



## ABCT vs MBSR para el tratamiento de sintomatología ansioso-depresiva en Salud Mental

Collado-Navarro, C.<sup>1</sup>; Montero-Marín, J.<sup>2</sup>; Pérez-Aranda, A.<sup>3</sup>

1. Hospital Universitario y Politécnico La Fe de Valencia; Universidad de Zaragoza. España.
2. Departamento de Psiquiatría, Hospital Warneford; Universidad de Oxford, Reino Unido.
3. Instituto de Investigación Sanitaria Aragón (IIS Aragón), España.

### Objetivos

Estudiar la efectividad de la Terapia de Compasión Basada en el Apego (ABCT) para reducir los niveles de malestar emocional en una muestra de pacientes de Salud Mental Especializada con trastornos depresivos, de ansiedad y adaptativos.

### Material y métodos

Ensayo controlado y aleatorizado en el que participaron 90 pacientes de varias Unidades de Salud Mental de Castellón. Los pacientes fueron reclutados y asignados aleatoriamente a tres grupos de intervención: ABCT + Tratamiento Habitual (TH); Reducción de Estrés basada en Mindfulness (MBSR) + TH; y TH solamente. Se incluyeron tres momentos temporales de evaluación: pretratamiento, postratamiento y seguimiento de 6 meses. El malestar emocional, medido por las "Escala de depresión, ansiedad y estrés" (DASS-21) fue el resultado principal. Se realizaron modelos multinivel de efectos mixtos para estimar la eficacia del programa.

### Resultados

ABCT no fue superior a MBSR en ningún resultado o punto de evaluación. ABCT fue superior a TAU tanto después del tratamiento ( $p < .001$ ) como a los 6 meses de seguimiento ( $p = 0.29$ ) y MBSR fue superior a TH tanto después del tratamiento ( $p < .001$ ) como a los 6 meses de seguimiento ( $p = .009$ ).

### Conclusiones

La principal aportación de este estudio es que una intervención basada en la Compasión como la ABCT ha resultado tan eficaz como el MBSR para aliviar los síntomas de ansiedad, depresión y estrés (DASS-21) en pacientes clínicos, contando ambas intervenciones con un tamaño del efecto alta magnitud en comparación con el grupo de solo Tratamiento Habitual.