

Eficacia de una intervención preventiva cognitivo conductual en cuidadoras con síntomas depresivos elevados (pp. 79-96)

Fernando L. Vázquez, Elisabet Hermida, Ángela Torres, Patricia Otero,
Vanessa Blanco y Olga Díaz

Universidad de Santiago de Compostela (España)

En este estudio se evaluaron los efectos de una intervención breve de prevención de la depresión en cuidadoras no profesionales. 170 participantes ($M_{\text{edad}} = 55,1$ años; $DT = 9,0$) con síntomas depresivos elevados se asignaron al azar a un grupo que recibió una intervención cognitivo-conductual ($n = 88$) o a un grupo control de atención habitual ($n = 82$). La intervención se aplicó en cinco sesiones semanales de 90 minutos cada una, en grupos de 4-5 participantes. El análisis de resultados mostró la existencia de diferencias significativas entre el grupo de intervención frente al control en la incidencia de depresión (1,1% vs. 12,2%), en la reducción de los síntomas depresivos, donde además el tamaño del efecto fue grande ($d = 1,05$) y en la mejoría clínica (70,5% vs. 24,4%). Asimismo, se produjeron cambios significativos en el malestar emocional a favor del grupo de intervención. Los resultados indican la eficacia de la intervención cognitivo-conductual breve para la prevención de la depresión en los cuidadores no profesionales.