



ARGUMENTARIO

Implementación de Grupos de Afrontamiento de la Ansiedad en Atención Primaria (GRAFA)

¿Qué son los Grupos de Afrontamiento de la Ansiedad en Atención Primaria (GRAFA)?

¿Cuáles son los objetivos de los grupos?

¿En qué consisten los GRAFA?

¿Con qué material cuenta?

¿Cuál es a la población destinataria y cómo se deriva?

¿Cuáles son los criterios de exclusión?

¿Qué profesional desarrolla estos grupos en Atención Primaria y cuáles son sus competencias?

¿Qué profesionales ejercen el rol de apoyo o consultoría a los GRAFA?

¿Cómo se evalúa? y ¿Cómo se registra en DIRAYA?

¿En qué se diferencian los GRAFA y los Grupos Socioeducativos de Atención Primaria (GRUSE)?

Este argumentario ha sido elaborado por el [Plan Integral de Salud Mental de Andalucía](#) como documento de apoyo al Manual GRAFA, de cara a facilitar la implementación de estos grupos en los Centros de Salud de Andalucía

[GUIA GRAFA](#)



¿Qué son los Grupos de Afrontamiento de la Ansiedad en Atención Primaria (GRAFA)?

Los Grupos de Afrontamiento de la Ansiedad en Atención Primaria (GRAFA) son grupos psicoeducativos de intervención psicológica de baja intensidad en Atención Primaria (AP). Estos grupos son recomendados por la segunda edición del [Proceso Asistencial Integrado Ansiedad, Depresión y Somatizaciones](#) (Consejería de Salud, 2011), para abordar los trastornos de ansiedad de leve a moderada en Atención Primaria (AP).

Los grupos van dirigidos a las personas con trastornos de ansiedad cuyos síntomas no han mejorado después de haber sido atendidas por su médico/a o enfermero/a de familia en la consulta de AP: la intervención dirigida, la entrega de Guías de Autoayuda para los Trastornos de Ansiedad y el seguimiento activo (primera línea de intervención) en la consulta.

Según la evidencia disponible, los grupos psicoeducativos deben tener las siguientes características:

- Estar basados en los principios de la terapia cognitivo conductual.
- Tener un diseño interactivo y fomentar el aprendizaje observacional.
- Incluir presentaciones y manuales de autoayuda.
- Ser realizado por profesionales con la debida capacitación.
- Tener una ratio de un terapeuta por cada 12 participantes.
- Constar de 6 a 8 sesiones, una por semana, con una duración de 2 horas.

Partiendo de estas evidencias en este programa se combina la relajación y la psicoeducación sobre la ansiedad.

En relación a la relajación se ha elegido el entrenamiento en relajación progresiva de Jacobson, ya que ha mostrado una eficacia constante y significativa en la reducción de la ansiedad. Con respecto a la parte psicoeducativa, se oferta información sobre estrés y sobre la ansiedad y sus fuentes, como el pensamiento, la conducta, los estilos de comunicación y la autopercepción. También se incluye información sobre la respiración y otras formas de relajación.



¿Cuáles son los objetivos de los grupos?

El objetivo general es aumentar la capacidad de afrontamiento ante la ansiedad e incrementar el bienestar de las personas incluidas en el Programa.

Como objetivos específicos se plantean:

- Facilitar conocimientos sobre el manejo de la ansiedad.
- Conseguir el aprendizaje de una técnica de relajación por parte de las personas derivadas al grupo.
- Mejorar la capacidad de resolución de problemas.
- Aumentar los recursos personales y disminuir la dependencia de los recursos sanitarios.
- Crear una alianza entre las personas integrantes del grupo que permita establecer estrategias de afrontamiento ante las crisis.
- Disminuir los niveles de ansiedad.
- Aumentar la autoestima.
- Disminuir o eliminar la medicación ansiolítica.
- Disminuir el número de pacientes con ansiedad de leve a moderada derivados a los servicios especializados de salud mental.

¿En qué consisten los GRAFA?

