

Psicoterapia Grupal Aplicada. Metodología a favor de la Calidad de Vida

Silvia Estrada y Román Robledo

USAP, Fundació President Amat Roumens

suport03@fupar.cat, suport11@fupar.cat



INTRODUCCIÓN

La Fundació President Amat Roumens (a partir de ahora se citará en este documento con las siglas FUPAR) desde su creación se dedica principalmente a atender el colectivo de personas con discapacidad intelectual.

Desde la Unidad de Apoyo a la Actividad Profesional (se citará en el presente texto con las siglas USAP) se brinda servicio psicosocial a la población atendida por la FUPAR.

El equipo psicológico de la USAP, habituado a trabajar en base al apoyo conductual positivo, planifica y realiza acciones formativas anuales de ámbito social y personal para potenciar la autonomía, independencia de la persona. Dichos programas formativos brindan la oportunidad de instruirse en conductas adaptadas que permiten substituir y reducir (si no extinguir) otras de su repertorio comportamental habitual y que el equipo psicosocial observa y valora como conductas de riesgo que dificultan el correcto desarrollo de determinadas dimensiones de calidad de vida y una inclusión social plena.

OBJETIVOS

Este programa formativo tiene como finalidad ofrecer un marco formativo, en distintas modalidades, a los usuarios/as con la intención de dar respuesta a las necesidades detectadas y a las demandas específicas.

Las acciones formativas que a continuación presentamos responden a necesidades particulares, diferenciadas y recaen en tres aspectos psicológicos fundamentales en el funcionamiento individual de cada persona y la interrelación multidireccional entre los mismos.

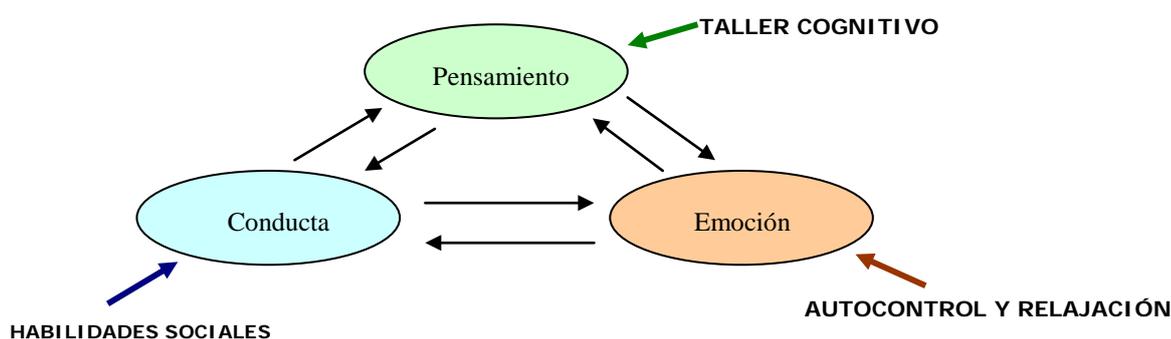


Figura 1 La tríada Emoción-Pensamiento-Conducta

Estas tres áreas evidencian la diferenciación y necesidad de la misma en el momento de intervenir y trabajar cada uno de los elementos de la triada emoción – pensamiento – conducta

reflejando la didáctica que pretendemos alcanzar. En este caso, y con este propósito, contamos con las acciones formativas detalladas a continuación.

PROGRAMA FORMATIVO PSICOTERAPÉUTICO

HABILIDADES SOCIALES

Un aspecto importante para la integración personal y laboral es la relación que se establece con las personas con quien se tiene contacto de manera habitual. Una parte de nuestro colectivo presenta carencias en sus interrelaciones, observándose una baja capacidad para iniciar o mantener relaciones adecuadas con compañeros, familiares o superiores.

Recordemos que las habilidades sociales son patrones de conducta que definen la configuración de nuestra red de relaciones interpersonales, permitiéndonos tener con mayor o menor facilidad un entorno social enriquecedor. Por este motivo desde el año 2006 se desarrolla un trabajo en grupo. Este cambio de metodología permite:

- Mejorar el bienestar y reducir el estrés, puesto que las interrelaciones que establecemos son nuestra principal fuente de satisfacción.
- Aumentar la autoestima a partir de estas relaciones.
- Reducir las emociones negativas y las vivencias de rechazo.
- Ser socialmente hábil, potenciando nuestra calidad de vida.

Para trabajar estas habilidades se incide en tres dimensiones:

- conductas observables (esta dimensión es la que goza de mayor presencia en las sesiones)
- componentes fisiológicos,
- componentes cognitivos.

