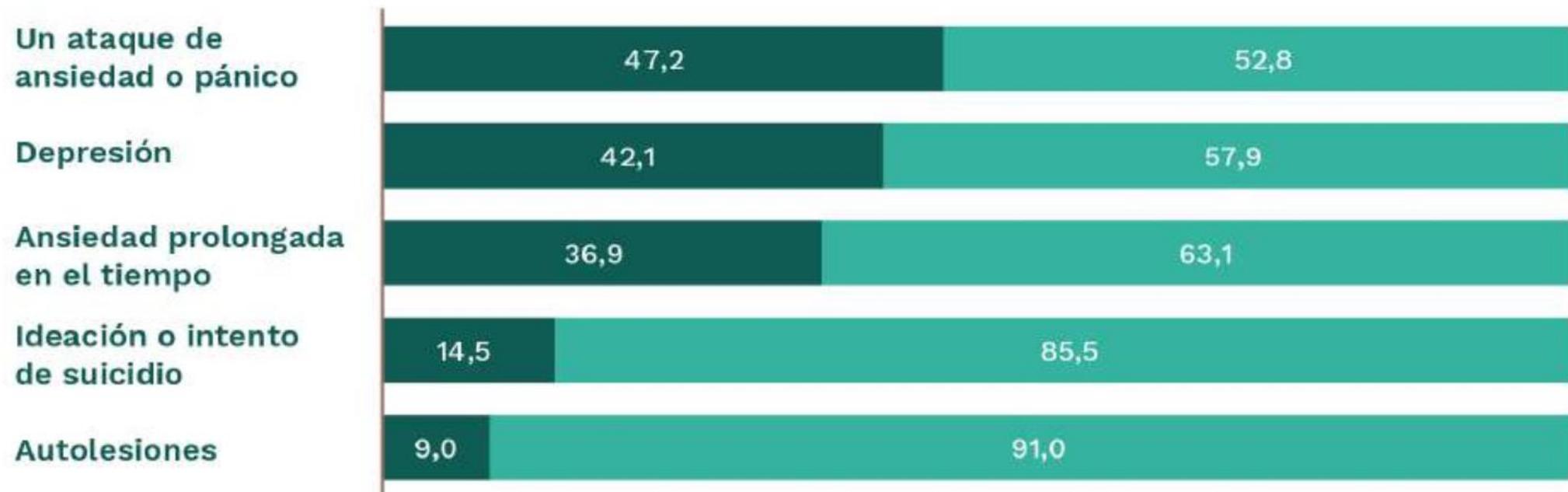
- En un estudio reciente sobre **La situación de la salud mental en España**, entre sus conclusiones destaca: la importancia del contexto socioeconómico y los hábitos personales
- La población achaca el deterioro de la salud mental de la sociedad a:
 - las dificultades económicas (91,4%),
 - la incertidumbre ante el futuro (89%),
 - las exigencias y el estrés del día a día (88,7%),
 - la pandemia del COVID-19 (87,1%),
 - una sociedad cada vez más individualista y competitiva (85,9%),
 - los problemas del mundo en que vivimos (guerra, cambio climático, ...) (83,4%) y
 - la soledad (82,7%)
- El **39,3%** de la población valora negativamente su salud mental



Incidencia de problemas de salud mental en España 2023

¿En algún momento de tu vida has sufrido...?*

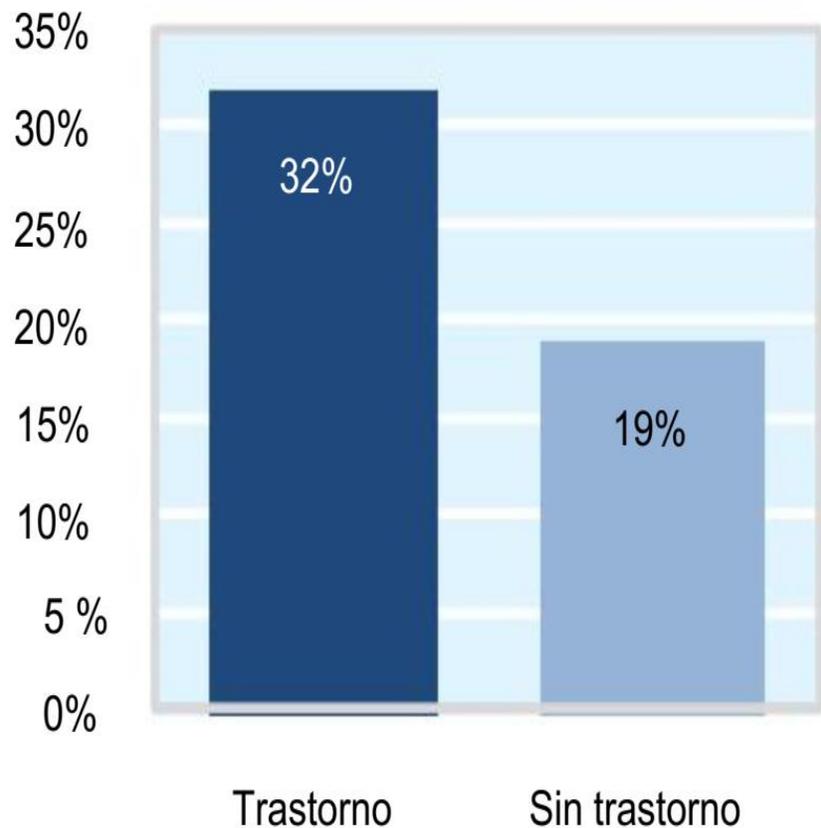
(% sobre el total)