El Programa consta de 8 sesiones, una por semana, de 2 horas de duración. Se utiliza una metodología teórico-práctica. Cada sesión tiene la siguiente estructura:

- Puesta en común de las experiencias personales ocurridas durante la semana (30 minutos).
- Psicoeducación sobre la ansiedad: parte teórica (45 minutos).
- Introducción y descripción de la práctica de relajación a realizar en cada sesión (10 minutos).
- Entrenamiento práctico de la relajación (25 minutos).
- Comentar la experiencia de la sesión (10 minutos).



Las sesiones son las siguientes:

- **Sesión 1:** Primer encuentro
- **Sesión 2:** En tiempos de estrés haz lo que importa (OMS). Algunas habilidades prácticas. [Ver](#)
- **Sesión 3:** Ansiedad
- **Sesión 4:** Fuentes de ansiedad I: conductas y pensamientos
- **Sesión 5:** Fuentes de ansiedad II: autoestima y asertividad
- **Sesión 6:** Respiración y Relajación
- **Sesión 7:** Otras herramientas para mejorar nuestra ansiedad
- **Sesión 8:** Repaso y cierre

Como objetivos específicos por sesiones se definieron los siguientes:

- Ampliar conocimientos / conceptos teóricos sobre el estrés
- Conocer nuevas herramientas de afrontamiento al estrés
- Ampliar conceptos teóricos acerca de la ansiedad
- Obtener conocimientos para el manejo de la ansiedad
- Conocer las posibles fuentes u orígenes de la ansiedad
- Reflexionar acerca de los pensamientos precipitantes de ansiedad
- Activar los recursos personales para el control de pensamientos negativos
- Reflexionar sobre la autopercepción y autoestima
- Conocer los estilos de comunicación
- Entrenar técnicas de comunicación asertiva
- Aumentar la capacidad de resolución de problemas
- Mejorar la autoestima
- Ampliar conceptos sobre la respiración
- Profundizar en la relajación progresiva
- Realizar práctica de estiramiento
- Conocer y practicar nuevas herramientas para afrontar la ansiedad
- Reconocer y valorar el uso del ejercicio físico como reductor de la ansiedad



A lo largo de las sesiones se facilita material de apoyo, según el tema tratado. Al final de cada sesión se asigna una tarea para realizar en el domicilio, que consiste en la práctica de la relajación y la revisión del material que se aporta.

¿Con qué material cuenta?

El programa GRAFA es un programa altamente estructurado, con un paquete de material estándar, que se pondrá a disposición de los y las enfermeras de AP que van a impartir el Programa. Este material sirve también como base para la formación de estos profesionales.

La [Guía editada en la página web del SAS](#) incluyendo una batería de instrumentos de evaluación pre y postest (en Anexos).

- 8 sesiones en PowerPoint.
- La grabación de voz de las sesiones de relajación que puede ser usado en el grupo, si el/la profesional así lo prefiere.

Asimismo, para dar a conocer el Programa en **Atención Primaria** y para la implementación del mismo hay una **presentación en PowerPoint estándar**.

¿Cuál es la población destinataria, como se hace el cribado y cómo se deriva?

Serán derivadas desde la consulta de medicina o enfermería de familia las personas con trastornos de ansiedad de leve a moderada, con el siguiente perfil:

- Padecimiento de las siguientes patologías:
 - CIE-10: Trastorno de ansiedad generalizada (F41.1), Trastorno mixto ansioso-depresivo (F41.2), Otro trastorno mixto de ansiedad (F41.3), Otro trastorno de ansiedad especificado (F41.8), Trastorno de ansiedad sin especificación (F41.9), Trastorno de pánico (ansiedad paroxística episódica) (F41.0).
- No mejoría de síntomas después de una intervención dirigida por parte de médico/a o enfermero/a de familia, con o sin la entrega de [la guía de autoayuda indicada](#) y seguimiento activo en la consulta de AP.

