

IV CONGRESO NACIONAL DE PSICOTERAPIA FEAP 2022

“Emergentes grupales de un grupo psicoterapéutico basado en la seguridad, la conexión emocional y orientado a valores en pacientes con clínica ansioso-depresiva”

Daniel Barcenilla Barcenilla¹, María Fernández Gordo¹, Julia Abello Arias²

1 Servicio de Salud del Principado de Asturias (SESPA) . 2 Servicio Madrileño de Salud (SERMAS)

INTRODUCCIÓN

El grueso de la demanda que llega a los Centros de Salud Mental tiene que ver con los llamados “trastornos mentales comunes”. En muchos de estos casos nos encontramos con personas que se han visto afectadas por la presencia de un estresor o están atravesando dificultades en las transiciones del ciclo vital. Es habitual que la clínica ansioso-depresiva surja en estas situaciones como una respuesta normal. Dependerá de las habilidades de afrontamiento de la persona y de sus recursos psicosociales el que esta se intensifique y/o mantenga, motivo por el que finalmente son derivados a nuestros servicios.

Las intervenciones grupales han mostrado su eficacia para abordar estas dificultades de una manera eficiente y con los beneficios del apoyo mutuo y los procesos de identificación y modelado que ofrece el contacto con otras personas en similar situación.

OBJETIVO

La finalidad del presente trabajo es reflejar las temáticas comunes y los emergentes grupales que se fueron dando en el proceso terapéutico de las participantes.

MÉTODO

La intervención se realizó en el Centro de Salud Mental de Tudela de Navarra (Osasunbidea). Se constituyó un grupo semiestructurado formado por un total de 12 mujeres de edades entre los 30 y los 60 años que presentaban clínica ansioso-depresiva. El grupo fue llevado a cabo por un Psicólogo Clínico. La duración fue de 8 sesiones.

La intervención se realizó, por un lado, desde el modelo de la alianza terapéutica de Valentín Escudero. Este autor, en su trabajo con familias, enfatiza la importancia de la seguridad y la conexión emocional para poder crear un contexto terapéutico. La seguridad en la intervención se basa en que el sujeto perciba que no va a ser dañado, que puede “arriesgarse” y explorar nuevas opciones. La conexión emocional se trata del sentimiento del sujeto de que está siendo entendido y de que el terapeuta tiene en cuenta sus sentimientos y le trata con afecto y confianza. Ambos conceptos se trataron extrapolar al trabajo grupal. Por otro lado, para vehicular el grupo se utilizó el concepto de valores de la terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Los valores para la ACT son direcciones globales a largo plazo en las áreas importantes de la vida de la persona. No son objetivos tangibles, sino horizontes vitales, metas amplias hacia las que el sujeto desea dirigirse y que cambian a lo largo del ciclo vital.

Estas fueron las temáticas propuestas para las diferentes sesiones:

1. Presentación y objetivos del grupo.
2. Mecanismos involucrados en el malestar emocional
3. Malestar emocional e influencia sobre nuestra vida: cómo las personas nos metemos en problemas. Excepciones y orientación a valores.
4. Aceptación y compromiso (I)
5. Aceptación y compromiso (II)
6. La importancia de las relaciones interpersonales en nuestro bienestar.
7. Sesión de seguimiento.
8. Sesión final: cierre y conclusiones.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Del total de las 12 participantes el grupo lo finalizaron 10 de ellas, siendo baja las otras dos por abandono. Las temáticas comunes fueron: el rechazo de los estados emocionales negativos, la pérdida de alicientes vitales tras un evento estresante, y las dificultades para hacerse y sentirse entendidas por las personas del entorno, lo cual aumentaba el malestar emocional. Cómo emergentes grupales fruto del proceso terapéutico caben destacar los siguientes:

- La ansiedad, el desanimo o la apatía son respuestas emocionales legítimas que tienen un sentido en la vida de las participantes.
- Parte de la intensificación y/o mantenimiento del malestar emocional tiene que ver con el alejamiento de los valores de la persona en las áreas importantes de su vida: en lo social, en lo relacional, en lo laboral o en el autocuidado.
- Mejorar no implica la desaparición completa de los síntomas sino el hecho de sentir congruencia con uno mismo y tener la sensación de continuidad y de que uno puede adaptarse a su situación vital.
- El duelo es un proceso que no solo está relacionado con la pérdida de seres queridos sino con el hecho de ir atravesando etapas vitales que conllevan, necesariamente, ciertas pérdidas, o con el hecho de no verse cumplidas determinadas expectativas vitales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Escudero, V y Friedlanderm M. L (2019) *.Alianza Terapéutica con familias. Como empoderar al cliente en los casos difíciles.* Barcelona. Herder

Rodríguez-Zafra, M., y L. García Galeán. «La Cohesión Grupal: Factor terapéutico Y Requisito Para La creación De Un Grupo De Terapia». *Revista De Psicoterapia*, vol. 33, n.º 121, marzo de 2022, pp. 71-84.

Ruiz Sánchez, J. J., & Trillo Padilla, F. (2017). Terapia de aceptación y compromiso de grupo: experiencia en un servicio público de salud mental. *Revista De Investigación En Psicología*, 20(1), 7–28.