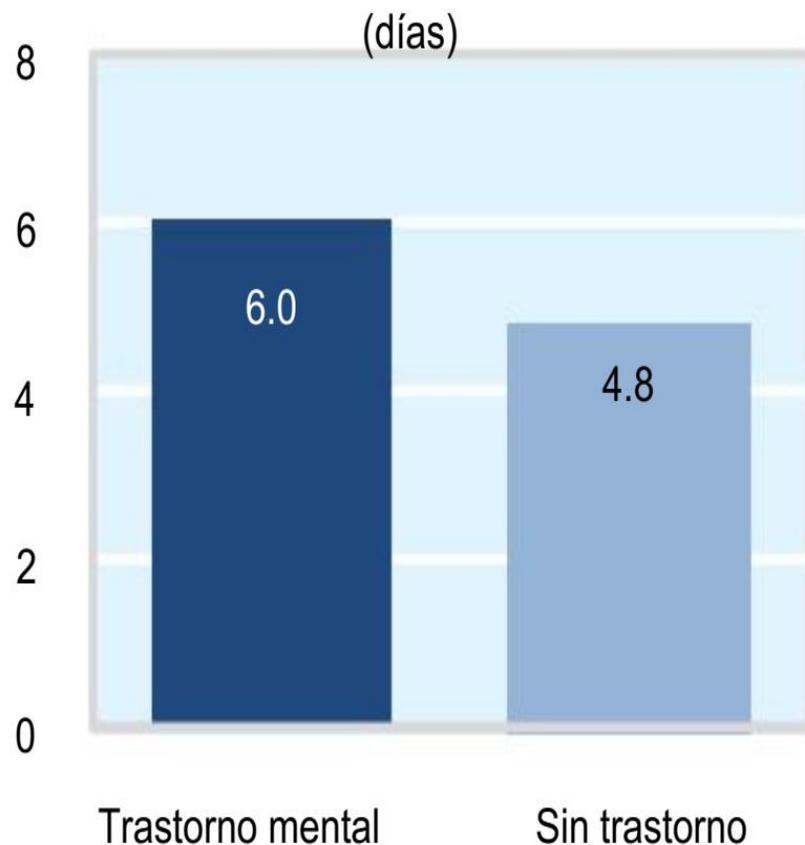
■ Sí ■ No

Las pérdidas de productividad: absentismo y presentismo: OCDE

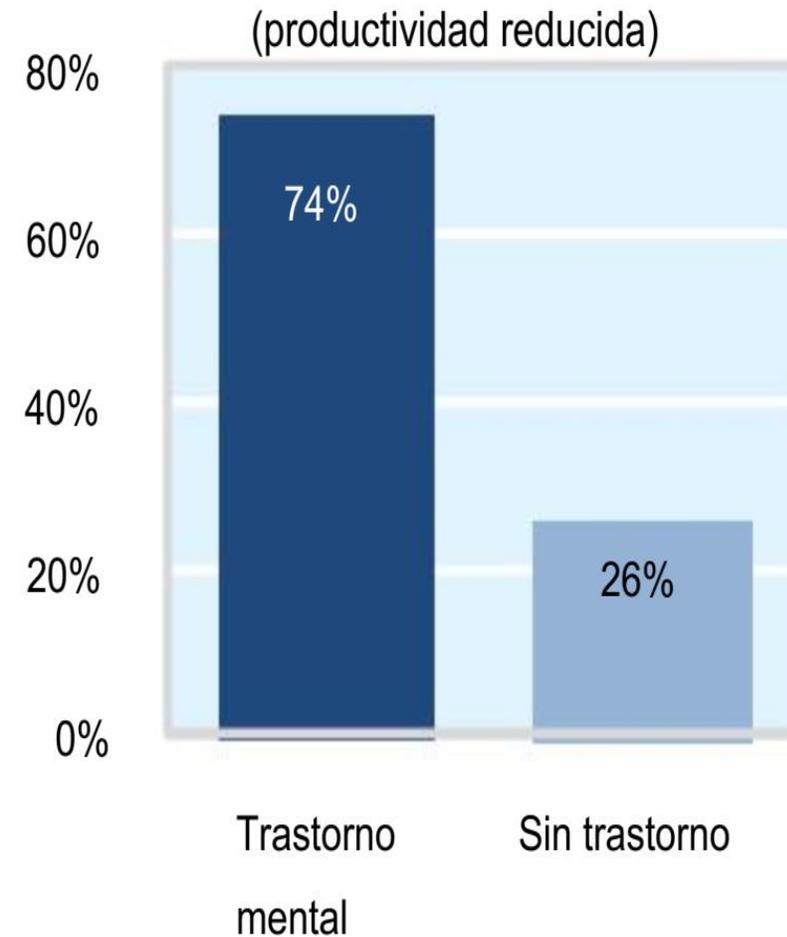
Incidencia de bajas por enfermedad



Duración de la baja por enfermedad



Presentismo



mental



Desde las reacciones adaptativas a los trastornos adaptativos



Cómo cambia nuestra forma de reacción

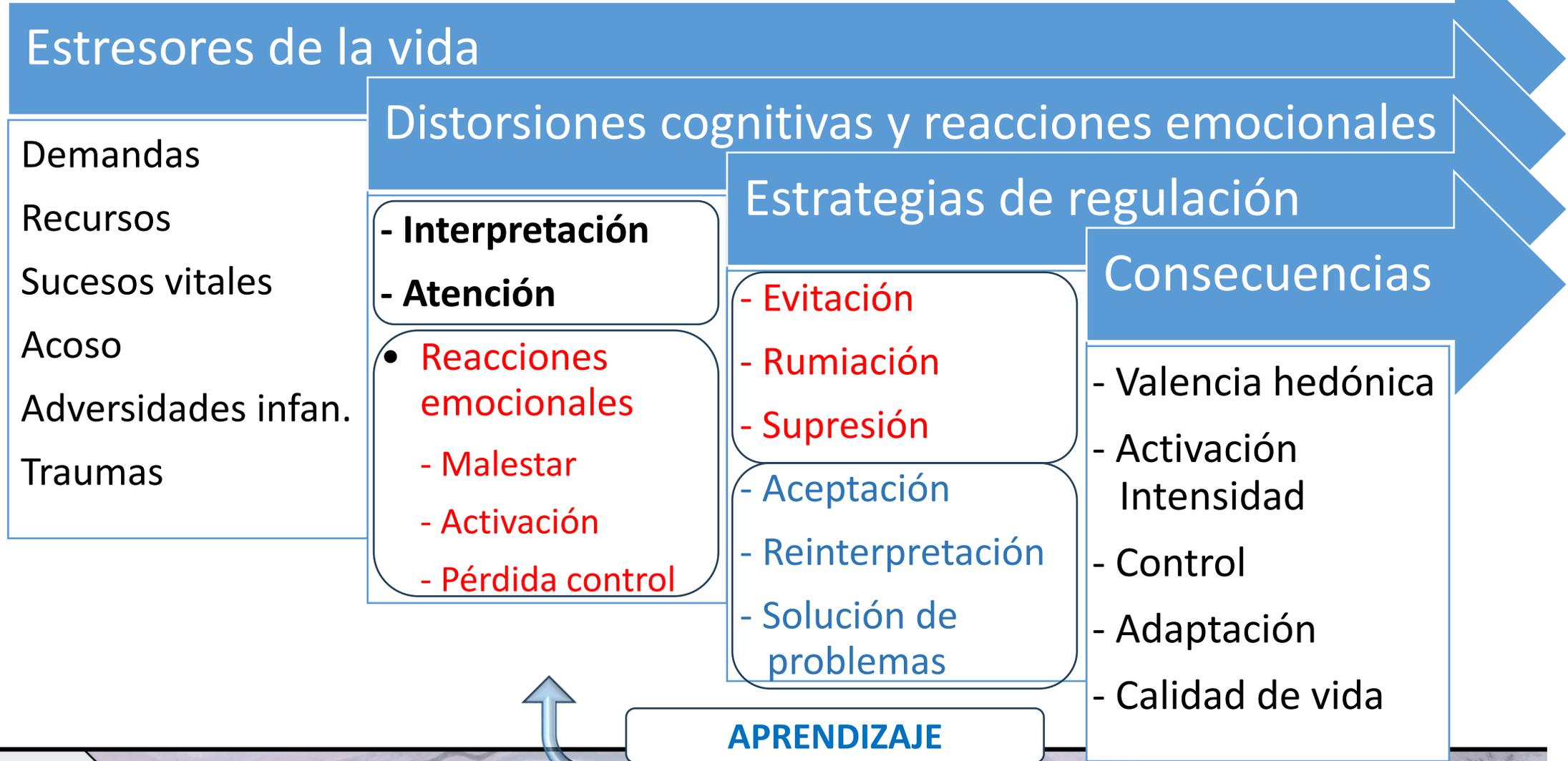
Regulación emocional (ERE)

- En cualquier situación las personas intentan modificar sus reacciones emocionales, ya sea su experiencia, su expresión, su intensidad, etc.
- Con **estrategias** que pueden ser eficaces (revaloración) o no (evitación)

Aprendizaje emocional

- Las reacciones emocionales se pueden condicionar o modificar por **aprendizaje**. Por ej., tras una experiencia difícil se puede temer salir de casa
- Algunas experiencias pueden modificar nuestra forma de reaccionar a nivel cognitivo, fisiológico y conductual. Existen varios tipos de aprendizaje

Proceso interactivo: reacciones emocionales ante los estresores de la vida



¿Cómo se pueden detectar los trastornos de ansiedad y la depresión?



XXI CONGRESO NACIONAL DE
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA
Breaking Minds: La revolución del saber



Intensidad de la ansiedad: GAD-7

En los últimos 14 días, ¿con qué frecuencia le han supuesto una molestia los siguientes problemas?

