

Divulga UAB

Revista de difusió de la recerca de la
Universitat Autònoma de Barcelona

15/01/2026

Comprender el dolor crónico de forma individualizada: una aproximación a través de la ACT



Cada vez es más clara la importancia que tiene la salud mental en nuestro día a día y como nos condiciona. Una investigación llevada a cabo a la UAB ha puesto el foco en como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) puede tener un impacto positivo en la percepción de las molestias de personas con dolor crónico. Aun así, destaca, que varía en función de cada individuo, por lo cual es clave un tratamiento más personalizado.

iStock/Jacob Wackerhausen

A partir de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT por las siglas en inglés) se puede ayudar a las personas que conviven con dolor lumbar crónico y, a la vez, con síntomas de depresión clínicamente relevantes. A pesar de que sabemos que las terapias psicológicas en general pueden ser útiles, cada persona vive el dolor de una manera única. Por eso planteamos un enfoque diferente: observar con detalle el proceso de cambio de cada participante, día a día, para captar qué pasa realmente durante el tratamiento psicológico.

El estudio siguió a seis personas que participaron en un programa grupal de ACT impartido de manera virtual. Durante diez semanas, estas personas respondieron dos veces en el día preguntas muy breves sobre el dolor, el estado de ánimo y la capacidad para afrontar las

dificultades. Además, también se recogieron medidas más completas antes del tratamiento, justo después y un año más tarde. Esta combinación nos permitió entender no solo si el tratamiento funcionaba, sino *cómo y por qué* funcionaba en cada caso.

Los resultados muestran una idea clave: la mejora no es igual para todo el mundo, pero para la mayoría sí que observamos cambios positivos. Cinco de las seis personas presentaron una reducción clara en la interferencia del dolor en su día a día y en el estado de ánimo depresivo, a pesar de que la intensidad del dolor cambió mucho menos. También vimos que, por algunas personas, la flexibilidad psicológica —es decir, la capacidad de relacionarse con el dolor y las emociones sin quedar atrapadas— tenía un papel central en estos cambios.

Una parte especialmente innovadora del estudio fue la creación de redes individuales de relaciones entre variables. Estas redes nos permitieron ver, por ejemplo, que en algunas personas el ánimo deprimido influía claramente en el dolor, mientras que en otros era la rigidez psicológica la que desencadenaba más sufrimiento. No había dos redes iguales, cosa que refuerza la necesidad de avanzar hacia intervenciones más personalizadas.

En conjunto, nuestros resultados sugieren que la ACT, incluso en formato virtual y grupal, puede ayudar a reducir el impacto del dolor y el malestar emocional en personas con dolor lumbar crónico. Pero, sobre todo, nos muestran que entender el proceso de una persona concreta, y no solo los resultados agregados, es esencial para ofrecer tratamientos más ajustados y eficientes.

Juan V. Luciano, Albert Feliu Soler

Departamento de Psicología Clínica i de la Salud
Área de Personalidad, Evaluación i Tratamiento Psicológico
Universitat Autònoma de Barcelona
JuanVicente.Luciano@uab.cat, Albert.Feliu@uab.cat

Referencias

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](#)