En resumen, pacientes entre 18 y 75 años, diagnosticados de ansiedad por su médico/a o enfermero/a de familia mediante entrevista clínica y confirmado con el test GAD7: puntuación de 8 a 15 en la primera parte de la escala, y ninguna o poca afectación funcional (“Algo”) en la segunda parte de ésta. Asimismo, se usa en esta entrevista la escala PHQ9 de cribado de depresión. La presentación de depresión moderada o grave, con mucha o extrema interferencia en su vida diaria es motivo de exclusión del GRAFA.

Los resultados del cribado de GAD7 y PHQ9 se deja registrado en la Hª Clínica Digital, igual que el diagnóstico CIE-10.



Otros aspectos a tener en cuenta:

- Actitud receptiva por parte del paciente hacia el aprendizaje de nuevas habilidades.
- Ausencia de dificultades personales para el trabajo en grupo.

El/la profesional de medicina o enfermería de familia facilita al paciente una información básica sobre el Programa psicoeducativo y le explica que debe superar una Entrevista de Valoración previa al grupo antes de la inclusión en éste. Se recomienda utilizar la hoja estándar para derivación (Anexo 3 del Manual GRAFA).

Es importante tener en cuenta que la psicoeducación grupal, como complemento terapéutico de otros tratamientos, no debe ser solicitada de forma urgente. En ocasiones puede resultar ineficaz.

¿Cuáles son los criterios de exclusión?

- Ser menor de 18 años
- Padecer sintomatología ansiosa grave y/o interferencia funcional importante
- Padecer depresión de moderada a grave (cuando es necesario un tratamiento con antidepresivos, psicoterapia o una combinación de ambos) y/o interferencia importante en el funcionamiento diario
- Tener otro diagnóstico psiquiátrico grave

¿Qué profesional desarrolla estos grupos en Atención Primaria cuáles son sus competencias?

Estos grupos pueden ser desarrollados por enfermeros/as de atención primaria con competencias, motivación y disponibilidad para hacer estos grupos.

Previo al inicio del grupo, el o la enfermera de atención primaria que lo imparte lleva a cabo una **Entrevista de Valoración** con cada paciente, con el fin de evaluar la idoneidad de inclusión en el Programa. Se cita al paciente derivado para explorar los siguientes puntos:

- Expectativas
- Capacidad de trabajar en grupo (capacidad de escucha, razonamiento lógico del discurso, etc.)



- Compromiso de asistencia y ensayo en casa
- Pretest cuestionarios GAD7 y PHQ9

Para las personas que no se ajusten a los criterios de inclusión en el Programa, se valorarán otras posibilidades terapéuticas con su profesional de medicina o enfermería de familia.

Las competencias de los y las enfermeros/as que van a impartir los grupos están relacionadas con tener conocimientos sobre la ansiedad y técnicas de relajación, habilidades para manejar grupos de apoyo y facilitar la relajación progresiva y actitudes favorables hacia abordajes psicológicos de baja intensidad en AP.

¿Qué profesionales ejercen el rol de apoyo o consultoría a los GRAFA?

Profesionales con experiencia en abordaje grupal de la ansiedad pueden ejercer el rol de apoyo o consultoría en la puesta en marcha del GRAFA en el Centro de Salud de AP. Tanto los profesionales de psicología clínica que trabajan en AP y las enfermeras especialistas en Salud Mental de la Unidades de Salud Mental Comunitaria de referencia como las enfermeras de familia con experiencia en GRAFA de AP pueden ejercer este rol.

Este apoyo o consultoría puede variar según las necesidades de los y las enfermeros/as que imparten el GRAFA, que pueden ser puntuales para apoyo y feedback hasta incluso impartirlos conjuntamente durante el/los primer/os grupo/s, pasando después a un asesoramiento continuado en grupos posteriores, hasta que la enfermera de AP obtenga las competencias para llevar los grupos de forma autónoma.

De todos modos, se propone que la puesta en marcha del programa GRAFA se realice de manera escalonada, en función de las posibilidades AP, así como de las características del espacio de colaboración con entre AP Salud Mental. Para facilitar esta medida se ha publicado la Guía GRAFA en la Web del SAS.

¿Cómo se evalúa?

