

La Junta informa...

VII Premi Fibromiàlgia FF i Ciència 2011

El treball guanyador ha estat realitzat pels socis Xavier Torres i M^a Jesús Herrero

En Xavier Torres i la M^a Jesús Herrero ha rebut el VII Premi Fibromiàlgia Fundació FF i Ciència 2011, atorgat per la Fundació d'Afectats de Fibromiàlgia i Síndrome de Fatiga Crònica i per la Societat Espanyola de Reumatologia. El premi ha estat pel treball "Per què les persones amb Fibromiàlgia persisteixen en l'activitat malgrat el dolor creixent?"

Agraïm al nostre company Xavier Torres, que forma part del Grup de treball sobre fibromiàlgia i síndrome de fatiga crònica de l'Agència d'Informació, Avaluació i Qualitat en Salut del Servei Català de la Salut (Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya), que ens hagi fet arribar la informació del treball dut a terme sobre fibromiàlgia i síndrome de fatiga crònica: la Guia de Recomanacions del Departament de Salut de la Generalitat. En aquesta Guia es recomana la Teràpia Cognitivoconductual en el tractament d'aquestes malalties. Si la voleu consultar estarà a la vostra disposició a la nostra web.



En Xavier Torres i la M^aJesús Herrero recullen el premi >>

Curs sobre Mindfulness

L'èxit de participació fa pensar en organitzar una nova edició

El passat divendres, 9 de març, es va celebrar el curs introductor sobre Mindfulness, a càrrec del Psicòleg Clínic Dr. Joaquim Soler. El curs va ser tot un èxit de participació, ja que les places disponibles es van exhaurir en pocs dies.

En el curs es van presentar les tècniques bàsiques de Mindfulness en un format molt pràctic. Després d'una breu introduc-

ció de les bases teòriques de la tècnica, gran part del curs va estar dedicat a realitzar exercicis pràctics sobre les experiències sensorials i cognitives i la seva gestió, segons aquest model terapèutic.

L'èxit d'assistència, juntament amb el gran interès observat durant el curs, ens fan pensar en la possibilitat de realitzar un curs més avançat sobre aquest tema o en una nova edició del mateix curs per a les persones que no han pogut assistir en aquest ocasió.



Dos moments del curs de Mindfulness impartit pel Dr. Joaquim Soler >>

Torna el CD SCRiTC ! Aquesta eina, d'elaboració pròpia i en català, ja ha fet 7 anys

Aviat podrem gaudir, un any més (i ja en van 7!!), del nostre estimat CDSCRiTC d'Actualitzacions, on podem trobar el més destacat que s'hagi publicat durant el darrer any en el camp de les ciències de la conducta i en altres àmbits d'interès. Tot i el pas del temps, es manté l'essència original d'aquest projecte que es va engegar amb l'actualització del 2005: facilitar l'accés a nou coneixement i difondre la teràpia cognitivoconductual. Fins ara han estat més d'un centenar de professionals, la immensa majoria socis de la SCRiTC i molts d'ells col·laboradors des de les primeres edicions, els que han participat de forma desinteressada, la qual cosa diu molt de l'esforç i la il·lusió que s'hi està posant. Ja des de l'any passat, el CDSCRiTC va passar del format CD al format web, adaptant-nos a noves necessitats. Disposar d'una eina com aquesta, d'elaboració pròpia i en llengua catalana, és sens dubte un orgull per a la nostra Societat. Enhorabona i per molts anys més!

Natxo Garrido
Coordinador del CD SCRiTC

XVII^a "Jornada" SCRiCT La trobada tindrà lloc al Parc de Recerca Biomèdica de Barcelona

El proper dia 1 de juny, al Parc de Recerca Biomèdica de Barcelona, tindrà lloc la nostra XXVIIena reunió anual. En aquest magnífic indret, molt a prop del mar, tindrem l'oportunitat, un any més, de retrobar-nos i compartir experiències i coneixements. En aquesta edició, el programa de la jornada

comptarà amb la participació de diferents ponents de primer nivell. L'estructura serà similar a la d'anys anteriors, amb dues taules rodones: una sobre salut mental i addiccions, i una segona sobre el trastorn obsessivocompulsiu. A més, una conferència que portarà per títol: "Prevenió del suïcidi en malalties mentals greus: de la ciència a la pràctica", i una altra amb el títol: "Salut Mental Perinatal, perspectiva de gènere i depressió postpart". Seguint la línia dels últims anys, s'ha inclòs també una masterclass amb el títol: "Recursos Terapèutics Comuns i pràctics en Psicoteràpia per potenciar la TCC".

