

3

PATOLOGÍA DUAL: UN ACERCAMIENTO DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

La Psicología Positiva nos ayuda a encontrar lo mejor de nosotros mismos y a ponerlo en práctica.

Francisco Sainero

Director de la Comunidad Terapéutica
de alcohol de Proyecto Hombre
Castilla-La Mancha

“La investigación
en **Psicología
Positiva** se orienta
hacia entender los
mecanismos que
subyacen a las emociones
positivas y a cómo
podemos potenciarlas
para aumentar el grado
de bienestar
personal”

La Psicología Positiva es una rama de la psicología de reciente aparición que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las fortalezas personales, las emociones positivas y el bienestar de las personas. La Psicología Positiva recoge las aportaciones clásicas de la psicología pero, al mismo tiempo, las amplía con la revisión y la introducción de términos como bienestar, resiliencia, optimismo, flow o flujo de conciencia, humor, creatividad, fortalezas personales...

Se considera a Martin Seligman como uno de los principales impulsores de la Psicología Positiva. En su famoso discurso en la toma de posesión de la presidencia de la Asociación Americana de Psicología, en 1998, reflexiona acerca del objetivo de los psicólogos, argumentando que la Psicología había estado escorada hacia el descubrimiento de déficit y la reparación de daños. En ese sentido, los psicólogos estaban descuidando las necesidades del resto de la población, lanzando el reto de buscar la manera de mejorar la vida y la felicidad de las personas.

De esta manera la investigación en Psicología Positiva se orienta hacia entender los mecanismos que subyacen a las emociones positivas y a cómo podemos potenciarlas para aumentar el grado de bienestar personal.

Dentro de los autores más significativos dentro de la psicología positiva podríamos incluir a Martin Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi, Christopher Peterson, Carol Dweck, Ed Diener, Barbara L. Fredrickson, Sonja Lyubomirsky, K. Rathunde y J. Haidt.

En Proyecto Hombre Castilla-La Mancha abrimos en Guadalajara, en el año 2006, un Programa de Patología Dual, con el objetivo de dar una atención específica a esos usuarios que, por sus características, no recibían la atención adecuada y no eran capaces de integrarse a las estructuras de los programas residenciales y cuyo pronóstico de éxito era muy reducido.

Nuestro programa tiene un diseño abierto y flexible y se desarrolla en régimen ambulatorio. El objetivo principal es generar un proceso de cambio en los usuarios, con el fin de que consigan llevar una vida más autónoma y adecuada al contexto dónde deseen vivir. Se lleva a cabo trabajando sobre tres áreas específicas: Área Personal, área de Salud y área Socio-Laboral.

Los requisitos para ingresar en nuestro programa son:

- Mayores de 18 años.
- Diagnóstico de abuso/dependencia de sustancias, según DSM IV TR.
- Diagnóstico del Eje I o II del DSM IV – TR.

El programa de Patología Dual recibe a usuarios que, en su mayoría, llevan un largo recorrido por los dispositivos de salud mental y de tratamiento de adicciones. Son de los grupos más excluidos y desfavorecidos de nuestra sociedad, ya que enfermedad mental y adicción se retroalimentan y hacen muy difícil la recuperación y normalización de su vida.

Habitualmente han pasado por un gran número de profesionales, procesos de evaluación y terapias de todo tipo. Debido a las características de su doble problemática, suelen llegar a Proyecto Hombre con un gran sentimiento de indefensión respecto a sus dificultades, cansados de hacer terapia y con poca confianza en sus posibilidades. En ocasiones resulta difícil generar una alianza terapéutica con ellos y tienen la sensación de haberlo oído todo anteriormente, mostrándose pasivos a la hora de tomar decisiones y plantearse objetivos.

La Psicología Positiva, en este sentido, puede ofrecer una vertiente terapéutica nueva, ilusionante y que les ayude a trabajar con su potencial y sus capacidades, en vez de centrarse en sus fracasos. Las aplicaciones prácticas de la Psicología Positiva nos permiten manejar instrumentos de trabajo con un gran potencial, capacidad de desarrollo, evolución, y no suponen un gran coste material ni de personal.

Por esta razón, decidimos crear un taller en el que, utilizando alguno de los presupuestos de la Psicología Positiva, de Inteligencia Emocional y usando alguna técnica de coaching, podamos ofrecer a nuestros usuarios una alternativa terapéutica y que, además, pueda complementar y apoyar al resto del trabajo que realizamos cada día con ellos.

El taller lo hemos denominado "Taller de Introducción a la Psicología positiva"

Nuestros objetivos de trabajo son los siguientes:

- Crear una línea de trabajo terapéutico basada en los criterios de la Psicología Positiva, dentro de la estructura de Proyecto Hombre.
- Aumentar la adherencia al tratamiento.
- Iniciar nuevas estrategias para el conocimiento personal.
- Mejorar la capacidad de Introspección.
- Servir de apoyo para la terapia individual.
- Ayudar al establecimiento de objetivos de tratamiento individualizados.
- Aprender a discriminar, identificar y expresar las diferentes emociones.

Características de las sesiones:

- 10 sesiones.
- Periodicidad semanal.
- 1 hora – 1 h 30 min de duración.
- Independientes entre ellas.
- Actividades breves, con instrucciones sencillas y adecuadas para todos los perfiles.
- Voluntarias.

Este sería el esquema de sesiones de un taller completo

1. Introducción (I): Flow.
2. Introducción (II): Creatividad.
3. Introducción (III): La Línea de la vida/El círculo de la vida (Coaching).
4. Poniendo objetivos: Filtro SMARTER/DAFO (Coaching).
5. Inteligencia Emocional (I): El miedo.
6. Inteligencia Emocional (II): El dolor/Resiliencia.
7. Inteligencia Emocional (III): La ira.
8. Risoterapia.
9. Fortalezas personales.
10. Evaluación y cierre.

Una vez realizado el taller al completo, en una primera aplicación, debemos reconocer que, aunque existían expectativas positivas respecto al funcionamiento del mismo, estas se han visto completamente superadas. La asistencia al taller ha sido prácticamente completa en todas las sesiones, exceptuando bajas por enfermedad. Los usuarios han respondido a las dinámicas y actividades propuestas y han participado de manera activa en las mismas. Han creado un buen clima grupal, ayudándose en las tareas y respetando las opiniones, expresiones y criterios de los demás. Hemos podido retomar muchas de las conclusiones en la terapia individual y nos ha permitido establecer nuevas áreas de trabajo y objetivos personalizados. A los usuarios les ha gustado este nuevo planteamiento, valorando positivamente el cambio. Algunos han comentado que no están acostumbrados a hablar en positivo de ellos, e incluso las dificultades que encontraban a veces en la terapia con otros profesionales para ser escuchados y valorados.

Que hayan acudido prácticamente todos nos ha permitido mantener un hilo conductor, repasando brevemente en cada sesión lo conseguido en la anterior.

Los resultados de esta primera experiencia nos motivan para seguir mejorando y aprendiendo con el taller, con el objetivo de seguir creciendo y ayudando a crecer a nuestros usuarios, mejorando en cada aplicación del mismo.

