

Eficacia del Programa de reducción de estrés basado en atención plena (REBAP) aplicado a familiares de jugadores patológicos (pp. 355-373)

Alejandra Melero Ventola¹, José Ramón Yela Bernabé¹, Antonio Crego Díaz¹,
María Cortés-Rodríguez² y M^a Ángeles Gómez-Martínez¹

¹Universidad Pontificia de Salamanca; ²Universidad de Salamanca (España)

La adicción al juego conlleva situaciones de estrés para quienes sufren este trastorno y su entorno social próximo. 33 familiares voluntarios de jugadores en rehabilitación participaron en una intervención grupal de autoayuda (GAA), tras la cual iniciaron un Programa de reducción de estrés basado en atención plena (REBAP), de ocho semanas. Sus niveles de estrés fueron evaluados antes y después de cada intervención y en tres seguimientos (1, 3 y 6 meses). Mientras que el GAA no reducía significativamente el estrés de los familiares, el protocolo REBAP producía cambios de gran magnitud ($\eta^2 = 0,88$) y conseguía disminuir el estrés, desde niveles inicialmente moderados a bajos. Los efectos se mantuvieron en los tres seguimientos, durante los cuales se observaron niveles elevados de práctica de atención plena. No obstante, en el seguimiento a los 6 meses se apreció una disminución de la práctica, lo cual sugeriría la necesidad de introducir sesiones de refuerzo. Los resultados muestran la utilidad del programa REBAP en la intervención con familiares de personas con adicción al juego.