Nunca

Varios días

Más de la
mitad de
los días

Casi cada
día

(Para indicar su respuesta rodee el número con un círculo)

1. Sentirse nervioso/a, angustiado/a o muy tenso/a	0	1	2	3
2. Ser incapaz de dejar de preocuparse o de controlar la preocupación	0	1	2	3
3. Preocuparse demasiado por diferentes cuestiones	0	1	2	3
4. Tener problemas para relajarse	0	1	2	3
5. Estar tan inquieto/a que le resulta difícil permanecer sentado/a	0	1	2	3
6. Enfadarse o irritarse con facilidad	0	1	2	3

7. Sentir miedo de que algo terrible pueda ocurrir

0

1

2

3

(For office coding: Total Score T_____ = _____ + _____ + _____)



XXI CONGRESO NACIONAL DE ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA

Breaking Minds: la revolución del saber



PHQ-9: Depresión

Durante las últimas 2 semanas ¿con qué frecuencia le ha molestado alguno de los siguientes problemas?

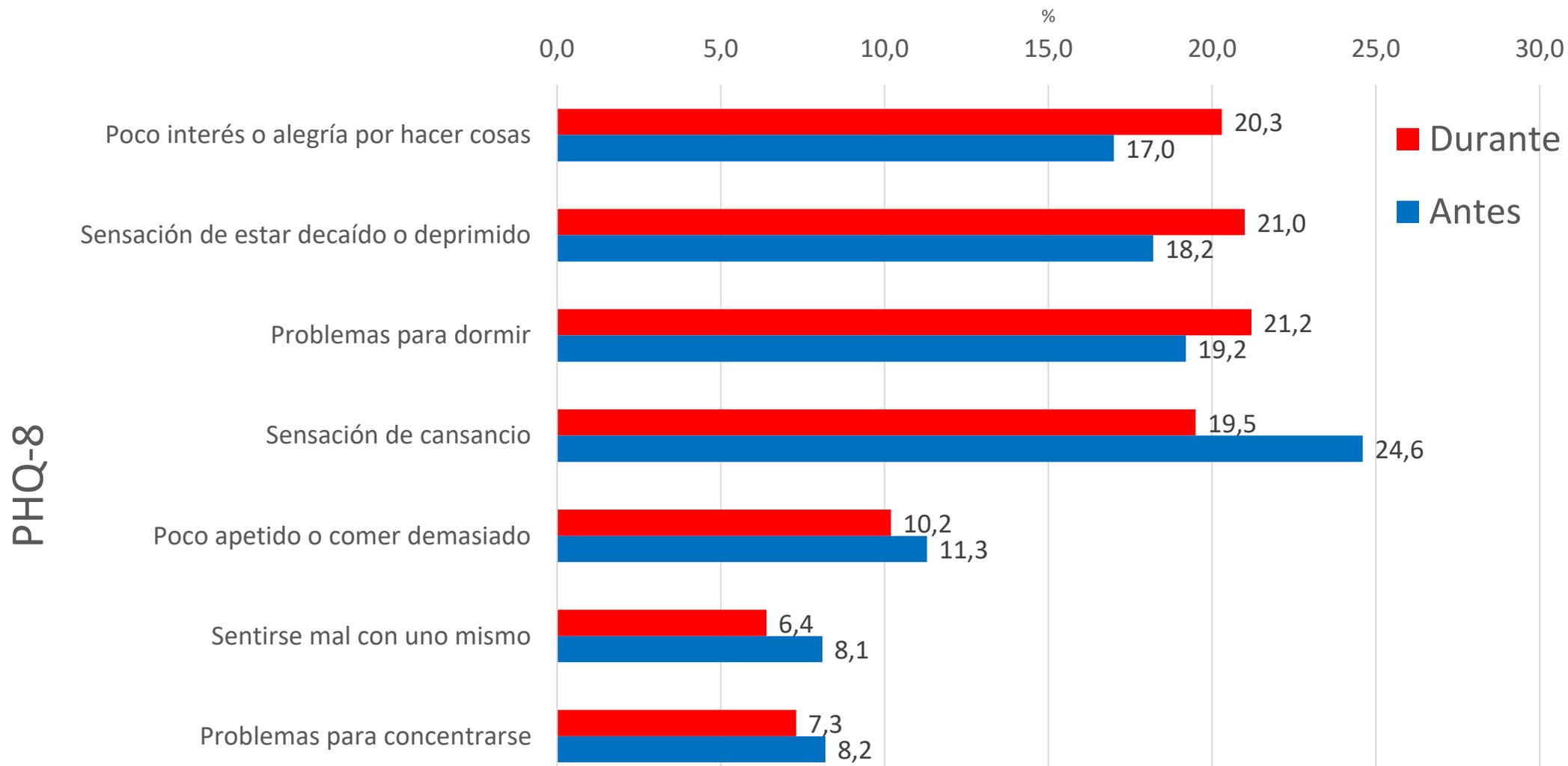
	Nunca	Varios días	Más de la mitad de los días	Casi cada día
a. Poco interés o alegría por hacer cosas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Sensación de estar decaído/a, deprimido/a o desesperanzado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Problemas para quedarse dormido/a, para seguir durmiendo o dormir demasiado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Sensación de cansancio o de tener poca energía	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Poco apetito o comer demasiado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Sentirse mal consigo mismo/a; sentir que es un/a fracasado/a o que ha decepcionado a su familia o a sí mismo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Problemas para concentrarse en algo, como leer el periódico o ver la televisión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Moverse o hablar tan despacio que los demás pueden haberlo notado. O lo contrario: estar tan inquieto/a o agitado/a que se ha estado moviendo de un lado a otro más de lo habitual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Pensamientos de que estaría mejor muerto/a o de querer hacerse daño de algún modo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Trastornos emocionales en la población española tras un año de pandemia: CIS y estudio UCM

- Posible depresión. Ha sentido bastantes o muchas veces:
 - 28,7% “Mal por tener poco interés o placer en hacer cosas”
 - 21,5% “Decaído/a, deprimido/a o sin esperanza”
 - **22.1%** (95% IC 20.1 - 24.0%), **PHQ-9 \geq 10**. Valiente et al. (2020)
- Posible trastorno de ansiedad. Ha sentido bastantes o muchas veces:
 - 21,8% “Nervioso/a, ansioso/a o muy alterado/a (con los nervios de punta)”
 - 14,2% “Incapaz de parar o controlar las preocupaciones”
 - **19.6%** (95% CI 17.8 – 21.6%), **GAD-7 \geq 10** . Valiente et al. (2020)
- Incremento de la prescripción de psicofármacos
 - Δ 5,8% (3,4% hombres y 8,2% mujeres)
 - más del doble de los prescritos con anterioridad al inicio de la pandemia
 - con duración de tratamientos superiores a 3 meses
 - frecuencia de consumo: 68,7% más de 3 meses y el 77,1% continúa



Síntomas depresivos (PHQ-8) antes y durante la pandemia



Moverse o hablar más lento o más rápido

XXI CONGRESO NACIONAL DE ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA

Breaking Minds: La revolución del saber



¿Cómo se pueden tratar los trastornos de ansiedad y la depresión?: protocolo PsicAP



XXI CONGRESO NACIONAL DE
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA
Breaking Minds: La revolución del saber



Cómo ayudar a una persona con un problema emocional

Ansiedad:

incertidumbre,
amenaza, malestar

Depresión:

tristeza, pérdida,
duelo

Apoyo social:

escucha, expresión,
realidad social,
aceptación, apoyo,
nuevos contactos,
reducción del estrés,
reinterpretación,
orientación, guía,
seguimiento

Ayuda profesional:

Psicoeducación,
Reestructuración
cognitiva,
Estrategias regulac.
emocional



Reestructuración cognitiva en un problema de ansiedad genérico

Malestar emocional: psicoeducación

Reacción normal de ansiedad ante una amenaza

- Alerta: cognitiva, fisiológica, conductual. Adaptación
- Malestar psicológico
- Percepción somática
- Posible sensación de pérdida de control

La intensidad de la reacción depende de

- Situación amenazante
- Sesgos cognitivos: interpretación y atención
- Estrategias de regulación emocional: eficaces, no eficaces
- Patrón de refuerzos

Tras experiencias relevantes: aprendizaje

- Aprendizaje asociativo
- Aumento de las distorsiones cognitivas
- Aumento en el uso de ERE ineficaces: evitación, rumiac.
- Disminución uso ERE eficaces: aceptación, reinterpre, dec.

