

UN CAMINO HACIA EL BIENESTAR SUBJETIVO

Mtra. María Enriqueta Peñaguirre Cano

Profesora y Terapeuta.
Celaya, Guanajuato.

Tania Rodríguez Mendoza

Estudiante del programa de Licenciatura en Psicología.
Campus Celaya-Salvatierra. Universidad de Guanajuato. México
Mariqueti55@hotmail.com

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.942>

Fecha de Recepción: 30 Enero 2017

Fecha de Admisión: 1 Abril 2017

RESUMEN

A lo largo de 34 años de trabajo en la consulta de psicología, proveniente de una formación psicoanalítica y ante la necesidad de implementar mecanismos de intervención terapéutica para responder a una demanda cada vez más compleja de perfiles psicológicos y psicosociales, se da paso en la práctica terapéutica, paulatinamente a una integración del modelo de atención de la psicología positiva. Con objeto de consolidar la formación de los alumnos de la licenciatura en psicología, se ofrece el servicio de atención psicológica en el consultorio particular, concebido como fundamental para su desarrollo académico y profesional. En ese contexto se recibe la solicitud de atención de Anita, 23 años, estudiante de licenciatura en psicología. Con desequilibrio importantes en diferentes planos de su vida. Se presenta una investigación cualitativa, diseñada, estudio de caso, descriptiva, con evolución de 7 meses de intervención terapéutica positiva. Los resultados de ésta terapia psicológica, se presentan en referencia a los 6 criterios que apoyan en la caracterización de un estado de salud positiva propuestos por María Jahoda en 1958. El trabajo ha sido estructurado a partir del testimonio de la paciente y los avances observados en la consulta. Se hacen evidentes una serie de avances en todos los planos de la salud mental positiva de la paciente, autoestima, capacidad de decisión, motivación, sentido de vida y de pertenencia, relaciones interpersonales, resistencia al estrés, independencia, autorregulación, etc. categorizadas en los criterios que establece María Jahoda para identificar la salud mental positiva.

Palabras Clave: Autodescubrimiento, Resiliencia, Empoderamiento, Dimensión Espiritual.

ABSTRACT

Throughout 34 years of work in the psychology practice, coming from a psychoanalytic formation and comprehending the necessity to implement mechanisms of therapeutic intervention to

UN CAMINO HACIA EL BIENESTAR SUBJETIVO

respond to an increasingly complex demand for psychological and psychosocial profiles, There is a step in the therapeutic practice, gradually to an integration of the model of attention of positive psychology. In order to consolidate the training of undergraduate students in psychology, the psychological attention service is offered in the private practice, conceived as fundamental for its academic and professional development.

In that context the request for the attention of Anita, 23 years old, undergraduate student in psychology is received.

With imbalance important in different planes of his life. A qualitative research is presented, designed, case study, descriptive, with evolution of 7 months of positive therapeutic intervention. The results of this psychological therapy are presented in reference to the 6 criteria that support the characterization of a positive health state proposed by Maria Jahoda in 1958. The work has been structured based on the patient's testimony and the progress observed in the consultation. A series of advances are evident in all levels of the patient's positive mental health, self-esteem, decision-making, motivation, sense of life and belonging, interpersonal relationships, resistance to stress, independence, self-regulation, etc. Categorized in the criteria established by Maria Jahoda to identify positive mental health.

Keywords: Self-discovery, Resilience, Empowerment, Spiritual Dimension.

ANTECEDENTES

"...es necesario reconocer que la enfermedad no es el polo opuesto a la normalidad o ausencia de enfermedad sino a la salud positiva y, por lo tanto a la investigación sobre los factores patógenos causantes de la enfermedad hay que añadir la investigación sobre los factores salutógenos que causan o mantienen la salud positiva." [Antonovsky 1987 en Vázquez y Hervás 2008].

La demanda de atención psicológica se ha ido transformando en los últimos treinta años y en particular en los últimos 15, han surgido nuevos retos terapéuticos como el cutting, el bullying y el proliferación de padecimientos como los trastornos alimentarios, la depresión, la ideación suicida; factores que afectan el relacionamiento interpersonal, sentido y proyecto de vida, etc.

La práctica psicológica comprometida con las cambiantes necesidades sociales, es sensible a la urgente transformación de las oportunidades de atención, afrontamiento y solución a la sofisticada, innovadora y compleja demanda de atención que la realidad psicológica humana hoy impone. Todo ello se concreta en la alternativa que representa la Psicología Positiva.

En esta lógica de atención se presenta la oportunidad de asistir terapéuticamente a pacientes jóvenes estudiantes universitarios, que cursan incluso algunos la carrera de psicología, en cuya oportunidad puede efectuarse un meta-aprendizaje donde el futuro profesional juega el doble rol: paciente y aprendiz. Ello posibilita el florecimiento de una postura profesional sólida, enriquecida con la atención psicológica y el estudio práctico del abordaje terapéutico.

