

15/01/2026

Una teràpia per comprendre millor el dolor crònic dels pacients



Cada cop és més clara la importància que té la salut mental en el nostre dia a dia i com ens condiciona. Una recerca duta a terme a la UAB ha posat el focus en com la Teràpia d'Acceptació i Compromís (ACT) pot tenir un impacte positiu en la percepció de les molèsties de persones amb dolor crònic. Tot i així, destaca, que varia en funció de cada individu, per la qual cosa és clau un tractament més personalitzat.

iStock/Jacob Wackerhausen

A partir de la Teràpia d'Acceptació i Compromís (ACT per les sigles en anglès) es pot ajudar les persones que conviuen amb dolor lumbar crònic i, alhora, amb símptomes de depressió clínicament rellevants. Tot i que sabem que les teràpies psicològiques en general poden ser útils, cada persona viu el dolor d'una manera única. Per això plantejem un enfocament diferent: observar amb detall el procés de canvi de cada participant, dia a dia, per tal de captar què passa realment durant el tractament psicològic.

L'estudi va seguir a sis persones que van participar en un programa grupal d'ACT impartit de manera virtual. Durant deu setmanes, aquestes persones van respondre dues vegades al dia preguntes molt breus sobre el dolor, l'estat d'ànim i la capacitat per afrontar les dificultats. A més, també es van recollir mesures més completes abans del tractament, just

després i un any més tard. Aquesta combinació ens va permetre entendre no només si el tractament funcionava, sinó *com* i *per què* funcionava en cada cas.

Els resultats mostren una idea clau: la millora no és igual per a tothom, però per a la majoria sí que vam observar canvis positius. Cinc de les sis persones van presentar una reducció clara en la interferència del dolor en el seu dia a dia i en l'estat d'ànim depressiu, tot i que la intensitat del dolor va canviar molt menys. També vam veure que, per a algunes persones, la flexibilitat psicològica —és a dir, la capacitat de relacionar-se amb el dolor i les emocions sense quedar-hi atrapades— tenia un paper central en aquests canvis.

Una part especialment innovadora de l'estudi va ser la creació de xarxes individuals de relacions entre variables. Aquestes xarxes ens van permetre veure, per exemple, que en algunes persones l'ànim deprimit influïa clarament en el dolor, mentre que en altres era la rigidesa psicològica la que desencadenava més sofriment. No hi havia dues xarxes iguals, cosa que reforça la necessitat d'avançar cap a intervencions més personalitzades.

En conjunt, els nostres resultats suggereixen que l'ACT, fins i tot en format virtual i grupal, pot ajudar a reduir l'impacte del dolor i el malestar emocional en persones amb dolor lumbar crònic. Però, sobretot, ens mostren que entendre el procés d'una persona concreta, i no només els resultats agregats, és essencial per oferir tractaments més ajustats i eficients.

Juan V. Luciano, Albert Feliu Soler

Departament de Psicologia Clínica i de la Salut

Àrea de Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològic

Universitat Autònoma de Barcelona

JuanVicente.Luciano@uab.cat, Albert.Feliu@uab.cat

Referències

Sanabria-Mazo, J. P., Rodríguez-Freire, C., Gallego, A., Feliu-Soler, A., Suso-Ribera, C., García-Palacios, A., Hayes, S., Hofmann, S., Ciarrochi, J., McCracken, L. M., & Luciano, J. V. (2025). **Acceptance and Commitment Therapy in Chronic Low Back Pain and Comorbid Depression: A Single-Case Study with Idiographic Network Analysis.** *International Journal of Cognitive Behavioral Therapy*. <https://doi.org/10.1007/s41811-025-00268-x>.

[View low-bandwidth version](#)