Aprendizaje reversible: técnicas cognitivo-conductuales

- Modificación de distorsiones cognitivas
- Cambios en el uso de ERE
- Relajación
- Técnicas conductuales

Psicoeducación, autoayuda: tareas para casa

Bibliografía recomendada:

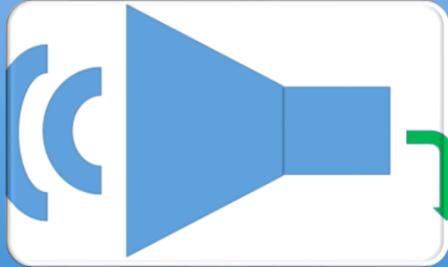
- Peurifoy, R.J. (2000). *Venza sus temores*. Barcelona: Ed. Robin Book
- Cano Vindel, A. (2002). *La ansiedad. Claves para vencerla*. Málaga: Arguval
- Cano-Vindel, A. (2024). *Gestionar el estrés. Aprende a manejar el estrés, la ansiedad y las alteraciones emocionales*. Shackleton Books

Webs de autoayuda

- [Bienestar emocional](#). Ministerio de Sanidad
- [Bienestar emocional](#). República Dominicana
- [Guías de autoayuda](#) para la ansiedad y la depresión. Junta de Andalucía

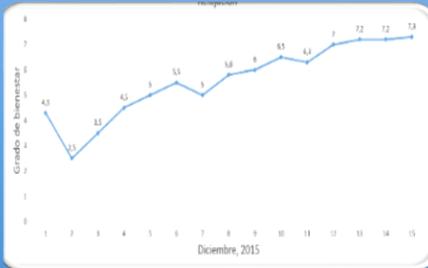


Entrenamiento en relajación



Entrenamiento diario

- Se requiere práctica diaria, pero se adquiere un nuevo recurso
- Los ejercicios se pueden grabar, para practicar cada día
- www.bemocion.mscbs.gob.es/



Motivación

- Desactiva: sirve para sustituir a los fármacos
- También disminuye malestar y distorsiones cognitivas
- Hacer gráfica de autoevaluación diaria



Se puede complementar

- Actividad física: paseo, escaleras,...
- Ejercicio físico: natación, correr, gimnasio...

Reestructuración cognitiva. Protocolo transdiagnóstico PsicAP: distorsiones cognitivas y estrategias de regulación emocional

Reestructuración



Conocer

- Psicoeducación
- Estrés, emociones
- Procesos cognitivo-emocionales

Identificar

- Distorsiones cognitivas
- Estrategias regulación emoc.

Corregir

- Magnificación, atención focalizada
- Rumia, evitación y otras estrategias RE

Valoración cognitiva de la amenaza: distorsiones interpretativas y ansiedad (Beck)

Reestructuración

Beck

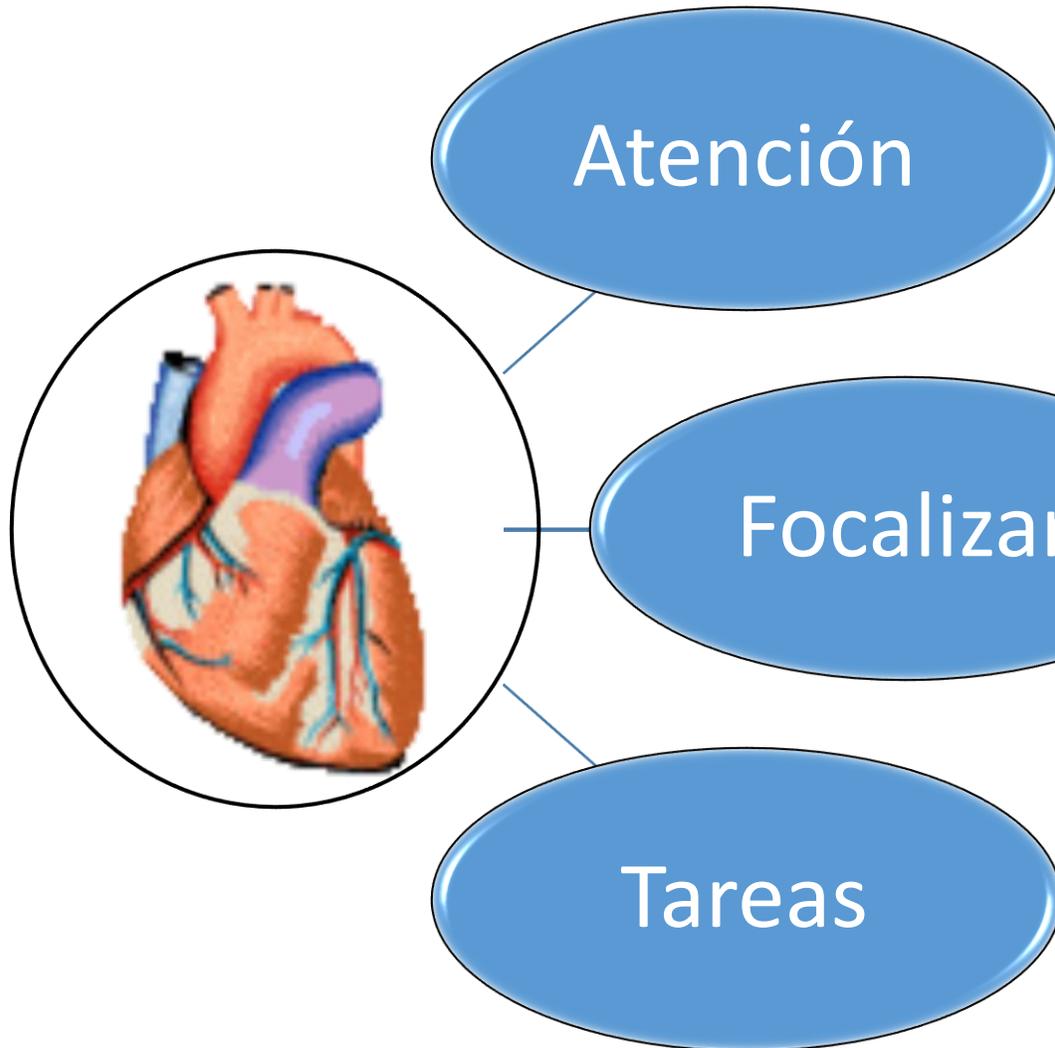


Corrección

Contrastación empírica y razonamiento

Atención y ansiedad: distorsiones de la atención y su manejo

Reestructuración



• Posibles amenazas:

- Resultado negativo
- Respuesta fisiológica
- Pensamiento intruso
- Conducta inadecuada

Ansiedad

• Es mejor centrarse:

- En la tarea principal de la situación
- No en las amenazas

No ansiedad

• Tareas alternativas:

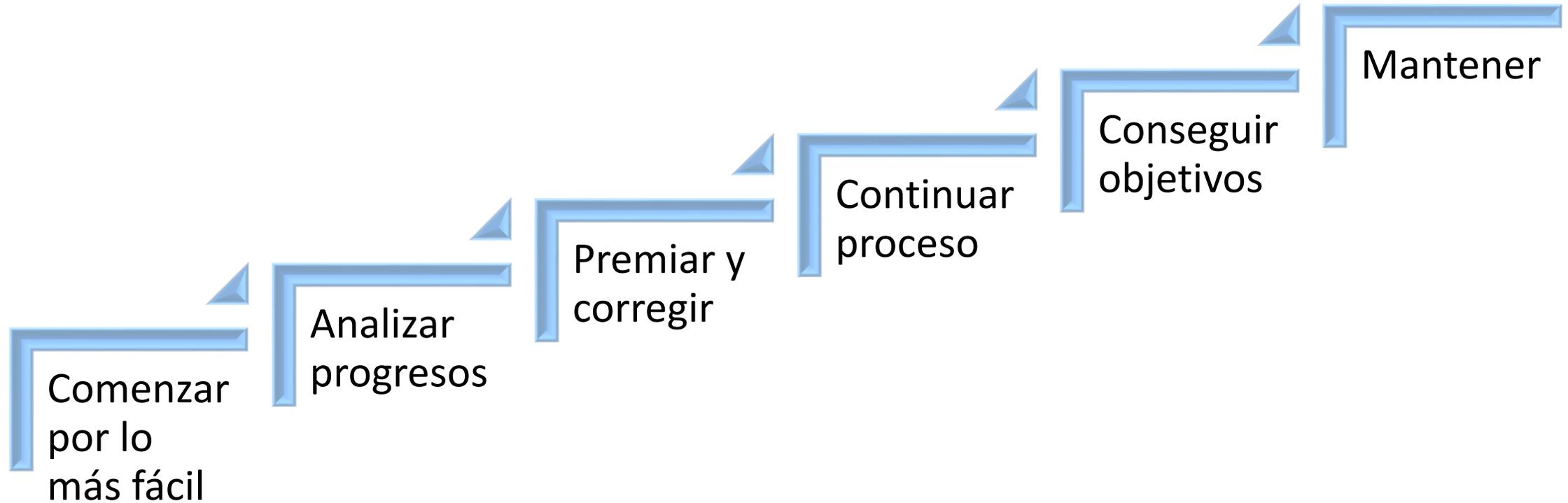
- Charlar
- Trabajar
- Procesar información neutra

No ansiedad



Aprendizaje conductual: proceso operante

Entrenamiento conductual

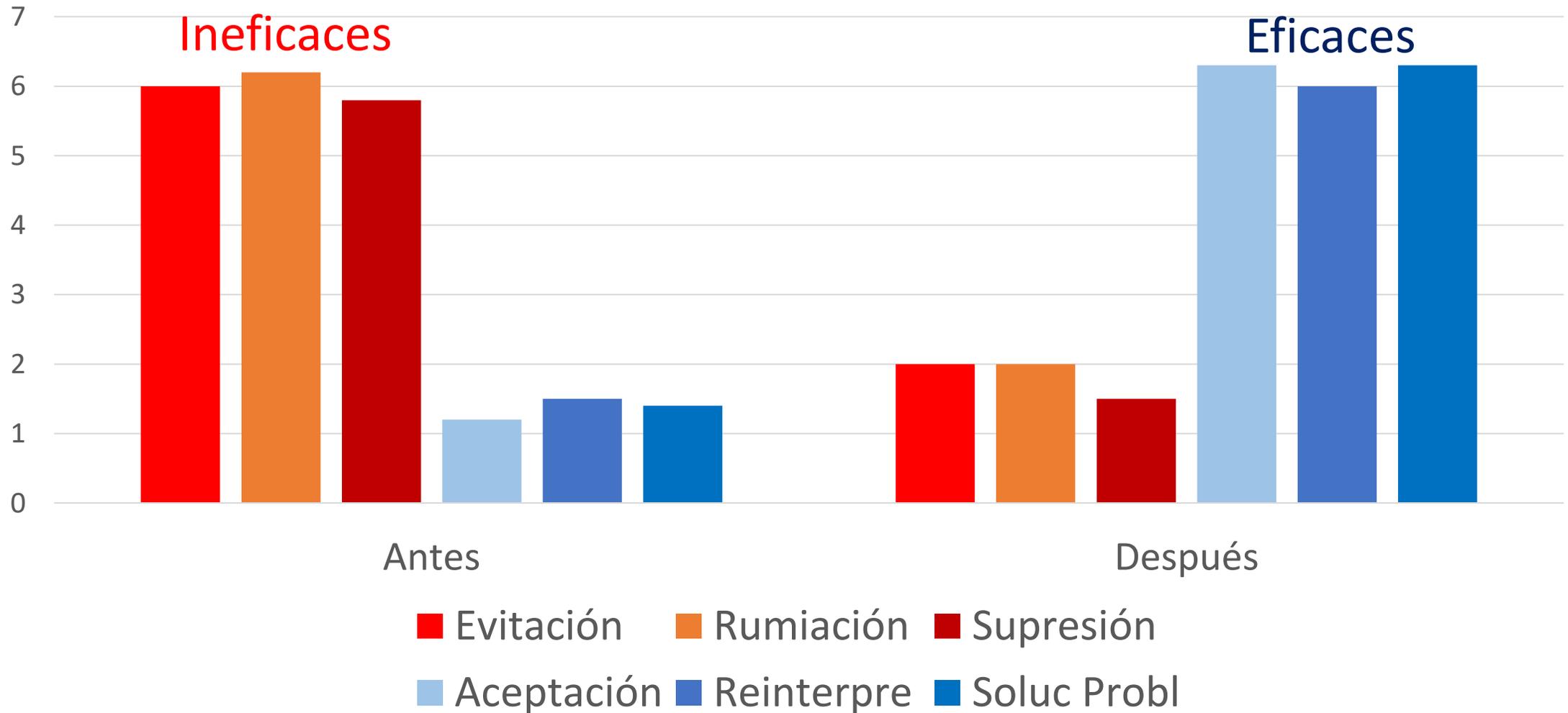


La repetición de ensayos irá desarrollando hábitos



Entrenamiento en el uso de estrategias de regulación emocional

Frecuencia de uso antes y después del entrenamiento



Reestructuración cognitiva en un problema de depresión genérico

Distorsiones cognitivas



Reinterpretación de pérdidas y resultados negativos

- Reacción normal de tristeza, duelo. Criterios de depresión
- Objetivos de vida. Valoración de la pérdida vs. otros objetivos
- Probabilidad de afrontar este tipo de sucesos (pasado)
- Probabilidad de solicitar y recibir apoyo social, desarrollo de actividades
- Atribuciones de causalidad, sesgos de memoria, pérdida de interés, desactivación
- Anhedonia, autoeficacia percibida (no hay que estar bien para hacer cosas)

Herramientas

- Reinterpretación usando el cambio de roles, sentido de la vida, emociones positivas

Reducir la focalización en la pérdida y resultados negativos

- Entrenar en observación de la distorsión, desarrollar activamente un plan de cambio
- Visualizar el cambio de interpretación de la pérdida y de los resultados negativos
- Activación de nuevos focos de interés, centrados en presente, positivo, neutro, no en negativo

Tareas de focalización en estímulos neutros y positivos

- Iniciar actividades que mejoran el estado de ánimo: andar, actividad social...
- Volver a retomar actividades cotidianas: leer, hablar por teléfono, quedar, arreglarse, cocinar...

Reestructuración cognitiva en un problema de depresión genérico

Estrategias de regulación emocional

■ Ineficaces

- Supresión (de la pérdida, de resultados negativos), negación (de los problemas que se desarrollan), no expresión (tristeza), no búsqueda de ayuda
- Rumiación (dar vueltas a pérdidas, procesar sucesos negativos, anticipaciones...)
- Evitación (dejar de hacer actividades, abandonarse), ocultación, incomunicación



■ Eficaces

- Aceptación (pérdida, resultados negativos, tristeza, ...)
- Reinterpretación (pérdida de interés, “no puedo”: volver a hacer actividades poco a poco para reactivar el cerebro y la conducta, para volver a tener “ganas”)
- Toma de decisiones, elaborar un plan de acción y seguirlo (actividades a retomar: comunicación, apoyo social, actividad física, social, laboral...)