Enguany, la jornada comptarà amb un nou tipus d'inscripció que pretén potenciar noves altes de socis, i que tindrà un preu molt reduït per aquells socis que s'hagin donat d'alta durant el 2012 (abans de la jornada).

El dia anterior a la jornada, el dia 31 de maig, es realitzarà el workshop "Teràpia Cognitivoconductual per a casos Complexes", a càrrec del Prof. Nicholas Tarrier, catedràtic de Psicologia Clínica, King's College Institute of Psychiatry de Londres (UK). Amb una llarga trajectòria en la pràctica clínica i en la formació de la TCC, de ben segur que en "Nick" coparà les expectatives d'aquells que vulguin millorar el seu coneixement i capacitats en l'abordatge d'aquests pacients, especialment complexes, i dels seus familiars. El workshop tindrà una vocació eminentment pràctica i s'abondarà el tractament cognitivoconductual de diferents tipus de trastorns, fent especial èmfasi en la psicosi. Comptarem amb el Dr Rafael Penadés (H Clínic de Barcelona) com a moderador de l'acte.

En pocs dies podreu veure els programes de la jornada i el workshop publicats a la web (www.scritc.org) i començar a fer les vostres inscripcions.

Premi Josep Toro L'antic 'premi article' admetrà els vostres treballs fins el 15 d'abril

Us recordem que la data màxima d'acceptació dels articles serà el dia 15 d'abril. Juntament amb aquest butlletí trobareu les bases del concurs.

Secretaria de la SCRiTC

Per a qualsevol dubte o gestió prop de la SCRiTC podeu dirigir-vos a la Secretaria al

Tel. 618 62 23 23

Horari d'atenció al públic:
Dilluns i dimecres de 15:30 a 18h

www.scritc.org

info *scritc*

Butlletí Informatiu de la Societat Catalana de Recerca i Teràpia del Comportament

69 sumari

abril 2012

Editorial:

•L'SCRiTC és a les portes del seu gran esdeveniment anual

Formació continuada:

- 57è congrés de l'AEPNYA (Asociación Española de Psiquiatria del Niño y del Adolescente)
- 'Jornada de trabajo de Salud Mental Perinatal'
- EABCT. L'europa es celebrarà del 29 d'agost a l'1 de setembre
- El Professor Russell va fer petit el CosmoCaixa

Article:

•'TCC intensiva en el trastorn obsessivocompulsiu: Estudi de sèrie de casos i comparació amb grup aparellat'

Qui és qui?:

•Joan de Pablo

Els llibres i els autors:

•'Felicidad flexible'

La junta informa:

- VII Premi Fibromiàlgia FF i Ciència 2011
- Curs sobre Mindfulness
- Torna el CD SCRiTC
- XXVII^a 'Jornada' SCRiCT
- Premi Josep Toro

scritc

Societat Catalana de Recerca i Teràpia del Comportament

Edita: Societat Catalana de Recerca i Teràpia del Comportament (SCRiTC). Apartat de correus núm. 11. 08193 Bellaterra (Barcelona). Tel. 618 62 23 23. E-mail: info@scritc.org



El Parc de Recerca Biomèdica de Barcelona acollirà la XXVII^a Reunió Anual de la SCRiTC

L'SCRiTC és a les portes del seu gran esdeveniment anual

Teniu a les vostres mans l'Infoscrit. Volem que no només sigui una eina informativa, la nostra pretensió és que, mitjançant l'Infoscritc, poguem aportar motivació, afavorir iniciatives, reunir les idees de

tots i totes per crear un xic d'il·lusió que, sens dubte, és una bona manera d'afrontar la incertesa i reconduir la ira que pot provocar la situació socioeconòmica en la que estem immersos.

