

UN PROGRAMA DE TRATAMIENTO PARA LOS TRASTORNOS ADAPTATIVOS: UN ESTUDIO DE CASO

// fecha de publicación 02/12/2008 5:25:00

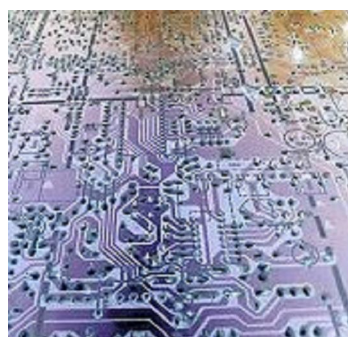
 [Enviar](#)  [Imprimir](#)

ISSN 1886-1385 © INFOCOP ONLINE 2007

R. M. Baños ⁽¹⁾, C. Botella ^(2,4), V. Guillen ⁽³⁾, A. García-Palacios ^(2,4), M. Jorquera ^(3,4) y S. Quero ⁽²⁾

⁽¹⁾ Universitat de Valencia, ⁽²⁾ Universitat Jaume I, ⁽³⁾ Centro Clínico Previ y ⁽⁴⁾ Ciber Fisiopatología Obesidad y Nutricion. Instituto Salud Carlos III

Todas las personas nos enfrentamos a sucesos negativos a lo largo de nuestra vida. Sin embargo, en algunas ocasiones, puede que no reaccionemos de modo adaptativo. A veces, estas reacciones desadaptadas no son ni graves ni duraderas, por lo que no se debe establecer un diagnóstico psicopatológico, pero en otras ocasiones, generan intenso malestar e interfieren en la vida de la persona.



Los Trastornos Adaptativos (TA) se definen como una reacción de desajuste (inadaptación) ante uno o más acontecimientos estresantes. Estos trastornos constituyen un importante problema de salud por las implicaciones personales, sociales y económicas que conllevan. Tienen una alta prevalencia y provocan un elevado coste económico (asociado a bajas laborales y disminución del rendimiento en el trabajo). Sin embargo, actualmente no existen tratamientos protocolizados basados en la evidencia para estos trastornos.

Nuestro grupo ha desarrollado un programa de tratamiento (cognitivo-comportamental) que incluye estrategias de Psicología Positiva y que utiliza técnicas de realidad virtual (RV), cuyo objetivo es ayudar a la persona no sólo a superar el acontecimiento estresante y las consecuencias que ha tenido en su vida, sino también a aprender de lo sucedido, de forma que salga fortalecida de esta situación (Botella, Baños y Guillén, 2008).

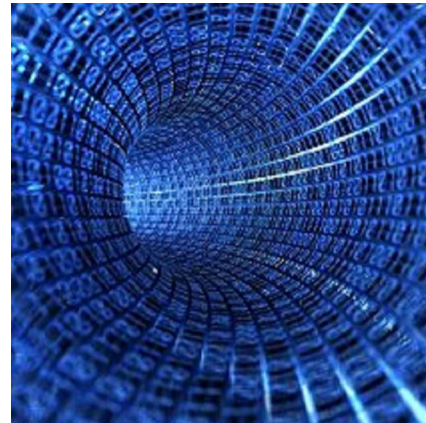
Tradicionalmente, la Psicología y la Psiquiatría han centrado su atención en las debilidades del ser humano y han tendido a considerar a la persona que sufre una experiencia negativa como una víctima que potencialmente puede desarrollar un trastorno. Sin embargo, en los últimos años, el foco de atención está cambiando y se considera a la persona como un ente activo y fuerte, que cuenta con capacidad natural de resistir y rehacerse, a pesar de vivir adversidades.

Algunos estudios, incluso, indican que un porcentaje de personas, tras acontecimientos "traumáticos", "crecen" y "aprenden" de esta experiencia. En esta línea, se considera que la terapia constituye un contexto adecuado para explorar también los cambios positivos después de acontecimientos adversos y se plantea la necesidad de desarrollar intervenciones específicas, cuyo objetivo sea promover el bienestar y las emociones positivas y fortalecer las cualidades positivas de las personas.

