

Terapia de aceptación y compromiso en el incremento del bienestar psicológico de un adulto mayor

Yanitza Paola Contreras Carrillo
Código Estudiantil: 2023116128004

Maribel Peña Duran
Código Estudiantil: 2024116128981

Trabajo de Investigación presentado como requisito para optar el título de
Especialista en Psicología Clínica

Tutor:
Sandra Johanna Duran Rondón
Manuel Ernesto Riaño Garzón

RESUMEN

El estudio aborda la evaluación y tratamiento de un adulto mayor de 72 años, jubilado, viudo y con secundaria completa, quien presenta ansiedad y depresión, problemáticas comunes en esta población. Se buscó identificar y tratar estos síntomas mediante el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y el Cuadernillo de Depresión de Beck, con el objetivo de diseñar un plan de intervención para mejorar su bienestar emocional y funcionalidad. La investigación planteó como pregunta: ¿Cómo se manifiestan la ansiedad y la depresión en el caso de Carlos, y qué estrategias pueden mejorar su estado emocional?

Se empleó una metodología mixta con la aplicación de instrumentos psicológicos y un análisis de resultados. A partir de ello, se diseñó un plan de intervención basado en terapia cognitivo-conductual, incluyendo sesiones individuales, técnicas de relajación y estrategias para modificar pensamientos disfuncionales. Carlos obtuvo un puntaje de 28 en el Cuadernillo de Depresión de Beck, reflejando depresión moderada, y presentó síntomas de ansiedad que afectaban su calidad de vida, como temor y sensación de ahogo.

Tras la intervención, se evidenció una mejora significativa en su estado emocional, con una reducción en los niveles de ansiedad y depresión, demostrando la efectividad del enfoque terapéutico. El estudio subraya la importancia de una evaluación adecuada y tratamientos personalizados en adultos mayores con estas problemáticas, recomendando intervenciones adaptadas que integren atención psicológica y apoyo social para maximizar los beneficios terapéuticos.

Palabras clave: Ansiedad, Depresión, Intervención, Evaluación, Terapia.

ABSTRACT

The study focuses on the assessment and treatment of a 72-year-old retired widower with a high school education, presenting significant symptoms of anxiety and depression, which are common issues in older adults. The objective was to identify and address these symptoms using the Beck Anxiety Inventory (BAI) and the Beck Depression Inventory, aiming to design an intervention plan to enhance emotional well-being and functionality. The guiding question was: How do anxiety and depression manifest in Carlos's case, and what strategies can improve his emotional state?

A mixed-method approach was used, involving psychological instruments and an analysis of the results. Based on the findings, a cognitive-behavioral therapy (CBT) intervention plan was developed, including individual therapy sessions, relaxation techniques, and strategies to modify dysfunctional thoughts. Carlos scored 28 on the Beck Depression Inventory, indicating moderate depression, and exhibited anxiety symptoms impacting his quality of life, such as fear of the worst and a sense of suffocation.

Post-intervention, significant emotional improvement was observed, with reduced levels of anxiety and depression, highlighting the effectiveness of the therapeutic approach. The study emphasizes the importance of proper assessment and personalized treatment for older adults with these issues, recommending tailored interventions that integrate psychological care and social support to maximize therapeutic outcomes.

Keywords: Anxiety, Depression, Intervention, Evaluation, Therapy.

Referencias

1. Ascencio, E., Leones, V., Martínez, L., Montes, R., Rangel, A. (2023). Depresión en personas mayores con vida independiente y funcional. <https://bonga.unisimon.edu.co/items/5a922995-3121-49ae-ab52-16769891b305>
2. Bautista, M., Parado, K. (2022). Factores socio-afectivos que influyen con la salud mental de los adultos mayores de la asociación Centro Bienestar del anciano de Toledo Norte de Santander. <https://bonga.unisimon.edu.co/items/eed996ad-8802-4812-afc4-e368e0e15577>
3. Blanco, J., Castillo, N., Herrera, V. (2021). Ansiedad en adultos mayores situación de abandono familiar. <https://bonga.unisimon.edu.co/items/c49937db-6339-4f91-aeaa-85904887d6f2>
4. Cardeño, M., Ruiz, P., Castillo, J., Morales, Y. (2020). Depresión en cuidadores adscritos a Centros de Larga Permanencia. <https://bonga.unisimon.edu.co/items/2501b1f6-0b6a-4e14-b492-01ff7ad2a47a>

5. Chinchilla, F., España, A., Quintero, Y., Rocha, Z. (2024). Compresión de la experiencia de un adulto joven en proceso de rehabilitación por dependencia al consumo de Cannabis en comorbilidad con un diagnóstico de depresión mayor. <https://bonga.unisimon.edu.co/items/139902a5-4f88-4c2f-8367-87fe775e1691>
6. Corredor, Y. (2017). Depresión y actividades de la vida diaria de adultos mayores de la ciudad de Cúcuta. <https://bonga.unisimon.edu.co/items/e2a89c09-f89c-447b-8387-3ed35f28c1fa>
7. De La Rans, K., Pérez, L., Meza, M., Pérez, D. Cano, S. (2018). Factores asociados a la depresión en el adulto mayor. <https://bonga.unisimon.edu.co/items/197b713b-2afd-4d16-af4c-43ed231a78bf>
8. Fontalvo, S., Cárdenas, A., Mercado, M. Ruiz, S., Guerrero, A. (2022). Depresión, ideación suicida y actividad física en estudiantes del programa de fisioterapia. <https://bonga.unisimon.edu.co/items/de63af1a-ca79-4682-9e03-5fce816cf738>
9. Jiménez, J., Parada, J. (2023). Factores de influencia de la depresión desde la juventud a la edad adulta. <https://bonga.unisimon.edu.co/items/db80824f-2c4f-4510-bf34-7cfa7a97997e>
10. Kazdin, A. E. (2001). Métodos de investigación en psicología clínica (3ª. ed.). México: Pearson Educación.
11. Marrugo, E. (2023). Análisis descriptivo de estructura y disfuncionalidad familiar en consultante adulta joven con depresión desde la terapia familiar individual. <https://bonga.unisimon.edu.co/items/8ad1b847-387f-4ba3-8f1e-cfd7a7e7aa01>
12. Ruiz, L. (2024). Investigación de adultos mayores funcionales con depresión. <https://bonga.unisimon.edu.co/items/c03b8692-3eb8-41d3-9820-e746fd7874a4>
13. Yáñez, J., Colmenares, W. (2022). Relación entre el apoyo social percibido, estrategias de afrontamiento y orientación suicida en estudiantes del Colegio Andrés Bello de la ciudad de Cúcuta. <https://bonga.unisimon.edu.co/items/9106e96a-381a-4b95-bd91-5bfaadf016a6>