

TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA

La Integración de las Técnicas de Mindfulness en el tratamiento

**Prof. Susan Orsillo
Universidad de Suffolk
Boston (Estados Unidos)**

20 de octubre de 2007

PRESENTACIÓN

El Trastorno por Ansiedad Generalizada (TAG) es uno de los trastornos de ansiedad más resistentes a la terapia, considerándose un trastorno crónico e invalidante. Tanto los tratamientos farmacológicos como la terapia cognitivo-conductual han mostrado su eficacia para reducir la sintomatología, pero la proporción de pacientes que consiguen alcanzar un nivel funcionamiento adecuado es todavía insuficiente; en los ensayos más exitosos, el 60% de los pacientes siguen reuniendo los criterios diagnósticos al año de seguimiento.

Las aproximaciones basadas en la toma de conciencia (mindfulness) se están aplicando en la actualidad a un amplio rango de problemáticas, que van desde trastornos mentales específicos (depresiones refractarias, TLP, etc.) a enfermedades médicas (cáncer, dolor crónico, etc) y a intervenciones centradas en la reducción del estrés.

En este contexto, la Prof. Susan Orsillo y su equipo han desarrollado un programa de tratamiento integrador a partir de un nuevo enfoque del trastorno, que incorpora elementos de la Terapia Dialéctica-Comportamental, estrategias de aceptación y de mindfulness en el marco de la terapia cognitivo-conductual. Los ensayos empíricos realizados hasta la fecha están arrojando resultados prometedores y apuntan a una mejora de la terapéutica para abordar este trastorno resistente.

El curso tiene una marcada orientación práctica y está dirigido a todos aquellos profesionales que pretendan profundizar en la aplicación de las técnicas de mindfulness y que quieran actualizar sus conocimientos sobre nuevas estrategias terapéuticas para abordar la ansiedad generalizada en su práctica cotidiana.

Prof. Susan M. Orsillo

Psicóloga clínica y doctora en psicología por la Universidad de Albany, es Profesora de Psicología y de Psiquiatría en la Universidad de Suffolk (Boston). Su trabajo se ha centrado en el tratamiento del Trastorno por Estrés Postraumático y

del Trastorno por Ansiedad Generalizada. Recientemente ha codirigido una investigación sobre el desarrollo de una nueva terapia para el TAG financiada por el National Institute of Mental Health. Es revisora de revistas de reconocido prestigio (Behavior Therapy, Clinical Psychology Review, Journal of Abnormal Psychology, Journal of Traumatic Stress) y autora de numerosos artículos de investigación, de más de una veintena de capítulos y de tres libros: “Mindfulness and acceptance-based behavioral therapy in practice” (en prensa), “Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment” (2005) y Practitioner’s guide to empirically-based measures of anxiety (2001).

Contenido

Trastorno por Ansiedad Generalizada (TAG):

- Características esenciales
- Resultados de la investigación sobre la preocupación

Estrategias terapéuticas

- Terapia cognitivo-conductual
- Terapia Dialéctica-Comportamental
- Terapia de Aceptación y Compromiso
- Una aproximación integradora: La terapia cognitivo-conductual basada en la aceptación

Aplicación al tratamiento

- Incremento de la toma conciencia (mindfulness)
- Cambio en la relación con las experiencias internas
- Aumento de la conducta basada en valores

Práctica de las estrategias de intervención

- Métodos psicoeducativos
- Entrenamiento en mindfulness
- Ejercicios experienciales
- Tareas con valores
- Métodos y ejercicios en las sesiones y entre sesiones

Afrontamiento de las dificultades más frecuentes durante la terapia

Revisión de los datos que apoyan este enfoque