Así inicia la atención de Anita, una joven universitaria de la que a continuación se presenta el caso.

La paciente se asumía en una situación negativa y permanente. Manifestaba conductas obsesivas hacia un joven con el que sostenía una relación sexual. Ocupaba gran parte de su tiempo en pensar en él y en todo lo que había pasado entre ellos durante dos años y medio y específicamente en la atracción que sentía por él. En este contexto se empieza a alejar de sus amistades y a desarrollar un profundo sentimiento de humillación por mantenerse en esa relación en la que recibía ofensas, maltrato a cambio de dar todo: tiempo, atención, creación de escenarios propios para los encuentros, así como la sustentación económica para ellos.

Se encontraba en un ambiente familiar hostil. En especial la manifestación de violencia por parte

de la madre y el hermano. Desarrolla alcoholismo en el curso de la relación. Se comportaba con indiferencia ante las condiciones de riesgo: en ese trayecto contrae por contagio el VPH (virus del papiloma humano). Como es lógico, en toda su situación surgían importantes manifestaciones de inconsistencia en su autoestima. Presentaba capítulos frecuentes de ansiedad considerable. Depresión y exposición constante nocturna a riesgos por inseguridad social.

Desarrolla un círculo vicioso en la mecánica de su relacionamiento con él:

Decide dejar la relación.

Lo extraña.

El la busca.

Ella accede en automático.

Posteriormente se instala en un estado emocional de enojo y descalificación de su conducta.

Luego transforma el enojo en depresión para posteriormente reiniciar el ciclo con el deseo de abandonar la relación.

Ella llega a la consulta agresiva, lábil e irascible, depresiva, llorosa durante las tres primeras sesiones, instalada en una actitud negativa, cerrada a nuevas experiencias, con presencia de múltiples actitudes en contra de sí misma, desmotivación y ociosidad, desesperada por el afecto de una pareja, en espera constante de que algo cambiara en el joven con el que se relacionaba, siempre con ganas de salir de la situación y con pensamientos constantes de que "todos están mal", proveniente de una terapia psicoanalítica que duró 4 años. Como único interés y proyecto presente reconocía su actividad académica.

Expresa como motivo de consulta la necesidad de "liberarse" de una relación tóxica en la que se reincide sistemáticamente. Refiere y denota llanto constante e intentos infructuosos de alejarse de esa persona, (incluso cambia cuenta de Facebook) buscando alejarse, pero en cuanto él aparecía buscándola, ella cedía de inmediato. Refiere constante intención de cambiarlo a él.

Muestra un interés incesante por saber de él y por ende iniciar cada vez el mecanismo vicioso de búsqueda y abandono, en el que se había instalado por más de dos años.

Evidencia constantemente dificultades en sus relaciones sociales. Llega a presentar situaciones límite tales como pasar días no haciendo más que pensar en él ó entrar en Facebook a observarlo.

Manifiesta excesiva preocupación por su peso e imagen corporal así como una marcada inclinación a depender de la relación terapéutica anterior.

OBJETIVOS

Con este trabajo, la principal pretensión es a través de un estudio de caso, describir los cambios trascendentales que puede provocar la psicología positiva, en un trabajo sistemático, donde el protagonista principal es el paciente, quien a través del trabajo positivo se va adueñando de las herramientas con las que cuenta como persona, experimenta un autodescubrimiento, creativamente implementa alternativas y accede a la toma de decisiones, motivado al bienestar subjetivo y a la transformación de su entorno inmediato, desarrollando autonomía en la posibilidad de ser y hacer, construyéndose un estilo de vida más productivo y útil para sí y para los demás.

METODOLOGÍA.

Se trata de una investigación cualitativa, diseñada, es un estudio de caso sobre una intervención clínica de psicología positiva, desarrollada aproximadamente en los últimos siete meses.

DISCUSIÓN.

Como producto de la intervención psicológica se pueden mencionar una serie de transformaciones evidentes tanto en el bienestar de la paciente, como en el entorno inmediato de su vida que

UN CAMINO HACIA EL BIENESTAR SUBJETIVO

concierno a su persona, considerando el modelo de Jahoda, encontramos cambios en los siguientes criterios clínicos y psicológicos:

RESULTADOS OBSERVABLES

Actitudes hacia sí misma:

(Accesibilidad del yo a la conciencia, concordancia entre el yo real y el yo ideal, autoestima y sentido de identidad)

El consumo de alcohol de la paciente actualmente es mínimo, así como el uso de las redes sociales, las que formaban parte de su vida.

En la comunidad universitaria a la que pertenece, ostenta un compromiso como representante.

