

Intervención en un caso de depresión desde una perspectiva contextual.  
Francisca López Ríos  
Unidad de Atención Psicológica. Universidad de Almería.

A es un estudiante de 3º (20 años) de universidad que acudió a consulta solicitando atención psicológica. En su solicitud aportaba un informe hospitalario de urgencias e ingreso por intento de autolisis medicamentosa y con un diagnóstico de depresión. El tratamiento farmacológico prescrito incluía antidepresivos y ansiolíticos.

En la evaluación psicológica de A se utilizaron el STAI, el BDI y el Inventario de Personalidad de Millon, además de entrevistas semanales con las que se inició el proceso terapéutico. Durante este proceso se pudo concluir que A sufría intensas bajadas de estado de ánimo durante las cuales pensaba que nada merecía la pena, que era mediocre y vago, que nunca llegaría a ser alguien importante. Además faltaba bastante a clase, no se relacionaba con compañeros y no había tenido relaciones afectivas. Se pudo comprobar que no era un problema de falta de habilidades, sino un problema motivacional, en tanto que la gente y las actividades le parecían absurdas.

La intervención se basó en una filosofía de ACT, es decir de indentificar los pensamientos y los sentimientos que tenía y los modos en que habitualmente se deshacía de ellos. Se trajeron diferentes conflictos familiares como modo de exponerse a las emociones implicadas, se trabajaron sus valores y la evolución de estos, se trabajó muy insistentemente el tomar contacto con las situaciones sin juzgarlas, aprender a disfrutar de lo que hay. Un aspecto de gran relevancia fue el trabajo con los pensamientos, ya que supuso llevar A cabo ejercicios de defusión cognitiva y de comprensión de sí mismo como contexto y observador. Tras 25 sesiones A consiguió aprobar el curso, llevaba a cabo actividades con el grupo de amigos, salía con una chica. A los 6 meses de seguimiento estos cambios se han mantenido y extendido.