Este trabajo formativo, iniciado en el año 2006, se estructura en diez sesiones de una hora de duración con frecuencia semanal. El grupo participante oscila en el número de miembros entre 6 y 10 personas anuales.

La selección de las personas participantes se realiza en base a la presentación de como mínimo alguna de las siguientes consideraciones:

- estilo de comunicación agresivo y/o inhibido
- déficit de autocontrol de impulsos
- ansiedad elevada ante situaciones de enfrentamiento con terceras personas

TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

Des del área psicosocial se observa que un grupo significativo de usuarios muestra con frecuencia niveles elevados de ansiedad de origen multicausal que se traducen en angustias, miedos, inseguridades, disminución de sus habilidades sociales, reducción de las capacidades individuales para resolver problemas y encontrar soluciones de forma adecuada, etc. Esto, en un ambiente laboral en el que se trabaja en grupo, también significa un aumento de la conflictividad interpersonal, mayores dificultades y errores estrictamente laborales entre otros.

Por lo tanto, en base a esta premisa y mediante formación, entrenamiento, prácticas periódicas y seguimiento, se pretende que adquieran una herramienta útil para rebajar los niveles de ansiedad poniéndolos bajo control.

Cuando preguntamos a los usuarios qué hacen para relajarse, cómo lo consiguen o cuándo consideran que están relajados, tienen claro que esto incluye la ausencia de nerviosismo y afirman experimentar una sensación de distensión; pero sus respuestas en general hacen referencia a maneras y niveles de relajación muy superficiales (ej: reposar en el sofá, ver la tv, pasear...).

La selección de los participantes requiere de ciertas precauciones derivadas del método de relajación elegido, puesto que la técnica exige que las personas instruidas tengan bien elaborado y conservado el concepto de la figura humana y, habitualmente, esto se traduce en que se suele limitar el acceso a esta formación a las personas con DI leve.

Las personas con DI moderada, en base a nuestra experiencia, requieren con frecuencia de un seguimiento pormenorizado para asegurar que interiorizan el método y, si es necesario, decidir una adaptación o cambio del mismo. En distintas ocasiones hemos abordado casos de manera individual para salvar las dificultades presentadas (utilizando, por ejemplo, el método de relajación progresiva de Jacobson) pero no nos extenderemos en este punto por considerar que no es el objetivo del presente artículo.

En este proyecto el principal objetivo es proporcionar un método de autocontrol y relajación que vaya más allá de estos niveles superficiales de sensaciones de distensión. Ofrecemos un método que pretende ser un medio para alcanzar un estado de conciencia diferente dotado de muchas propiedades y posibilidades.

Los estados de conciencia conocidos y experimentados por todos a diario son la vigilia y el sueño. Este recorrido se realiza un mínimo de dos veces al día, por la mañana y por la noche. Por lo tanto, es un proceso automatizado que pretendemos hacer consciente y practicar para conseguir la habilidad de rebajar el nivel de vigilia logrando poner las emociones bajo control.

La base teórica y práctica del curso se fundamenta en el método de relajación autógena de Johannes Heinrich Schultz, neurólogo y psiquiatra alemán (1884 – 1970), que nos proporciona grandes utilidades como:

1. mayor seguridad en uno mismo,
2. reducción de las alteraciones psicosomáticas,
3. aumento del autocontrol sobre nuestras emociones.

En una primera parte del curso se confecciona un perfil individual de sintomatología ansiosa para facilitar la detección de señales de salida de un episodio de ansiedad y se completa con la aplicación de la escala HAM-A (escala de ansiedad de Hamilton). A continuación, y teniendo en cuenta el estudio personal realizado previamente como indicadores de la presencia de ansiedad, se inicia y realiza la instrucción en el método de relajación autógena.

En una segunda parte del curso, para potenciar la generalización del aprendizaje y facilitar la aplicabilidad del mismo, se imparten dos técnicas breves de relajación que consisten en ejercicios de respiración y relajación de los músculos faciales. Se indica a los participantes ejercicios que les permitan practicar estas técnicas en el domicilio para consolidar el aprendizaje alcanzado.

Una vez finalizado el curso se mantiene un seguimiento individual para garantizar la correcta aplicación de las técnicas aprendidas ante situaciones potencialmente ansiosas; manteniendo así las mejoras, obtenidas durante la impartición del curso, evidenciadas por una reducción de la sintomatología ansiosa y psicosomática registrada en el estudio realizado durante las primeras sesiones.

Esta acción formativa se inició en el año 2008 y se lleva a cabo en base al programa explicado anteriormente durante doce sesiones de una hora, a razón de un encuentro semanal. Se requiere especial atención en la selección del espacio y condiciones ambientales, puesto que el curso es eminentemente práctico y son necesarias unas mínimas condiciones de espacio, ruido, temperatura y regulación de la luz.