Integración: Equilibrio de las fuerzas psíquicas, visión integral de la vida, resistencia al estrés.

Aunque durante los últimos años, la relación familiar había mejorado, Anita refiere que la terapia le ayudó a ser más tolerante, comprensiva y respetuosa con sus padres y hermanos, aceptando sus defectos y queriéndolos como son. Actualmente refiere que ayuda más en casa, este tema (no se abordó en la terapia, pero los resultados si fueron hablados ahí). Ello generó en casa un ambiente menos hostil.

En el plano de la espiritualidad, ha ido fortaleciendo su fe, ahora reconoce ésta dimensión viva en ella, cree en Dios y agradece cada día de vida.

Crecimiento, desarrollo y actualización. (Motivación general hacia la vida, implicación en la vida.)

Ahora se enfoca más en otros aspectos de su personalidad, los cuales no atendía por mantener como principal foco de atención la relación.

Realiza actividades fuera de la escuela, actualmente la paciente toma clases de piano y planea dos viajes al extranjero.

Anita realiza ejercicio mínimo tres días a la semana, esto también ha ayudado a su autoestima y seguridad, pero sobre todo se ha dirigido a formar parte de un estilo de vida saludable, integral.

Se muestra más tranquila. Su lenguaje corporal ha dejado de expresar ansiedad. El rictus de su faz ha perdido rigidez.

Autonomía (autorregulación, conducta independiente).

Llegado un momento, ella decide hablar claramente con la persona con la que sostenía la relación (que ella misma refiere ahora como tóxica), cerrando la misma y dejando de lado cualquier posibilidad de volverse a ver. Actualmente, analiza más la situación, entiende y refiere el peligro que ese tipo de relación implica.

Control ambiental. (Adecuación en las relaciones interpersonales, eficiencia en resolución de problemas).

Refiere una mayor inteligencia emocional tanto en los análisis que realiza sobre sus relaciones de amistad, compañerismo y familiares, así como de sus propias reacciones a los demás. Incluso ahora hasta sonríe y ríe, comenta que incluso saluda mucho más a las personas que forman parte de su entorno. El enojo ha cedido notablemente. No ha vuelto a culpar a los demás, ni a señalar que "todos están mal". Así como ha ido ejercitándose en una posición de empatía.

Meta- aprendizaje . Anita estudia psicología actualmente, cursa su tercer año de la carrera, y como estudiante, refiere que le era difícil estudiar casos como el de ella en la escuela, no podía entender como ella, estudiante de psicología, le podía pasar algo así... sentía que no era coherente en lo que hacía, lo sentía y lo pensaba. Hoy comprende que estudiar esta carrera no implica estar libre de la necesidad de una intervención terapéutica.

La paciente aprendió estos meses como llevar a cabo una terapia de manera dinámica y efectiva, la importancia que tiene su autoestima, la posibilidad de verse frente a los demás y decidir sobre su comportamiento y actitud, así como a reconocer que posee un libre albedrío, que le permite una mejor toma de decisiones, que las cosas no sólo pasan sino que se puede elegir lo que es mejor para cada uno.

Anita aprendió que detrás de la dependencia emocional, se esconden muchas cosas. Y que puede ocurrir que los pacientes vayan a terapia esperando sentirse más cómodos con la situación, cuando en realidad, es necesario salir de ahí completamente. Es en este punto donde el enfoque positivo hace click en ella, observando como la redireccionalización resiliente de sus posturas, la va colocando en un lugar diferente ante la vida, de protagonista, ya no de víctima.

Señala como aprendizaje significativo, cómo en su entorno la necesidad de amor se confunde con el sexo

Ella comenta que quizá el mayor aprendizaje como psicóloga, en toda esta experiencia, fue entender que **como paciente** no es fácil pasar por una situación así, requiere paciencia, decisión, responsabilidad con uno mismo y tolerancia.

REFERENCIAS

- González Zúñiga C. (2004) La psicología Positiva: Un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. Liberabit. Revista de Psicología, núm. 10. Universidad de San Martín de Porres. Lima Perú. P.p. 82-88
- O Hanlon, W., Weiner M. (1989) En busca de soluciones: Un nuevo enfoque en psicoterapia. Ed. Paidós. Barcelona.
- Rogers C. (1961) El proceso de convertirse en persona. Ed. Paidós. CDMX. México. P.p. 103-108.
- Rosen S. (1986) Mi voz ira contigo: Los cuentos didácticos de Milton Erickson. Ed. Castellano (1992) Paidós Ibérica. Barcelona. España. P.p. 25
- Vázquez C., Hervaz G., Ho S. (2006) Intervenciones Clínicas Basada en la Psicología Positiva: Fundamentos y Aplicaciones. Revista Psicología Conductual, Vol. 14, No. 3. Madrid. España P.p. 401-432.

