

## Acceptance and Commitment Therapy in stress symptoms in real estate workers

### Terapia de Aceptación y Compromiso en síntomas de estrés en trabajadores del sector inmobiliario

Regina García-Salgado <sup>1</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-0313-6910> , Horacio Balám Álvarez-García

 <https://orcid.org/0000-0001-9533-2515> <sup>2 3</sup>

<sup>1</sup> Terapeuta en consultorio privado.

<sup>2</sup> Clínica de Trastornos de Sueño. Facultad de Medicina. UNAM.

<sup>3</sup> Programa de Maestría y Doctorado en Ciencias Médicas, Odontologías y de la Salud. Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México. UNAM.

Correo electrónico de contacto: [hbgarcia\\_mosh11@hotmail.com](mailto:hbgarcia_mosh11@hotmail.com)

Fecha de envío: 01/10/2022

Fecha de aprobación: 09/12/2022

#### Abstract

**Introduction:** Derived from the COVID-19 pandemic, it is estimated that workers in various business sectors have high levels of stress, with the real estate sector being one of the most affected.

**Objective:** To determine the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in stress symptoms control.

**Method:** A sample (n=10) workers in the real estate sector in Mexico City was studied. A intrasubject design with pretreatment and posttreatment measurements. DASS-21, AAQ-II, and CFQ instruments were used.

**Results:** The Wilcoxon test was used to analyze the medians of the scores, observing a significant decrease ( $p=0-005$ ) in the three tests scores.

**Conclusions:** Despite the promising findings, the sample design and its size do not allow for generalizing the results; however, this intervention can be an alternative within companies in the real estate sector.

**Keywords:** Stress, Acceptance and Commitment Therapy, Cognitive Fusion

#### Resumen

**Introducción:** Derivado de la pandemia por COVID-19 se estima que los trabajadores de diversos sectores empresariales presentan niveles elevados de estrés, siendo el sector inmobiliario uno de los más afectados.

**Objetivo:** Determinar la efectividad de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en síntomas de estrés.

**Método:** Se estudió a una muestra de 10 trabajadores del sector inmobiliario de la ciudad de México. Se utilizó un diseño intrasujeto con medidas pretratamiento y postratamiento. Se utilizaron los instrumentos DASS-21, AAQ-II y CFQ.

**Resultados:** Se utilizó la prueba de Wilcoxon para el análisis de medianas de los puntajes, observándose una disminución significativa ( $p=0-005$ ) en las tres pruebas.

**Conclusiones:** A pesar de los hallazgos prometedores, el diseño de la muestra y su tamaño no permiten generalizar los resultados, sin embargo, esta intervención puede ser una alternativa dentro de las empresas del sector inmobiliario.

**Palabras clave:** Estrés, Terapia de Aceptación y Compromiso, defusión Cognitiva

Reporte breve

## Introducción.

Derivado del confinamiento por la pandemia de COVID 19, el teletrabajo se convirtió en una de las modalidades predilectas en diversos sectores empresariales (Awada, Lucas, Becerik-Gerber, & Roll, 2021). Sin embargo, un efecto adverso de ello fue que las jornadas de trabajo se extendieran, afectando la calidad de vida e incrementado los síntomas de estrés, ansiedad y trastornos del sueño (Şentürk, Sağaltıcı, Genis, & Günday Toker, 2021).

Aunado a ello, diferentes sectores empresariales se vieron afectados por el cierre total o parcial de actividades, a la par de medidas como el despido masivo o en la reducción de sueldo. El sector inmobiliario fue uno de los más afectados, al presentar niveles altos de estrés en sus trabajadores debido a la incertidumbre por la posibilidad de perder el empleo (Balemi, Füss, & Weigand, 2021).

Ante este panorama, los tratamientos psicológicos tuvieron un papel importante para la reducción de síntomas de estrés, siendo los programas cognitivo-conductuales y basados en atención plena con mayor evidencia (Zhang, Lee, Mak, Ho, & Wong, 2021). Sin embargo, se ha observado que la flexibilidad psicológica es un factor protector que no solo disminuye el estrés a corto plazo, sino que disminuye el riesgo de recaídas a largo plazo, por lo que la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) es una opción viable de tratamiento (Huang, y otros, 2021).

La ACT es una terapia enmarcada en el contextualismo funcional y cuyo objetivo es incrementar la flexibilidad psicológica. La conceptualización de las alteraciones psicológicas (por ejemplo, el estrés) se basa en la evitación experiencial (EE), la cual se define un respuesta de evitación ante sus experiencias privadas. Para modificar esta respuesta, ACT propone seis procesos a trabajar; defusión, momento presente, aceptación, yo contexto, acción comprometida y valores (Hayes, 2016).

