

INTERVENCIÓN CONTEXTUAL EN RELACIONES INTERPERSONALES. UN CASO DE ANSIEDAD.

Julia Rocio Garriga, Francisca López-Ríos y Sonia Fernández-Santiago

Unidad de Atención Psicológica Universidad de Almería

En la actualidad contamos con una gran cantidad de tratamientos para encarar la intervención de una larga lista de los trastornos psicológicos. En su gran mayoría, a nuestro entender, la efectividad de los mismos pasa por condicionantes tales como: la toma de conciencia de la persona sobre la repercusión de su comportamiento en la relación con ella misma, con los otros y con el mundo y en una elección de estos tratamientos basada tanto en la funcionalidad de las topografías presentadas como en las características personales de percepción, procesamiento y relación de la persona atendida.

Mostramos un caso de un chico de 27 años de edad diplomado universitario y cursando una segunda diplomatura en la Universidad. Acude a la Unidad de Atención Psicológica demandando ayuda para controlar graves problemas. Refiere crisis de ansiedad que le bloquea en situaciones sociales, sufre episodios de despersonalización y lo incapacita para el disfrute de actividades y el momento presente. Todo esto le ocurre conduciendo, en clase y cuando está con amigos; la intensidad está incrementando impidiéndole alcanzar los objetivos que se propone y la evaluación cuantitativa lo corrobora.

Planteando la solución al problema la intervención terapéutica se abordó, entre otros, con los siguientes objetivos: Lograr que se relacione socialmente y que pueda disfrutar de esas experiencias, aumento de la percepción de su capacidad para actuar de forma distinta en el afrontamiento de situaciones ansiógenas, es decir, modificar la relación e interpretación de los eventos privados.

En la intervención se utilizaron terapias de tercera generación y técnicas experienciales que dieron lugar a la toma de conciencia y con ella al cambio, acelerándose el proceso del alivio sintomático y toma de responsabilidad.

Los objetivos fueron satisfechos en la sesión catorce procediendo a sesiones de seguimiento.