

Programa de entrenamiento en Gratitud y Perdón para mujeres mayores de 50 años con sintomatología depresiva

Sergio López-Linares*

Nicolás Sánchez-Álvarez**

Ana García León* (autora de correspondencia)*

*Universidad de Jaén

**Universidad de Málaga

En Andalucía, más de 3 millones de personas mayores de 50 años sufren depresión, siendo en la mayoría de los casos el tratamiento con medicación antidepressiva el único que se aplica. Sin embargo, son necesarias otras intervenciones que contribuyan no solo a reducir la sintomatología depresiva, sino que además fomenten el desarrollo de estados emocionales positivos e incrementen el bienestar. El objetivo general del trabajo ha sido comparar la eficacia diferencial de un programa centrado en las fortalezas de Gratitud y Perdón para reducir síntomas depresivos e incrementar bienestar, en comparación con un programa cognitivo conductual y un programa psicoeducativo. La muestra está constituida por mujeres con edades comprendidas entre 55 y 75 años, que presentan sintomatología depresiva, según los criterios diagnósticos del DSM-V y la puntuación de corte establecida para depresión moderada en el Inventario de Depresión de Beck-II. Las participantes cumplimentarán el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II), la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener et al. (1985), y la Escala de Bienestar de Ryff (PWB) antes del comienzo del entrenamiento, a la finalización del mismo y 3, 6 y 12 meses después de la conclusión del entrenamiento. Los programas de Fortalezas y Cognitivo-Conductual constarán de 6 sesiones grupales, de 1.5 horas de duración, mientras que el programa psicoeducativo constará de 4 sesiones de 1 hora. En la actualidad se están aplicando las intervenciones a subgrupos de participantes de cada grupo del estudio. Se espera disponer de algunos resultados preliminares para el mes de mayo.