- Entrenamiento cognitivo-conductual para aumentar las eficaces, con refuerzos, y disminuir las ineficaces, sin castigos, corrigiendo errores

■ Seguimiento



Resultados del ensayo clínico PsicAP

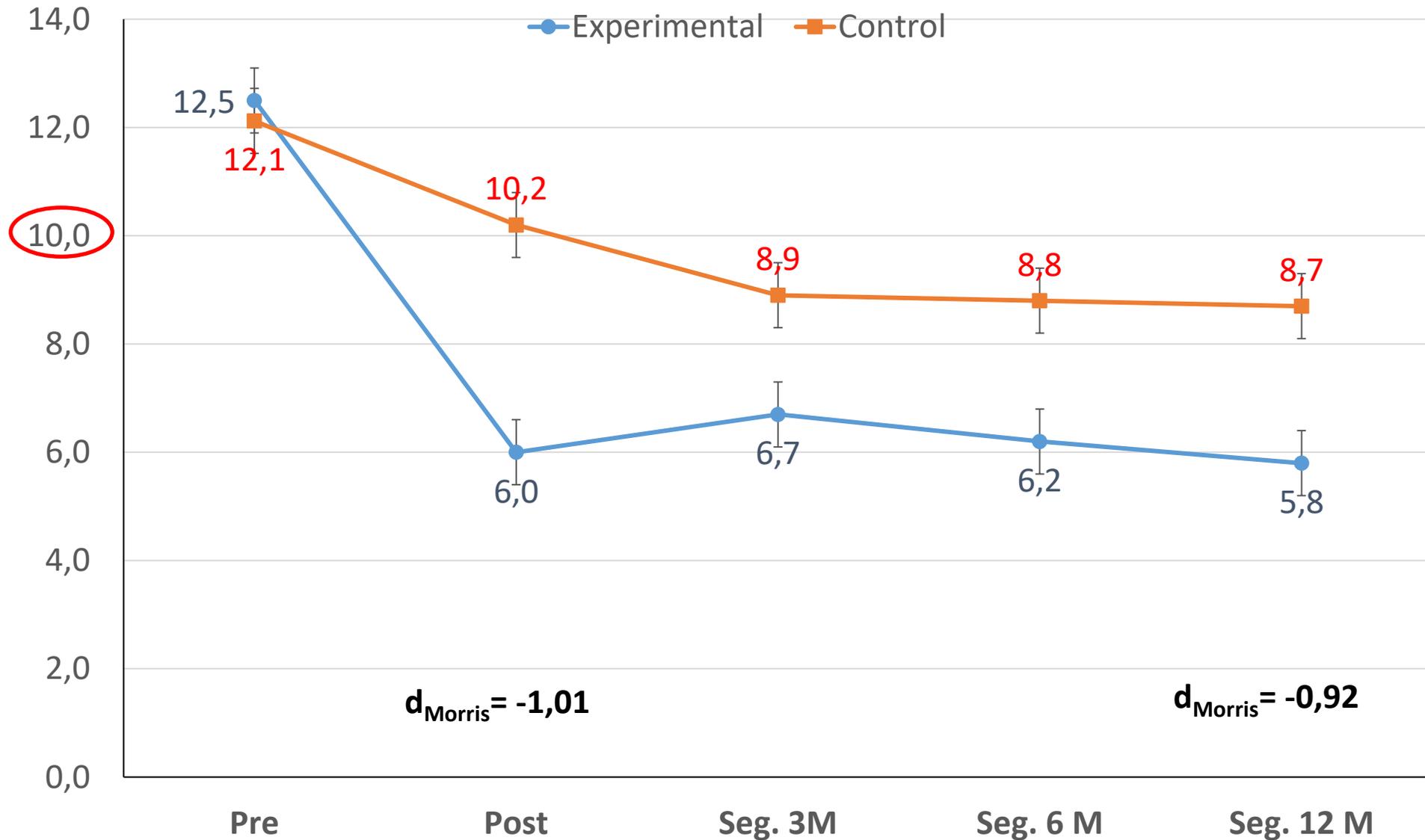


XXI CONGRESO NACIONAL DE
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA
Breaking Minds: La revolución del saber