## Materiales y métodos.

Método:

Se realizó un estudio con diseño intrasujeto con medidas pretratamiento y postratamiento.

Participantes:

Participaron 10 trabajadores de una empresa inmobiliaria de la Ciudad de México que se desempeñaban en el puesto de Asesor Inmobiliario y presentaban síntomas de estrés debido a los bajos índices de venta como consecuencia de la cuarentena por COVID-19 en 2020. Una vez captados, se les explicó el objetivo de la investigación y se les brindó el consentimiento informado.

Instrumentos:

Para la evaluación se utilizaron:

- *Depression Anxiety and Stress Scale-21 (DASS-21) en la población general la consistencia interna fue de  $\alpha = 0,71$  (García Martín, Suárez-Falcón, Ruiz, & Odriozola-González, 2017).*
- *Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): Para la versión en México la consistencia interna fue de  $\alpha = 0.89$  (Patrón-Espinosa, 2010).*
- *Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ). En la validación en México la consistencia interna fue de  $\alpha = 0.932$  (Zapata Téllez, Reyes Ortega, Somerstein Heyman, Marín Nava, & Gillander, 2020).*

Intervención:

Se implementó un programa de tratamiento ACT dividido en nueve sesiones, con duración de una hora cada una (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012). Se trabajó de manera presencial en la sala de juntas dentro de las instalaciones de la empresa, siguiendo los protocolos necesarios de higiene y cuidado (Ver Tabla 1).

Reporte breve

**Tabla 1. Programa de Intervención ACT**

Sesión	Descripción
1	Se dio el establecimiento de las normas de participación, se realizó la evaluación inicial y finalmente se dio una introducción al modelo ACT.
2	Se dio una explicación del análisis funcional de la conducta, después se identificaron los patrones de evitación. Finalmente se introdujo el termino de “aceptación” a través de la metáfora “el autobús con pasajeros”.
3	Se abordó el componente “defusión” con el objetivo de que los participantes tomaran perspectiva ante los pensamientos,
4	Se comenzó a trabajar con el concepto de “momento presente” a través de la conciencia plena con la finalidad de que los participantes disminuyeran los juicios negativos hacia la situación.
5-6	Se comenzó a trabajar con el concepto de “Yo contexto” para que los participantes flexibilizaran su pensamiento hacia los juicios a sí mismos. En la sesión 5 se explicó el concepto y en la sesión 6 se aplicaron las metáforas “la casa con muebles” y “Tiras de papel”.
7	Se comenzó a trabajar con el concepto de “Valores”. Primero se brindó una breve explicación, después se utilizó la metáfora del “epitafio” y finalmente el ejercicio del “Marcador de valores”.
8	Se comenzó a trabajar con el concepto de “Acción comprometida”. Se brindó una breve explicación y se dio un ejemplo a través de la metáfora “Tiro con arco”
9	Finalmente se realizó un repaso general de los conceptos y se aplicó la evaluación final.

**Análisis de datos:**

Se utilizó el programa SPSS versión 21; se realizó un análisis descriptivo de los datos sociodemográficos, seguido de una prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, si el resultado era paramétrico se utilizaría una prueba de T de Student, en caso contrario se utilizaría la prueba de Wilconxon para hacer un análisis de medianas.

**Resultados.**

De acuerdo con las características de la muestra, esta quedó compuesta al final del estudio en 9 mujeres y 1 hombre. La edad osciló entre 24 y 65 años con una M=44.8 D.S.=17.6. Dentro de los resultados obtenidos con la prueba de Shapiro-Wilk se observó que no existía normalidad al obtener una significancia  $p=0.104$ .

Bajo esa premisa se realizó un análisis de medianas no paramétrico con la prueba de Wilconxon en los puntajes pre y post de las pruebas AAQ-II, DASS-21 Y CFQ. Tras el análisis estadístico se observó que existió una