La enfermera que lleva los GRAFA pasa en la Entrevista de Valoración el **pretest***, que contempla dos escalas:

- Cuestionario ansiedad (GAD7) (Anexo Manual GRAFA)
- Cuestionario depresión (PHQ9) (Anexo Manual GRAFA)
- *Nota: aunque ya se hayan usado estas dos escalas como instrumento de cribado antes de la derivación al GRAFA, se vuelven a pasar en la Entrevista de Valoración como pretest porque es posible que haya pasado cierto tiempo desde la derivación.*



En la última sesión, la 8, del GRAFA se realiza el **postest** con las mismas escalas del pretest y con el cuestionario de Control de Ansiedad:

- Cuestionario ansiedad (GAD7) (Anexo Manual GRAFA)
- Cuestionario depresión (PHQ9) (Anexo Manual GRAFA)
- Cuestionario de “Control de Ansiedad” (Anexo Manual GRAFA)

También se recomienda pasar el Cuestionario de satisfacción GRAFA y animar a la persona a usar el Autorregistro de seguimiento (Anexos Manual GRAFA)

Posteriormente, se remite a la persona a sus profesionales de referencia de medicina y enfermería de familia. Si la persona no ha experimentado mejoría o presenta deterioro funcional marcado, se valorará una intervención farmacológica o una intervención psicológica de alta intensidad (a valorar en el espacio de colaboración con Salud Mental).

Se propone realizar un **seguimiento telefónico a los 3 y 6 meses** de terminar las sesiones GRAFA por parte del/de la enfermero/a de familia utilizando el cuestionario de “Control de Ansiedad” (Anexo 6 del Manual GRAFA) y animando a la persona a seguir usando el Autorregistro de seguimiento (Anexo Manual GRAFA)

Al término de cada grupo se proponen aplicar los siguientes indicadores de evaluación

- Pre y postest GAD7, para valorar el cambio de puntuación
- Pre y postest PHQ9 para valorar el cambio de puntuación
- Grado de satisfacción global
- Disminución de psicofármacos prescritos a integrantes del grupo
- Reducción a 0 de psicofármacos prescritos a integrantes del grupo

Anualmente se propone evaluar:

- Número de grupos formados.

¿Cómo se registra en DIRAYA?

Realizados todos los pasos previos antes de llevar a cabo la primera sesión con el grupo de participantes, **ES MUY IMPORTANTE**, haber incluido en la agenda/citación la tarea:

[Grupo de Afrontamiento de la Ansiedad \(GRAFA\)](#), esta tarea es la que se utilizará para citar y confirmar la asistencia a la sesión, de las personas que hayan acudido.



Para ello sería recomendable ponerse en contacto con la persona responsable de gestionar las agendas del Centro/UGC/Distrito/AGS.

¿En qué se diferencian los GRAFA y los Grupos Socioeducativos de Atención Primaria de Salud (GRUSE)?

Ambas estrategias, GRUSE y GRAFA, están bien diferenciadas. Los [GRUSE](#) se definen como una actividad de promoción de salud, destinada a fomentar los activos para la salud y el bienestar emocional de la población con malestar psicosocial. Mediante una estrategia grupal socio-educativa, los GRUSE pretenden desarrollar y potenciar talentos y habilidades personales, así como activos comunitarios para un afrontamiento saludable de las dificultades de la vida cotidiana.

En cambio, los GRAFA son una modalidad de tratamiento grupal, en el marco del Proceso Asistencial Integrado Ansiedad, Depresión y Somatizaciones, destinada a personas diagnosticadas con trastornos de ansiedad, con la finalidad de entrenarlas en habilidades personales para afrontar su sintomatología ansiosa.

Por tanto, teniendo en cuenta el perfil establecido para cada uno de los programas, el criterio diferencial para la derivación a uno u otro grupo es:

- Para los grupos socio-educativos (GRUSE): malestar psicosocial inespecífico y necesidad de potenciar activos personales y comunitarios.
- Para los grupos de afrontamiento de la ansiedad (GRAFA): persistencia de la ansiedad y necesidad de aprender estrategias para afrontarla.