TALLER COGNITIVO

Después de trabajar durante diferentes años y grupos la mejora de las habilidades sociales, así como técnicas de autocontrol y relajación, el equipo psicosocial observa la necesidad de dar un paso más para la mejora personal de las personas trabajadoras de la Fupar. Una de las dificultades que se observa en las relaciones interpersonales, que suele generar alteraciones de conducta o comportamientos poco adaptados, es la percepción distorsionada de las situaciones vividas.

Conforme se favorece el aprendizaje de nuevas estrategias de conducta, observamos que no mejoran todas las competencias que se están trabajando. Una de las causas es la presencia de pensamientos distorsionados, creencias irracionales, existencia de estereotipos,... que hacen que la persona, ante situaciones sociales, no sea capaz de responder de manera idónea, o que tienden a escoger una opción poco adecuada teniendo habitualmente a su alcance otras más beneficiosas.

A partir de esta observación, se valora la necesidad de iniciar un taller que permita promover un autoconocimiento personal del funcionamiento cognitivo, que brinde nuevos puntos de vista y permita flexibilizar la manera de afrontar aquellos aspectos que originan dificultades. Así pues, el taller cognitivo pretende dar respuesta a los siguientes aspectos:

- tomar conciencia de nuestra visión del mundo;
- mejorar el conocimiento de uno mismo y la autoestima;
- dotar a la persona de herramientas de autocontrol;
- enseñar y entrenar en técnicas para hacer frente a situaciones estresantes.

Se ha establecido un programa de 10 sesiones en las que se realiza un trabajo guiado por psicólogos y se da a conocer a nivel teórico y práctico la utilización de diferentes técnicas. Se plantean ejercicios para poner en práctica en el día a día, en la realidad de cada participante las técnicas aprendidas, facilitando en cada sesión un espacio breve de tiempo para compartir experiencias y sensaciones vividas en los ejercicios planteados.

Para conseguir los objetivos mencionados se utilizan técnicas cognitivas, emocionales y conductuales articuladas en las bases teóricas de autores como: Albert Ellis, Aaron T. Beck, Kelly, entre otros. Bases que traducimos en aplicaciones prácticas como por ejemplo: terapia racional emotiva, reestructuración cognitiva, ejercicios breves de relajación, etc.

Para evaluar la incidencia de esta formación en los participantes se lleva a cabo la aplicación de los ítems de la escala O del cuestionario de personalidad 16-PF forma A antes y después de realizar el curso. De esta manera conseguimos un índice pre y postformativo de la autoestima de la persona; puesto que muy a menudo, los participantes seleccionados presentan autoestima baja, tendencia a la culpabilidad, se muestran inseguros, aprensivos, etc. El curso pretende reforzar estos aspectos mediante un trabajo cognitivo.

RESULTADOS

Hay una afirmación común a los resultados de las tres acciones formativas, y es que todas ellas han obtenido resultados indudablemente positivos. A continuación detallaremos los datos que así lo muestran pero no sin antes mencionar que, más allá de los datos, las valoraciones personales de los participantes han sido altamente satisfactorias.

Iniciamos el análisis con los resultados correspondientes a la actividad de **Habilidades Sociales** y lo ilustramos en la siguiente gráfica. Desde el año 2006 se ha evaluado con aplicación pre y postformativa la capacidad asertiva de las personas participantes mediante el cuestionario de habilidades sociales.

En todas las ediciones hasta el momento se ha observado un incremento en las puntuaciones directas, repercutiendo directamente una mayor capacidad de afrontamiento y resolución ante

dificultades sociales de distinta índole, como por ejemplo: iniciar o finalizar conversaciones, defensa de los derechos individuales, expresión de la opinión propia o cambio de la misma, etc.

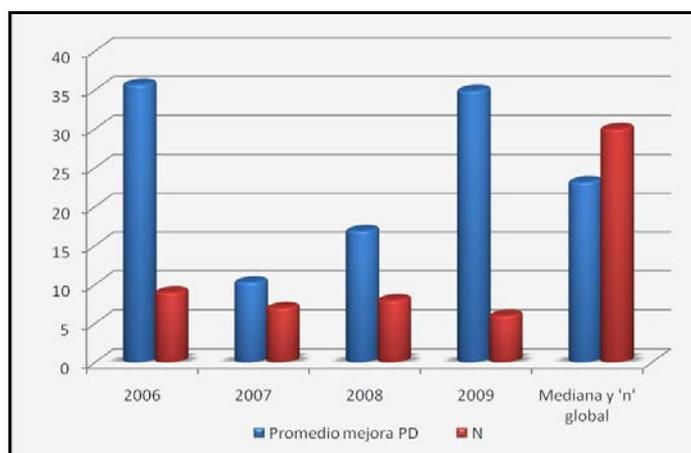


Figura 2 Promedio de mejora en cada una de las ediciones realizadas de HH. SS.