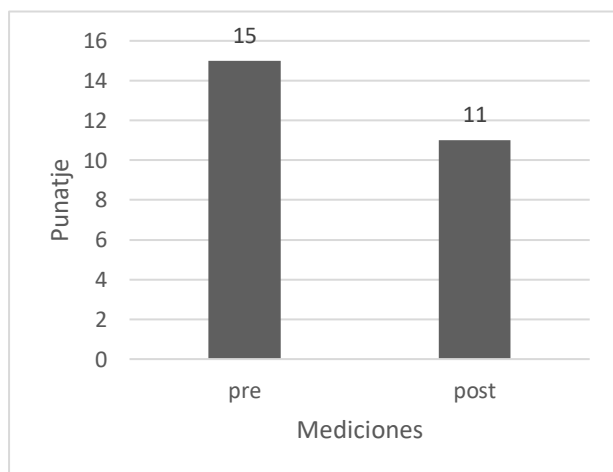
disminución estadísticamente significativa ( $p=0-005$ ) en los puntajes de las tres pruebas, además se observa que a nivel individual los puntajes de todos los participantes disminuyeron. De acuerdo con los parámetros establecidos del AAQ-II los puntajes mayores hablan de mayor evitación experiencial, como podemos observar una vez terminada la intervención la evitación experiencial global disminuyó en aproximadamente 9 puntos (Ver Tabla 2).

Estos resultados con concordantes con la disminución observada en el CFQ, por lo que podemos observar que este proceso de fusión cognitiva disminuyó debido a los ejercicios dentro del programa. En lo que respecta a la escala de estrés obtuvo resultados similares a la escala de depresión ya que previo a la intervención se encontraba en 15 puntos (estrés severo) y una vez finalizada la intervención se colocó en 10 puntos (estrés moderado), obteniendo una disminución estadísticamente significativa ( $p=0.005$ ; Ver Figura 1)

**Tabla 2. Resultados estadísticos de la muestra.**

Participantes	Cuestionarios						Sig.
	AAQ-II		DASS21		CFQ		
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	
1	40	24	27	19	25	20	
2	43	34	39	29	38	33	
3	36	30	47	33	31	25	
4	41	28	49	37	42	32	
5	40	31	48	36	37	31	
6	27	22	45	36	38	28	
7	44	31	49	39	46	30	
8	10	8	32	29	17	14	Z=-2.807 <sup>b</sup> p=,005
9	41	33	57	44	44	39	
10	29	25	44	34	36	29	
Med.	35.1	26.6	43.7	33.6	35.4	28.1	
DE.	10.5	7.6	8.83	6.8	8.8	7.0	
Mín	10	8	27	19	17	14	
Máx	44	34	57	44	46	39	

**Figura 1. Puntaje medio de la escala de estrés del DASS-21**



Fuente: Elaboración propia.

### Discusión.

De acuerdo con la conceptualización de los problemas psicológicos a partir de la EE, los puntajes elevados en los instrumentos reflejaban niveles de estrés elevados, una alta evitación de estas sensaciones y una alta fusión

cognitiva con los pensamientos desagradables a su labor. De acuerdo con los preceptos de ACT, al incrementar la flexibilidad psicológica (polo opuesto de la EE) indirectamente el estrés disminuiría, ya que las personas modificaban los patrones de equivalencia y aprendían nuevas relaciones funcionales, que al estar en coordinación con sus valores les permitirían tolerar el malestar (Patrón-Espinosa, 2013).

Como pudimos observar al disminuir la fusión cognitiva y la EE, los puntajes de estrés disminuyeron aproximadamente 10 puntos, lo que apoya la hipótesis teórica. Estos resultados preliminares, concuerdan con otras investigaciones en donde el entrenamiento en ACT ayuda a reducir el estrés, por ejemplo, en enfermeras al cuidado de pacientes psiquiátricos (Zarvijani, Moghaddam, & Parchebafieh, 2021), trabajadores sociales que atienden a personas sin hogar (Reeve, Moghaddam, Tickle, & Young, 2021) o padres de niños con discapacidad intelectual (Lobato, Montesinos, Polín, & Cáliz, 2022).

### Reporte breve

Sin embargo, las limitaciones del estudio son claras al ser una muestra pequeña y no probabilística. Por otra parte, la falta de una medición de seguimiento no permite corroborar si los resultados se mantuvieron a lo largo del tiempo.

### Conclusión.

Con los resultados obtenidos en la presente investigación, podemos puntualizar que ACT es un modelo psicoterapéutico flexible y adaptable al entorno laboral, mismo que demanda resultados rápidos y que no interfieran con las actividades cotidianas de los trabajadores.

Al centrarse en un sector poco estudiado como lo es el inmobiliario, permite sentar algunas bases para futuras investigaciones, en las que se demuestre el efecto positivo de la flexibilidad psicológica a lo largo del tiempo, esto empata con algunos objetivos al mejorar los ambientes organizacionales al brindar herramientas para el manejo del estrés en un sector vulnerable después de la pandemia (Duarte-Castillo & Vega-Campos, 2021).