En aquest sentit us informem que estem a les portes del Workshop i de la nostra Jornada Anual. Es faran en un lloc emblemàtic de la recerca del nostre país, el Parc de Recerca Biomèdica de Barcelona. En el Workshop tindrem la possibilitat d'escoltar el Professor Nicholas Tarrier, expert en tractament de la psicosi i, guiats per ell, podrem aprendre com fer el tractament d'aquells

casos que considerem més difícils. A la Jornada Anual, que enguany serà la XXVII, gaudirem de les conferències de la Dra. Lluïsa García, el Dr. Cristian Ochoa i la Dra. Christine Barrowclough, i de dues taules rodones, una sobre Salut Mental i Addiccions moderada pel Dr. Pere Anton Soler Insa i l'altra sobre Trastorns Obsessivocompulsius moderada pel Dr. Miquel Angel Fullana. Un altre aspecte important, i sens dubte engrescador, és que aquest any hi ha "premi article" que a partir d'ara tindrà nom propi: Premi Josep Toro. No cal justificació, els motius són prou clars, el Dr. Josep M^a Toro és pioner de la teràpia de conducta del nostre país, forma part del grup que va fundar l'SCRiTC, d'excel·lència professional, bon company i un gran mestre.

A reveure!

M^a José Martín
Presidenta de la SCRiTC



SCRITC. Formació continuada

Cursos, congressos i tallers (segueix a la pàgina 3)

57è congrés de l'AEPNYA (Asociación Española de Psiquiatría del Niño y del Adolescente)

Els propers 10,11 i 12 de maig de 2012 tindrà lloc a Barcelona el 57 Congrés de la Asociación Española de Psiquiatría del Niño y del Adolescente (AEPNYA), sota el lema "Biología y ambiente en el trastorno mental de niños y adolescentes", subratllant la importància de deixar de banda antics plantejaments dicotòmics i potenciant un model interactiu que reconegui la complementarietat d'ambdós abordatges.

Cal deixar de banda antics plantejaments dicotòmics

El congrés està estructurat en tallers, conferències i taules rodones, i una part important de les contribucions que s'hi realitzaran es plantejaran des d'aquesta perspectiva interaccionista i comptaran amb les aportacions que la psicologia clínica basada en l'evidència, i en especial la teràpia cognitivoconductual, han aportat en el camp de la psicopatologia clínica

infantil i juvenil. En el congrés hi tindran cabuda, entre d'altres, tallers i taules rodones dirigides a donar a conèixer aspectes tan diversos de la intervenció psicològica com els programes per a nens amb trastorns per conductes perturbadores, els programes d'habilitats socials per a pacients amb trastorns de l'espectre de l'autisme d'alt funcionament, la intervenció en grup en psicosis adolescent i la intervenció psicològica cognitivoconductual de la conducta suïcida en pacients també adolescents. Per a més informació: <http://barcelona2012.aepnya.org/>

'Jornada de Trabajo de Salud Mental Perinatal'

Trobada per professionals de psiquiatria, psicologia, obstetrícia, pediatria, medicina d'atenció primària, infermeria, treballadores socials i llevadores interessades en la salut mental perinatal.

The International Marcé Society for Perinatal Mental Health és una societat multidisciplinària que promou la participació de totes les àrees i professionals relacionats amb l'embaràs i el puerperi.

Dia 11 de maig a l'Auditori de l'Institut Universitari Dexeus.

Els llibres i els autors

"Felicidad flexible"

Un manual vers la felicitat

La Jenny Moix amb aquest llibre, que aprofundeix sobre la felicitat, el patiment i la flexibilitat cap a un mateix i cap als altres, aconsegueix ajudar a flexibilitzar les idees de les que es parteix quan s'observa el món.

Ensenya a reflexionar amb equilibri sobre les dificultats i a acceptar el patiment per poder començar a treballar-lo. Ajuda a no obsessionar-se per la salut, a fer fora els prejudicis, a utilitzar els matisos, a que no es creïn expectatives contundents, a valorar el dubte i a passar pàgina dels ressentiments.

Felicitat flexible és un llibre lúcid, que facilita donar un nou enfocament a la vida. Un llibre de llenguatge clar i de lectura amena, ple d'exemples quotidians.