Siempre se ha tenido en cuenta que se realizara dicha formación en grupos reducidos manteniéndose a lo largo del tiempo una 'n' que oscila entre los 6 y 9 participantes. Hasta la fecha de hoy un total de treinta personas han participado en esta formación. El promedio de mejora del global de las ediciones es superior al 23%, dato que nos da garantía y confianza respecto a la calidad de la acción.

Respecto al proyecto de **Técnicas de Autocontrol**, acción que llevamos a cabo de manera grupal desde el año 2008 y también siempre en grupos reducidos que oscilan entre 4 y 6 personas, con una 'n' total acumulativa actualmente de 27 participantes.

En este caso iniciamos la valoración con un listado de sintomatología ansiosa que los agrupaba en cinco categorías (síntomas físicos, psicológicos, intelectuales, conductuales y asertivos), pero consideramos necesario incorporar la escala HAM-A con tal de conseguir una mayor fiabilidad en la evaluación individual y formativa.

La elección de la escala de ansiedad de Hamilton, a pesar de no estar diseñada para la población con DI, se debe a su fácil aplicación y objetividad referencia así por el sector sanitario en la *Jornada d'Actualització dels Trastorns d'Ansietat* celebrada en Barcelona el mes de junio del 2009.

Por este motivo, en la siguiente gráfica mostramos la comparativa de los resultados obtenidos con los dos instrumentos, corroborando reducciones destacadas en los niveles de ansiedad.

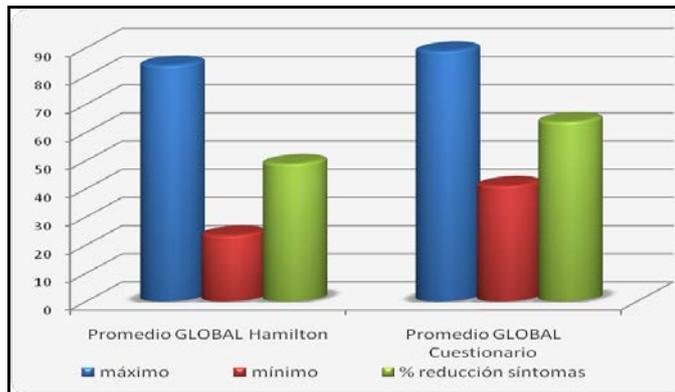


Figura 3 Resultados obtenidos según el instrumento de evaluación utilizado.

Vale la pena mencionar que la utilización de la escala HAM-A ha corregido los datos del sistema previo de evaluación en un -5 %; incluyendo esta corrección necesaria el promedio de la reducción de la ansiedad se sitúa en el 48.9 %.

Por último, mostraremos los resultados del **Taller Cognitivo**, la formación más reciente ya que se realiza desde el 2010. Todo y que la experiencia sea breve, la valoración mostrada en la gráfica merece especial mención para valorar justa y muy positivamente el incremento en puntuaciones de autoestima traducidas en un incremento del 25 % de la puntuación directa y en el caso del Decatipo de incluso 1.8 puntos en la última edición.

En las valoraciones individuales (autovaloraciones pre y postformación) se observa que, en general, muestran discretamente mayor autoestima además de una visión personal más cercana a la realidad observada por el personal de apoyo.

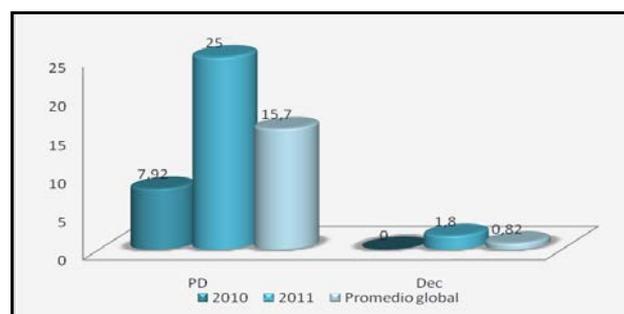


Figura 4 Resumen de datos y cambios recogidos en las dos ediciones.

Para finalizar este apartado, es necesario señalar además algunas de las dificultades que se nos han presentado en esta, nuestra experiencia. Dificultades como abandonos (muerte experimental) y dificultades de generalización.