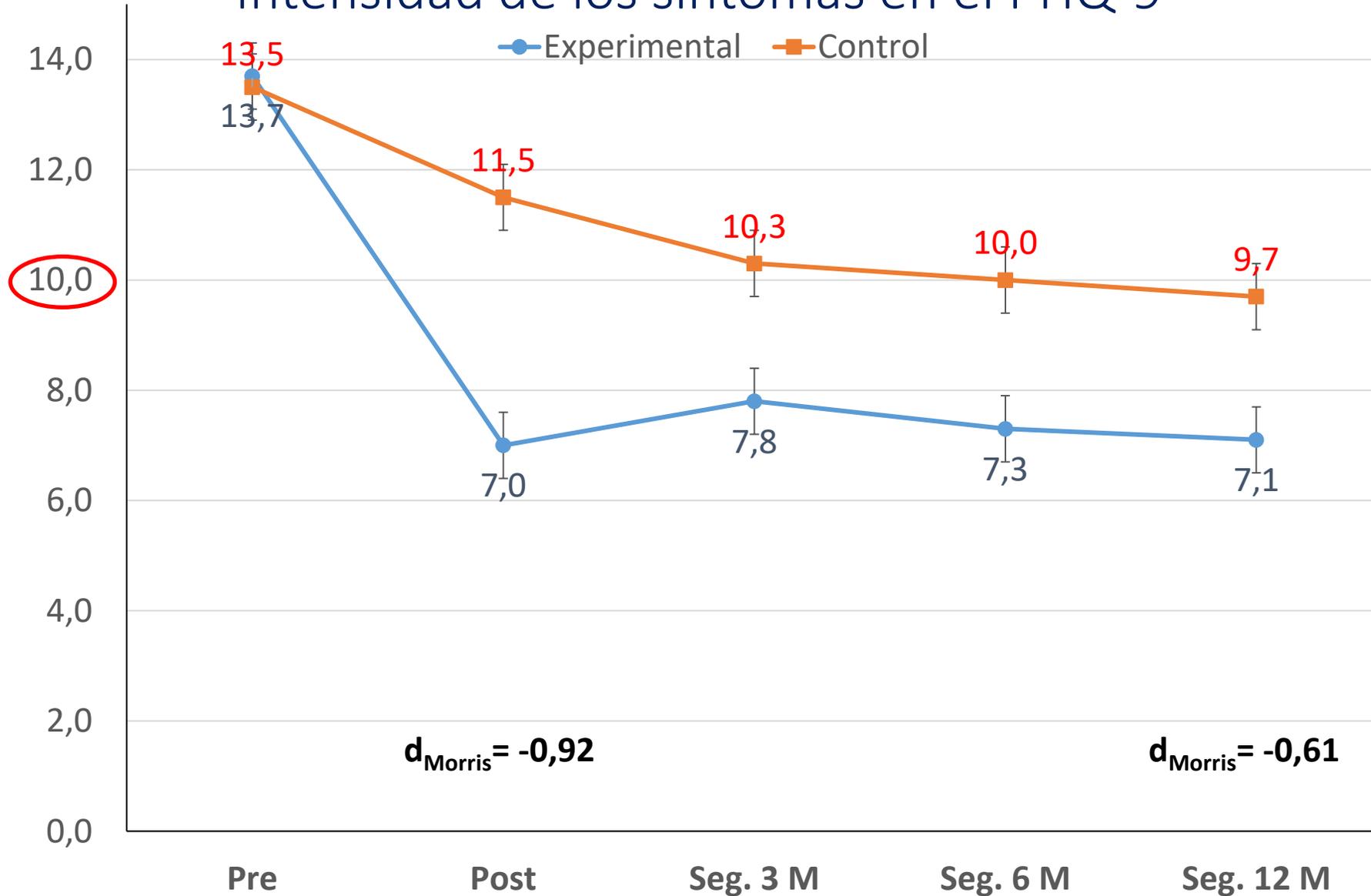


Intensidad de los síntomas en el GAD-7

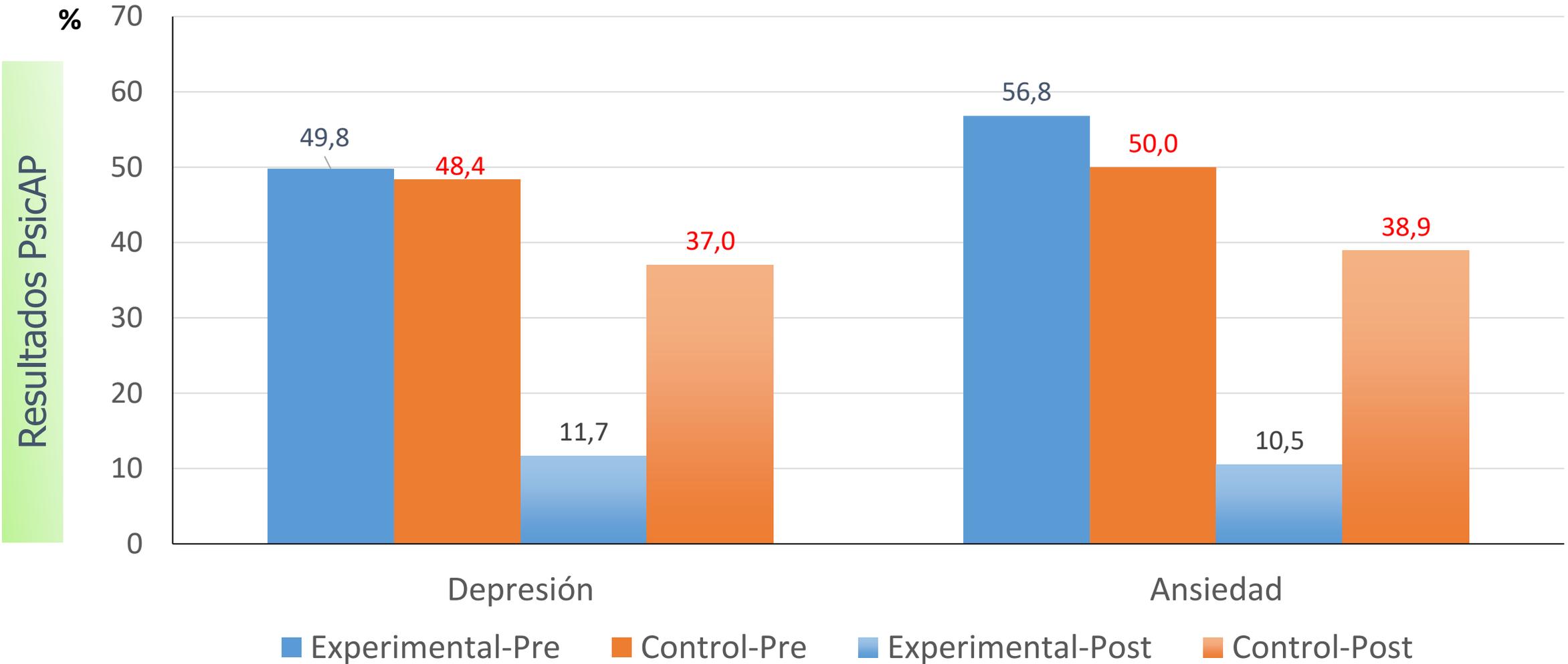
Resultados PsicAP



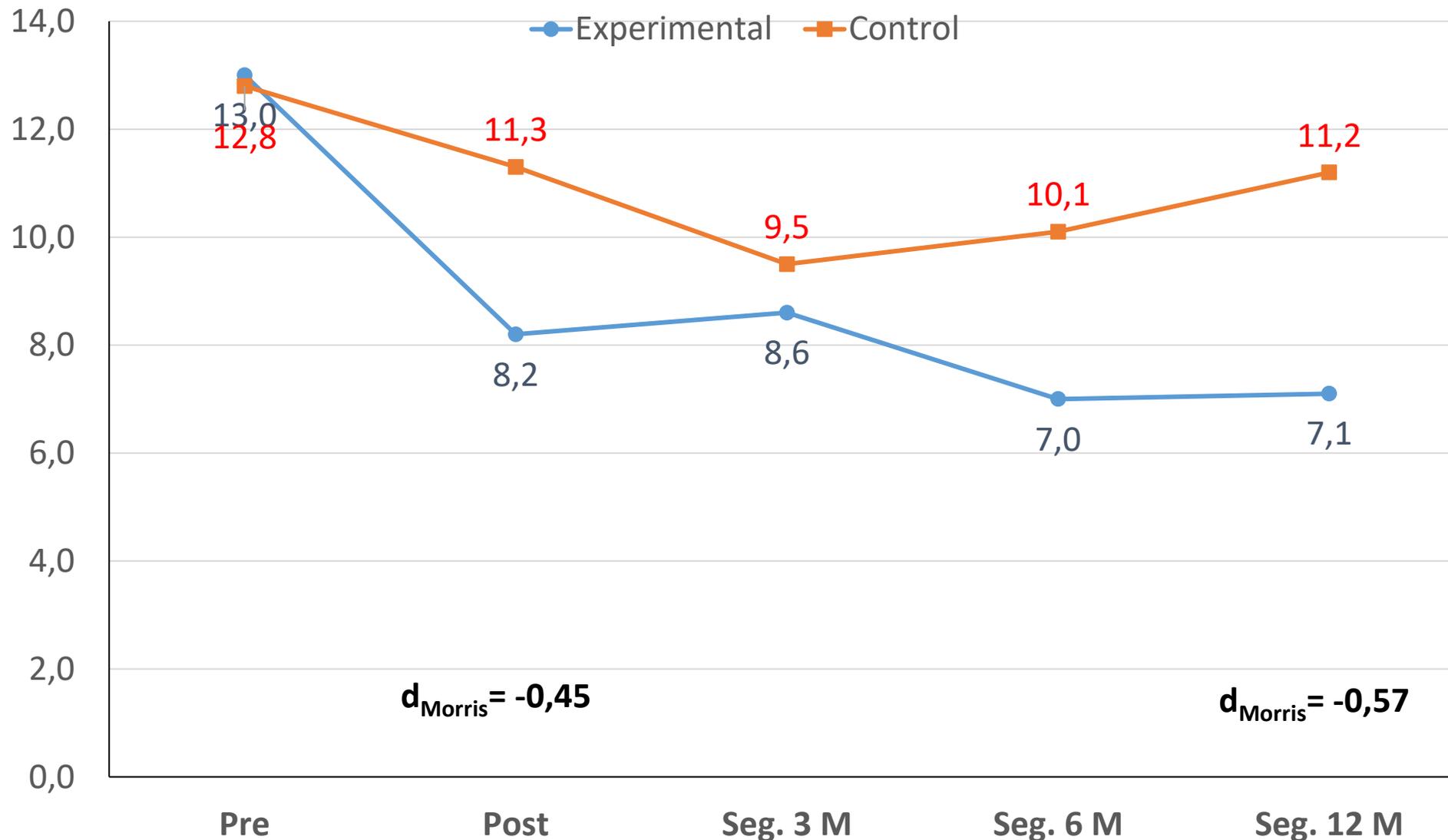
Intensidad de los síntomas en el PHQ-9



PsicAP: porcentaje de casos en ambos grupos



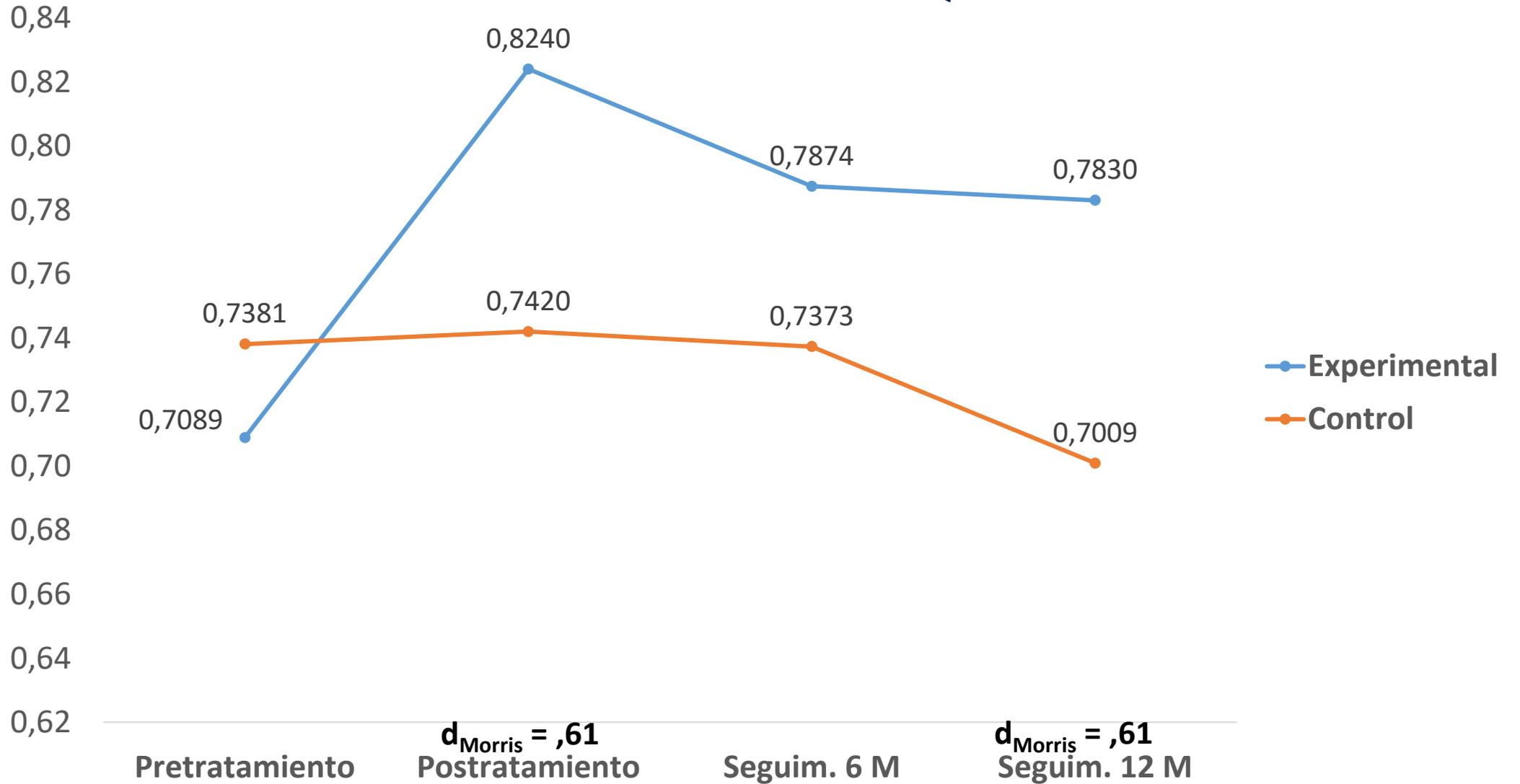
Discapacidad (Sheehan): laboral, social y familiar



Calidad de vida: EuroQoL

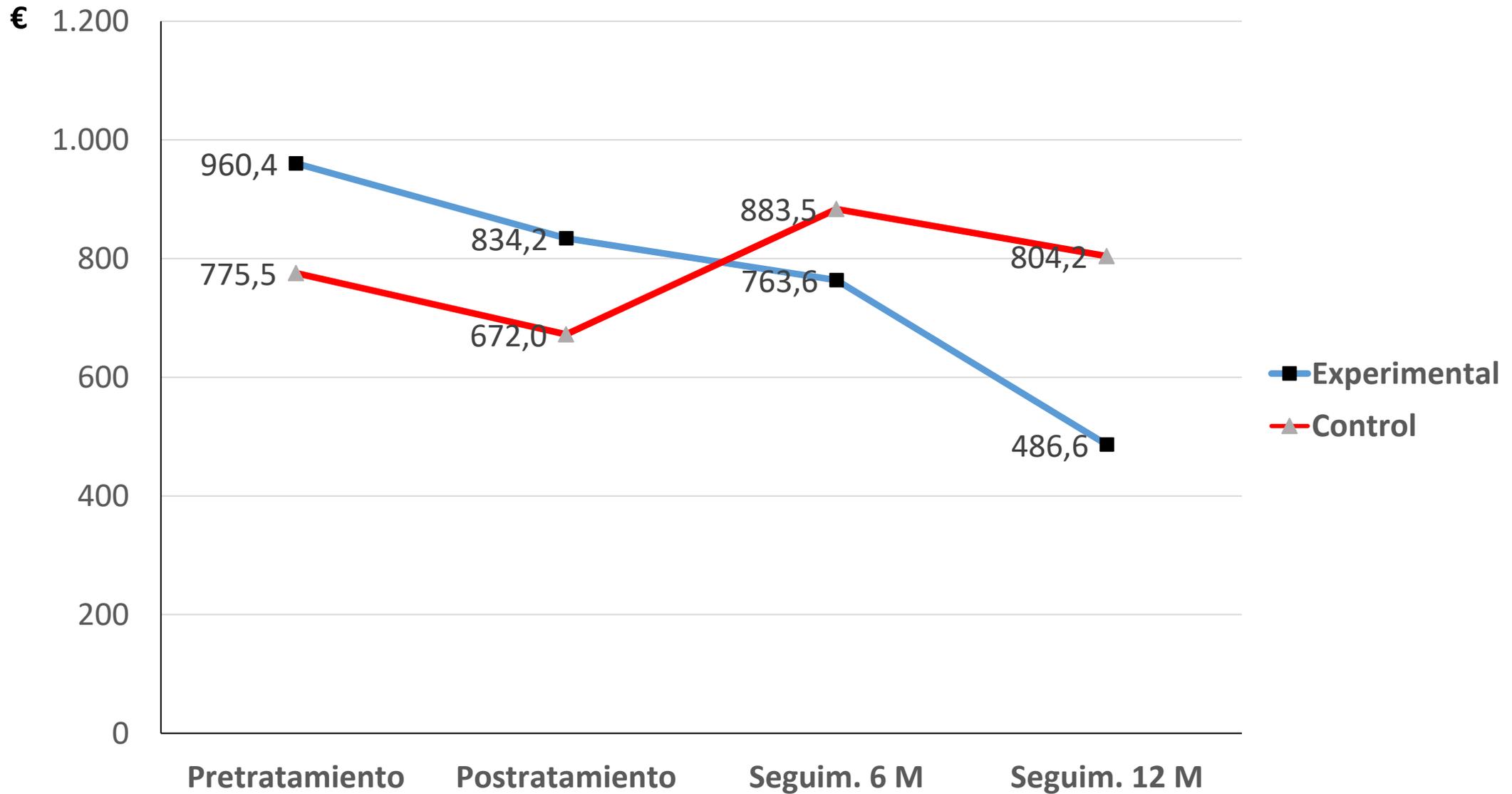
AVAC
(QALY)

Resultados PsicAP



Costes globales en ambos grupos

Resultados PsicAP



Aportaciones del ensayo clínico PsicAP

Científica

- Ha demostrado que el entrenamiento psicológico cognitivo-conductual, dirigido al manejo del estrés y las emociones, es más eficaz que el tratamiento habitual de atención primaria
- Además, es más eficiente, mejora la calidad de vida, la funcionalidad y los ingresos económicos

Sociales y para el Sistema Nacional de Salud

- Ha colaborado en dar visibilidad al tratamiento psicológico de los trastornos mentales comunes y su incorporación en AP
- A partir de 2017 se comenzó a usar el protocolo grupal PsicAP en las consultas de AP de varias comunidades autónomas

PsicAP - Transdiagnostic CBT



Primary
Care



Emotional Disorders

canovindel@psi.ucm.es



XXI CONGRESO NACIONAL DE
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA
Breaking Minds: La revolución del saber