El llibre de la Jenny Moix >>

Evidència científica de la TCC

TCC intensiva en el trastorn obsessivocompulsiu: Estudi de sèrie de casos i comparació amb grup aparellat

Oldfield, V. B., Salkovskis, P. M. & Taylor, T. (2011). Time-intensive cognitive behaviour therapy for obsessive-compulsive disorder: A case series and matched comparison group. *British Journal of Clinical Psychology*, 50, 7-18

En aquest article els autors realitzen un estudi de comparació entre diferents formats de teràpia cognitivoconductual (TCC) per a pacients amb Trastorn Obsessivocompulsiu (TOC). L'efectivitat de la TCC en aquest tipus de pacients està més que demostrada en multitud d'estudis, però en el treball actual, els autors intenten establir si la forma d'aplicació –intensiva en un breu període de temps o més progressiva en períodes més llargs–, pot incidir en els resultats finals de la TCC.

A partir d'una selecció prèvia de pacients amb TOC es van formar dos grups de 22 persones cadascun, aparellats en variables com l'edat, el sexe i els símptomes inicials. El primer grup va rebre una intervenció en TCC basada en exposició i prevenció de resposta, de manera intensiva: 5 sessions repartides en un període de 10 dies (3 dies la primera setmana –amb un total de 6-10 hores de teràpia–, i 2 dies la segona setmana –amb un total de 6-8 hores de teràpia–). El segon grup va rebre el mateix procediment TCC però aplicat en un format estàndard: 1 sessió setmanal (de 60-90 minuts) durant un període de 12-18 setmanes. Al final del procés, ambdós grups havien rebut un temps similar de tractament, que estava en un total d'entre 12 i 18 hores de teràpia.

Tots els subjectes foren avaluats a l'inici i al final de l'estudi, així com en un seguiment a 3 mesos després d'acabar la teràpia, mitjançant les escales d'ansietat i depressió de Beck (BAI – BDI), l'Inventari Obsessivocompulsiu de Foa et als. (OCI), i dues escales d'actituds (RAS) i d'interpretacions (RIQ) respecte la responsabilitat sobre els propis pensaments intrusius, de Paul Salkovskis et als.

Els resultats de l'estudi posen de manifest que no hi ha diferències significatives en l'efectivitat de la TCC en quant al format d'aplicació. Un cop analitzades les dades del final del tractament, els autors observen que els pacients dels dos grups van aconseguir una millora evident dels seus símptomes TOC, amb una disminució significativa de les puntuacions en les diferents proves administrades, i conclouen que els resultats obtinguts en la modalitat de tractament intensiu són equiparables als obtinguts en el format d'aplicació estàndard de la TCC. Aquesta situació es manté igual en les dades de seguiment a 3 mesos.

La conclusió d'aquest estudi és que s'obren noves possibilitats pel que fa al disseny dels tractaments TCC per als pacients amb TOC, i, especialment, per aquelles persones que viuen en llocs allunyats dels centres on s'imparteix la teràpia, o tenen dificultats de desplaçament per diverses raons. Aquests pacients tenen més tendència a absentar-se d'algunes sessions de teràpia o fins i tot a abandonar-la, per les incomoditats que els representa el desplaçament setmanal durant mesos. En definitiva, l'estudi posa de manifest que aquests pacients podrien beneficiar-se igualment del tractament aplicat de manera intensiva, en unes poques sessions concentrades en pocs dies, el que garanteix que tots ells puguin completar tot el procediment, arribant al final i aconseguint els mateixos resultats que els tractaments aplicats en períodes més llargs de temps.

Qui és qui?

Joan de Pablo

El Joan de Pablo va néixer el 17 de febrer de 1958 a Barcelona. És Director de Docència i Innovació a l'Institut Pere Mata de Reus.

Es va formar professionalment a l'Hospital Clínic de Barcelona, on va fer la residència i on ha treballat fins el setembre de 2011.

Ens diu que entre els personatges o autors a destacar per la influència que han exercit en la seva vida professional estan el Manuel Valdés, el Josep Toro i el Ramón Bayés, que van fer possible que rebés una formació de gran qualitat integrant els aspectes biològics i psicològics en la comprensió dels trastorns mentals.