La idea es que la intervención psicológica no sea sólo un contexto donde se traten los

problemas y debilidades, sino que también sea un espacio en el que se construyan fortalezas. Como señalan Seligman y Csikszentmihalyi (2000), *"el tratamiento no es sólo arreglar lo que se ha roto, sino cultivar lo mejor de la persona"* y *"los clínicos han de reconocer que mucho del mejor trabajo que hacen ya en sus consultas es amplificar las fortalezas, más que reparar las debilidades de sus clientes"*. Creemos que los TA pueden ser un ejemplo paradigmático de lo que se puede lograr trabajando las características positivas o "virtudes" que muestran los seres humanos y que nos protegen de las adversidades y de los problemas.

Por otro lado, las nuevas tecnologías, especialmente la realidad virtual (RV), están demostrando su utilidad en el tratamiento de diversos trastornos psicológicos. Actualmente existen estudios que avalan la eficacia de la RV para el tratamiento de trastornos relacionados con el estrés, como el Trastorno por Estrés Post-Traumático. Sin embargo, en los trabajos realizados hasta la fecha, se ha utilizado un mismo escenario virtual (que simula el acontecimiento traumático) para todos los pacientes, ya que se ha trabajado con grupos de personas que han experimentado el mismo trauma.



Esos escenarios virtuales no se pueden utilizar con pacientes que hayan sufrido experiencias diferentes. Si necesitamos tratar situaciones estresantes diversas (p.ej., abuso, acoso, agresiones, etc.) entonces necesitamos escenarios virtuales más flexibles, capaces de evocar sucesos diferentes.

Una manera de hacer esto es utilizar símbolos que representan el acontecimiento adverso. Este es el acercamiento que ha utilizado nuestro equipo. Así, hemos desarrollado un sistema de RV que permite disponer de ambientes clínicamente significativos para cada participante, atendiendo al significado específico que tiene el trauma para cada persona, sin intentar reproducir o simular las características físicas del acontecimiento.

Este *software* de RV, llamado *El mundo de EMMA*, se desarrolló dentro de un proyecto de investigación del V Programa Marco de la Unión Europea (EMMA, IST-200-39192). La eficacia de esta aplicación ha sido estudiada en personas diagnosticadas de TEPT, de Duelo Patológico y de TA.

El mundo de EMMA es un "dispositivo emocional", que pretende favorecer el desarrollo de "narrativas vitales" que tengan impacto emocional y que puedan resultar útiles en terapia psicológica. En este *software* se pueden usar símbolos y aspectos que representen el acontecimiento traumático o estresante, que evoquen reacciones emocionales que ayuden a alcanzar el procesamiento emocional del mismo. De esta manera, *El mundo de EMMA* permite las ventajas de los sistemas virtuales tradicionales, especialmente el hecho de que la terapia se oferte en un ambiente protegido para el paciente.



Por otra parte, el objetivo de El mundo de EMMA es proporcionar un "contexto seguro y atemporal", donde la persona pueda afrontar la situación adversa y aprender a manejar y regular las emociones negativas asociadas con ella. Se pretende no sólo que la persona logre superar el acontecimiento estresante y las consecuencias que ha tenido en su vida, sino también que aprenda de lo sucedido, y que salga fortalecida de esta situación.

Concluyendo, el tratamiento que se propone para los TA considera las dificultades de la persona para hacer frente al estrés, evaluando y promoviendo sus capacidades personales y sus "fortalezas", e intentando brindar un contexto de apoyo y seguridad, donde se pueda facilitar la expresión emocional y enfatizar las diversas significaciones del acontecimiento estresante.