La tasa de abandono de aquellos participantes que inician pero no finalizan la formación es del 5%, aunque también se ha experimentado la negativa a participar en los diferentes cursos y en

este caso hablamos de un 10 % de negaciones recibidas por parte de las personas candidatas. A pesar de estas trabas, en la actualidad ya se ha contabilizado que, desde el año 2006, 80 personas han participado y disfrutado de alguno/s de los cursos formativos ofertados.

Por otro lado, merece especial mención por su frecuente presencia, la dificultad de generalización del aprendizaje que presenta la mayoría de las personas participantes. Este aspecto exige una tarea de seguimiento y refuerzo de aquellas técnicas y conocimientos adquiridos durante la formación para su recuerdo y posterior aplicación en la cotidianidad de cada persona. Habitualmente esta intervención es realizada de manera individual, aunque en el caso del Taller Cognitivo hemos establecido sesiones grupales tres meses después del curso inicial.

CONCLUSIONES

En primer lugar debemos señalar que, con los instrumentos referenciados en este texto y utilizados hasta la fecha, las tres acciones formativas aquí presentadas han reportado resultados positivos y cambios personales satisfactorios resumidos en la siguiente tabla.

Tabla 1 Promedio variación PD pre - post.

	C.HHSS	HAM-A	Escala 'O' (16-PF)
HH.SS.	23,18%		
Téc. Autocontrol		48,92%	
T. Cognitivo			15,70%

Todo y no disponer de encuestas de satisfacción formalizadas concretamente para nuestro programa formativo y que así lo ratifiquen, la valoración más extensamente recogida en las entrevistas individuales de seguimiento, que se mantiene con los participantes una vez finalizados los distintos cursos, ha sido altamente satisfactoria.

Otro factor que ha contribuido al desarrollo y éxito del programa formativo es su formato, puesto que la formación de grupos reducidos aporta todos los beneficios comunes a las dinámicas de grupo y facilita la extensión de la intervención psicológica mejorando la gestión del tiempo del equipo psicosocial. En este aspecto el desafío de la FUPAR consiste en implicar a todas las secciones y estamentos de la estructura de la fundación (responsables de sección, departamento de recursos humanos, personal de atención directa, etc.) para que, convencidos del beneficio, contribuyan en la realización de los mismos.

La metodología que se usa en este formato (basada en apoyo conductual positivo, role-playing, soporte audiovisual) y el estilo instructivo (basado en la libertad de expresión, en espacios

reflexivos y de discusión, en la sinceridad, discreción y confianza) favorece la distensión grupal y comodidad individual consiguiendo una elevada participación de los miembros.

Una vez finalizada la formación, con frecuencia se observan mejoras conductuales y relacionales en el lugar de trabajo y un mayor acercamiento al personal de apoyo para buscar soluciones ante situaciones que consideren de difícil resolución.

Todos los puntos presentados hasta ahora en este apartado de conclusiones justifican la siguiente y más relevante afirmación, y es que: *“el programa formativo elaborado por la USAP de la FUPAR trabaja sobre dimensiones concretas como Relaciones Interpersonales, Bienestar emocional y Desarrollo Personal, que contribuyen a la promoción e incremento de la Calidad de Vida de las personas con DI.”*

BIBLIOGRAFÍA

Costa, M. & López, E. (1991). *Manual para el educador social. Afrontando situaciones*. Madrid. Ministerio de asuntos sociales.

Costa, M. & López, E. (1991). *Manual para el educador social. Habilidades de comunicación en la relación de ayuda*. Madrid. Ministerio de asuntos sociales.

Goñi, M. J., Martínez, N. & Zardoya, A. (2007). *Apoyo Conductual Positivo. Algunas herramientas para afrontar las conductas difíciles*. Madrid. FEAPS

Gutiérrez, B., Prieto, M. (coord.) (2002). *Manual de Evaluación y Entrenamiento en Habilidades Sociales para Personas con Retraso Mental*. Edita Junta de Castilla y León. Consejería de Sanidad y Bienestar Social.

Novell, R., Rueda, P. & Salvador, L. (2003). *Salud mental y alteraciones de la conducta en las personas con discapacidad intelectual. Guía práctica para técnicos y cuidadores*. Confederación Española de Organizaciones en Favor de las personas con Discapacidad Intelectual – FEAPS

Schalock, R.L. & Verdugo, M.A. (2003). *Calidad de vida. Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales*. Madrid. Alianza Editorial.

Schultz, J. H. (1980). *El Entrenamiento autógeno: autorrelajación concentrativa. Exposición clínicopráctica*. Barcelona. Editorial Científico-Médica.

.