De la seva trajectòria professional destacaria haver treballat a l'Hospital Clínic de Barcelona en l'àmbit de la Medicina Psicosomàtica / Medicina Conductual / Psiquiatria d'Enllaç (entre els molts noms que es dona a treballar en relació als aspectes psicològics i psiquiàtrics vinculats a les malalties mèdiques). Això li ha permès treballar amb psicòlegs d'alt nivell i amb metges de moltes especialitats i de tots ells ha après elements per construir la seva manera d'entendre la professió. També ens recorda que ha format part de la Junta i ha estat president de l'SCRITC. Des de 2005 ha treballat en el terreny de la gestió clínica en tasques de Cap del Servei de Psiquiatria de l'Hospital Clínic. S'ha dedicat força a la docència, especialment a l'ensenyament d'habilitats de comunicació assistencial, tant a la Facultat de Medicina com als residents de les diver-



ses especialitats.

Ens explica que a la actualitat, des de setembre de 2011, treballa com a Director de Docència i Innovació a l'Institut Pere Mata de Reus. Això vol dir que fa tasques docents a la Facultat de Medicina i amb els residents del Pere Mata. També desenvolupa un programa d'innovació centrat en facilitar una organització per processos que integrin recerca, docència i assistència.

Sobre l'estat actual de la teràpia cognitivoconductual ens diu que la TCC ha fet grans progressos a molts nivells, però sens dubte està resultant de gran importància l'aplicació

de criteris rigorosos en l'avaluació dels resultats de les diverses teràpies. Aquests avenços han de fer possible cada dia més una presa de decisions basada en evidències a tots els nivells, des de l'aplicació d'una teràpia a un cas clínic concret fins les gran decisions dels gestors que condicionen el finançament de recursos, en aquest cas dels recursos derivats de tecnologia psicològica de provada eficàcia.

Si parlem d'aficions, el Joan de Pablo es decanta per l'entorn rural en general, en especial per les activitats lligades a la muntanya i les diverses formes d'excursionisme.

SCRITC. Formació continuada

Cursos, congressos i tallers (ve de la pàgina 2)

EABCT. L'europèu es celebrarà del 29 d'agost a l'1 de setembre

Recordeu que aquest estiu tenim el congrés anual de l'Associació Europea de Teràpies cognitives i conductuals, que es celebrarà del 29 d'agost a l'1 de Setembre de 2012.



Moll de Mont-Blanc, Ginebra >>

Un bon nombre de socis i sòcies de l'SCRITC hi participa cada any.

Animeu-vos, és un congrés molt interessant on podreu aprendre novetats i l'estat

actual de la TCC. Una bona oportunitat per saber què s'està investigant en TCC arreu d'Europa.

El Professor Russell va fer petit el CosmoCaixa

El dia 16 de desembre del darrer any vam tenir el plaer de tornar a escoltar el Professor Russell Barkley, *Clinical professor of Psychiatry* de la *Medical University of South Carolina*, que ens va parlar del TDAH. La sala del CosmoCaixa es va quedar tan petita que molta gent el va haver d'escoltar a la sala del costat amb videoconferència. Com sempre moltes cares conegudes.

Durant un llarg matí, que se'ns va fer curt, ens va parlar del DSM-V, del TDAH de tipus inatent, dels criteris dels adults i de l'autoregulació emocional i d'aquesta última us en farem "cinc cèntims". L'**Autoregulació Emocional** és l'habilitat per reprimir conductes inapropiades relacionades amb emocions positives o negatives; l'autocalma i regulació de l'alerta fisiològica;

la refocalització de l'atenció davant d'actes emocionalment provocatius i l'organització de les emocions per a coordinar accions destinades a obtenir benestar a llarg termini.

Els nens/es amb TDAH presenten impulsivitat emocional, no poden inhibir la conducta inapropiada relacionada amb emocions primàries, tenen baixa tolerància a la frustració, impaciència i s'enfaden ràpidament, arribant a ser hostils, tenen també més excitació emocional. Mostren dificultats en autoregular les reaccions emocionals davant d'actes provocatius i els costa automotivar-se i activar-se per realitzar accions dirigides a un objectiu.

Als nens amb TDAH els cal aprendre a organitzar les emocions

Per tant, als nens/es amb TDAH no els cal aprendre habilitats socials, doncs ja les tenen, han d'aprendre a organitzar les emocions. Treuen l'emoció "pura i bruta", les seves emocions són racionals, però no saben inhibir-les, no les suprimeixen i no tenen la capacitat de crear noves emocions en moments de frustració.