Referencias:

Botella, C., Baños, R.M., y Guillén, V. (2008) Una propuesta de tratamiento para los trastornos adaptativos: creciendo en la adversidad. En C.Vázquez y G.Hervás (eds.) *Psicología Positiva Aplicada*. Bilbao: DDB.

Seligman, M.E. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55: 5-14.

El artículo en el que se basa este trabajo puede encontrarse en la revista *Apuntes de Psicología*: Baños, R. M., Guillén, V., Botella, C., García, A., Jorquera, M., y Quero, S. (2008). Un programa de tratamiento para los trastornos adaptativos: un estudio de caso. *Apuntes de Psicología*, Vol. 26 (2), 303-316.

Sobre las autoras:

Rosa María Baños Rivera es Doctora en Psicología por la Universidad de Valencia. Actualmente es Catedrática de Psicopatología en el Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la Universidad de Valencia. Una de sus líneas de investigación en los últimos años se ha centrado en la aplicación de las nuevas tecnologías en la Psicología clínica y en la promoción de la salud y el bienestar

Cristina Botella Arbona es Premio extraordinario de Doctorado en la Universidad de Valencia. Actualmente es Catedrática de Tratamientos Psicológicos del Área de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos, del Dpto. de Psicología Básica, Clínica y Psicobiología de la Universidad Jaume I de Castellón, en donde lidera un grupo de investigación de excelencia. Su línea fundamental de investigación se centra en la utilidad de las nuevas tecnologías (realidad virtual, realidad aumentada, Internet, etc.) en la Psicología clínica.

Verónica Guillén Botella es Doctora en Psicología por la Universidad de Valencia. Su tesis doctoral ha versado sobre el tratamiento psicológico a las reacciones al estrés, utilizando realidad virtual. Actualmente trabaja como Coordinadora Clínica en el Centro PREVI (Psicología y Realidad Virtual) en Valencia.

Azucena García-Palacios es Doctora en Psicología y Profesora Titular de Psicopatología del Área de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos, del Dpto. de Psicología Básica, Clínica y Psicobiología de la Universidad Jaume I de Castellón. Las líneas en las que desarrolla su investigación son, principalmente, la adaptación de programas cognitivo-comportamentales para los trastornos emocionales y los trastornos de la personalidad, y la utilización de nuevas tecnologías en el campo de la Psicología clínica y de la salud.

Mercedes Jorquera Rodero es Premio extraordinario de Licenciatura en la Universidad de Valencia. Recientemente, ha obtenido el título de Doctora en Psicología por la Universidad de Valencia. Actualmente trabaja como psicóloga en el Centro PREVI (Psicología y Realidad Virtual), y es miembro del Servicio de Atención Psicológica Escolar Externa (SAPE).

Soledad Quero Castellano es Doctora en Psicología y Profesora Titular de Técnicas de Intervención y Tratamientos Psicológicos del Área de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos, del Dpto. de Psicología Básica, Clínica y Psicobiología de la Universidad Jaume I de Castellón. Sus principales líneas de investigación, en los últimos años, se centran en el uso de las nuevas tecnologías (realidad virtual, Internet, realidad aumentada, etc.) para la mejora de los tratamientos psicológicos y el bienestar en general.

Artículos Relacionados

- [UN RECORRIDO EN METRO EN REALIDAD VIRTUAL REVELA PENSAMIENTO PARANOIDE ENTRE LA POBLACIÓN GENERAL](#)
- [PSICÓLOGOS Y PSIQUIATRAS CANARIOS INVESTIGAN EL USO CLÍNICO DE LA REALIDAD VIRTUAL PARA EL TRATAMIENTO DE LA AGORAFOBIA](#)
- [AVANCES EN TRATAMIENTOS PSICOLÓGICOS - ENTREVISTA A WENCESLAO PEÑATE](#)
- [OBSERVACIONES EXTRAÍDAS DE UN ESTUDIO CON REALIDAD VIRTUAL UTILIZANDO EL PARADIGMA DE OBEDIENCIA DE STANLEY MILGRAM](#)

16/06/2009