Finalmente, las limitaciones observadas en este primer estudio dan pie a que otros investigadores logren desarrollar proyectos con mayor rigor metodológico que permitan brindar un tratamiento empíricamente validado a diversos sectores empresariales.

### Agradecimientos.

Los autores agradecemos a la empresa de bienes raíces "RED" por la apertura y facilidad de uso de sus instalaciones para el desarrollo de la investigación.

### Referencias

Awada, M., Lucas, G., Becerik-Gerber, B., & Roll, S. (2021). Working from home during the COVID-19 pandemic: Impact on office worker productivity and work experience. *Work* (Reading, Mass), 69(4), 1171-1189. <https://doi.org/10.3233/WOR-210301>

Balemi, N., Füss, R., & Weigand, A. (2021). COVID-19'S impact on real estate markets: review and outlook. *Financial markets and portfolio management.*, 35(4), 459-513. <https://doi.org/10.1007/s11408-021-00384-6>

Duarte-Castillo, S., & Vega-Campos, M. (2021). Perspectivas y retos de la NOM-035-STPS-2018 para la atención de riesgos psicosociales y la promoción de entornos organizacionales favorables en México. *Trascender, contabilidad y gestión*, 6(17), 48-86. Epub 22 de noviembre de 2021. <https://doi.org/10.36791/tcg.v0i17.101>

García Martín, M., Suárez-Falcón, J., Ruiz, F., & Odriozola-González, P. (2017). The Hierarchical Factor Structure of the Spanish Version of Depression Anxiety and Stress Scale -21. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy.*, 17(1), 97-105. [fecha de Consulta 13 de Octubre de 2022]. ISSN: 1577-7057. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56049624007>

Hayes, S. (2016). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies - Republished Article. *Behavior therapy*, 47(6), 869-885. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.006>

Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K. (2012). Terapia de Aceptación y Compromiso. Proceso y práctica del cambio consciente (mindfulness). Desclée de Brouwer, Biblioteca de Psicología.

Huang, C., Xie, J., Owusua, T., Chen, Z., Wang, J., Qin, C., & He, O. (2021). Is psychological flexibility a mediator between perceived stress and general anxiety or depression among suspected patients of the 2019 coronavirus disease (COVID-19)? *Personality and individual differences*, 183, 111132. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111132>

Lobato, D., Montesinos, F., Polín, E., & Cáliz, S. (2022). Acceptance and Commitment Training Focused on Psychological Flexibility for Family Members of Children with Intellectual Disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 13943. <https://doi.org/10.3390/ijerph192113943>

### Reporte breve

Patrón-Espinosa, F. (2010). La evitación experiencial y su medición promedio del AAQ-II. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 15(1), 5-19.

Patrón-Espinosa, F.D. J., (2013). La evitación experiencial como dimensión funcional de los trastornos de depresión, ansiedad y psicóticos. *Journal of Behavioral Health & Social Issues*, 5(1), 85-95. [fecha de Consulta 10 de Noviembre de 2022]. ISSN: 2007-0780. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=282227878007>

Reeve, A., Moghaddam, N., Tickle, A., & Young, D. (2021). A brief acceptance and commitment intervention for work-related stress and burnout amongst frontline homelessness staff: A single case experimental design series. *Clinical psychology & psychotherapy*, 1001-1019. <https://doi.org/10.1002/cpp.2555>

Şentürk, E., Sağaltıcı, E., Genis, B., & Günday Toker, Ö. (2021). Predictors of depression, anxiety, and stress among remote workers during the COVID-19 pandemic. *Work (Reading, Mass.)*, 70(1), 41-51. <https://doi.org/10.3233/WOR-210082>

Zapata Téllez, J., Reyes Ortega, M., Somerstein Heyman, J., Marín Nava, A., & Gillander, D. (2020). ¿Eres lo que piensas? Validación del Cuestionario de Fusión Cognitiva (CFQ) en población mexicana. *Apuntes de Psicología*, 38(3), 149-158.

Zarvijani, S., Moghaddam, L., & Parchebafieh, S. (2021). Acceptance and commitment therapy on perceived stress and psychological flexibility of psychiatric nurses: a randomized control trial. *BMC nursing*, 20(1), 239. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00763-4>

Zhang, D., Lee, E., Mak, E., Ho, C., & Wong, S. (2021). Mindfulness-based interventions: an overall review. *British medical bulletin*, 138(1), 41-57. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005>

### Declaración de conflicto de intereses

Los autores de este artículo expresan que no tuvieron ningún conflicto de intereses durante la preparación de este documento ni para su publicación.

### Obra protegida con una licencia Creative Commons



Atribución - No comercial  
No derivadas