

# TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO APLICADA A PERSONAS MAYORES: NORMALIZANDO LAS DISTRACCIONES.

Quirosa-Moreno, T. (2013)

## Resumen:

✓ Las quejas subjetivas de memoria son bastante comunes entre las personas mayores. Los programas para abordar estas quejas han proliferado en los últimos años. Diversos estudios han encontrado que las quejas subjetivas que presentaban las personas mayores sanas, no eran predictivas de un deterioro cognitivo pasados 6 años y que podrían tener más que ver a factores emocionales como la ansiedad y la depresión.

✓ El objeto del presente trabajo, fue aplicar y comprobar la eficacia de un protocolo breve (10 sesiones), en el que se combinaba un Programa de Entrenamiento de la Atención (PEA) y componentes de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en la mejora de las quejas subjetivas de memoria de las personas mayores.

**Participantes:** Una muestra de 37 ancianos, (entre 60 y 83 años) sin demencia ni otros trastornos psiquiátricos participaron en el estudio. Fueron asignados de forma aleatoria a dos grupos: 18 al grupo de ACT + PEA y 19 al grupo control

## Instrumentos:

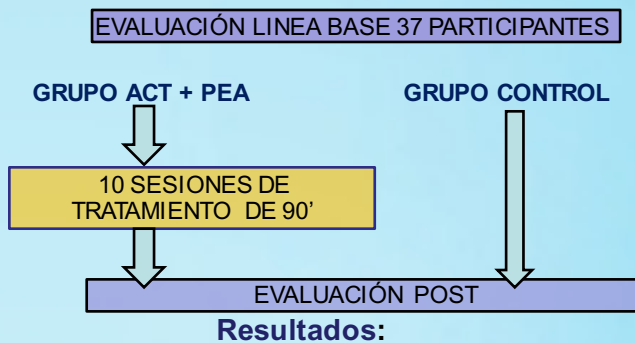
-Autorregistro "Nos pillamos el olvido" → Se trata de un instrumento de elaboración propia donde los mayores anotaban los distintos tipos de olvido (de 12 posibles) que tenían a diario. Se utilizaba un registro por semana.

-Cuestionario de Fallos de Memoria de la Vida Diaria -MFE- (Sunderland, Harris, y Gleave, 1984) Evalúa situaciones y actividades de la vida cotidiana donde se pueden producir fallos de memoria

-Escala Geriátrica de Depresión -GDS- (Yesavage, 1983) → Evalúa la depresión en población anciana

-Versión española del AAQ-II (Ruiz et al., 2010) → Mide el grado de evitación experiencial y de evitación psicológica.

## PROCEDIMIENTO



## Resultados:

MEDIDAS	Porcentaje de participantes que mejoraron en la evaluación POST con respecto a la línea base.	
	GRUPO ACT	GRUPO CONTROL
Olvidos	100%	15,78%
Fallos de memoria	88%	0%
GDS	100%	26,31%
AAQ-II	83%	21,05%

Los resultados más destacados son los referidos a la disminución de los olvidos en aquellos participantes del grupo ACT+PEA. Se encontró un descenso significativo en las **quejas subjetivas de memoria** y de la **credibilidad de los eventos privados** entendidos como barreras para no atender a información relevante, medida con el AAQ-II. Junto a estos resultados se obtuvo una mejora en el 100% de los participantes en la puntuación de depresión (**GDS**) frente al 23,31% del grupo control.

## CONCLUSIONES

- ❑ Sería la primera vez que se tratan las QUEJAS SUBJETIVAS DE MEMORIA en ancianos como consecuencia de "estar centrado" en los eventos privados. Por esta razón, la persona falla al discriminar las propiedades discriminativas de los estímulos relevantes necesarios para recordar información importante en sus vidas.
- ❑ Los datos de este estudio exploratorio, y aún en marcha, muestran que ACT podría ofrecer una prometedora vía para tratar este problema tan frecuente en personas mayores con sus facultades cognitivas intactas.
- ❑ Los participantes aprendieron a elegir comportarse en una situación cuya información querían recordar al tiempo que notaban pensamientos y sensaciones disruptivos.