

EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA EN LA SALUD MENTAL Y SUS APLICACIONES EN LA DEPRESIÓN

Alex Vellido Ibáñez

Este artículo pretende ser una reflexión sobre la técnica y la tecnología aplicadas al síndrome depresivo. Para ello introducimos la importancia de la reflexión en una época de cambio y globalización en los métodos de abordaje en salud mental. La importancia de la ética en el desarrollo de la técnica. Y en cómo enfocar la técnica para un tratamiento eficaz desde una perspectiva humanista en el tratamiento de la depresión.

1. TÉCNICA Y REFLEXIÓN EN EL SIGLO XXI

Para dar comienzo a esta breve reflexión sobre el desarrollo de la técnica y su aplicación en la salud mental, considero que es importante hacer una pequeña reflexión que nos contextualice y nos sitúe. Por primera vez en siglos, las comunicaciones y los avances tecnológicos crecen a ritmos tan vertiginosos que es difícil que las personas podamos seguirlos. La creación y la rápida expansión nos impiden en ciertos momentos tener espacios y momentos de reflexión, y cuestionamiento.

Cuando pienso sobre, cuándo y cómo comenzó este avance imparable en la comunicación globalizada y en la manera en que estos avances han contribuido y modificado nuestra vida, me vienen ciertos recuerdos de mi infancia. He experimentado el cambio en el ritmo y el crecimiento de la globalización en cuestión de pocos años, soy de esos que no ha nacido con la era de la comunicación, pero que se ha encontrado en ese puente entre el antes y el ahora. Cuando internet no existía o era prácticamente inaccesible, yo era un crío. Recuerdo que para encontrar la información que necesitaba ya fuese para hacer trabajos o por curiosidad, tenía que acudir a la biblioteca o a una de las estanterías de mi casa donde mi madre tenía bien colocada una gran enciclopedia. Siempre me sorprendían las cosas que podía encontrar allí, aunque también recuerdo la frustración de no encontrar justo aquello que necesitaba en ocasiones. Aun así, el conocimiento se encontraba ordenado y bien almacenado entre las páginas. Y cuando algo no lo sabía siempre estaba la opción de preguntar a la gente mayor, con más conocimientos y experiencia que yo.

Hoy en día internet se ha convertido en una ventana donde las personas introducimos información constantemente, miles y millones de datos, cada día y desde todas las

al uso de teléfonos móviles, a internet, a las redes sociales, a los juegos, es cada vez mayor y está siendo un reto para algunos padres ayudar a sus hijos a que puedan hacer un uso responsable de los avances tecnológicos. *Bullying* a través de grupos de *whatsapp*, o niños que ya escogen a *youtubers* como figuras parentales. Es por este motivo que considero fundamental el poder reflexionar juntos sobre estos temas que tienen que ver con la globalización, necesitamos entender qué está pasando y hacia dónde vamos para posteriormente ver si hay que actuar o no.

De forma similar, la información, la tecnología, los robots, las aplicaciones móviles, los dispositivos y las comunicaciones necesitan de personas que sientan y compartan sus puntos de vista. Personas que se hagan preguntas y reflexionen juntas, para el desarrollo del ser humano. Es decir, siguiendo con el ejemplo anterior: Unos padres que puedan ayudar a ese niño a crecer, que le den una dirección, que lo sostengan ante sus frustraciones y lo protejan de tanta estimulación. Solo de esta forma es posible ejercer de filtro, un filtro que posteriormente cuando madure tendrá integrado y podrá utilizar sin ayuda de nadie.

Así pues, considero que los profesionales de la salud mental deberíamos tener un papel activo en esta búsqueda de reflexión. En primer lugar, porque la globalización es algo reciente y que al mismo tiempo está afectando a todas las áreas en las que participamos las personas.

En este artículo vamos a centrarnos concretamente en los requisitos que debe de tener la técnica y la tecnología para poder ser útil en el tratamiento del síndrome depresivo desde la visión de las psicoterapias humanistas, ya que cada vez es más usual ver aplicaciones para tratar o diagnosticar ciertas dolencias psicopatológicas. Concretamente he observado como uno de los focos que se está intentando introducir en la salud mental es el uso de aplicaciones móviles o de tecnología de diversos tipos, como la realidad virtual para el tratamiento de las fobias por desensibilización sistemática. Por ejemplo, aplicaciones para el tratamiento del síndrome depresivo. El número de aplicaciones que se crean diariamente para el uso en salud mental es altísimo. Ahora bien, su utilización no suele ser efectiva y lo que se está pasando es que la gente descarga las aplicaciones que luego no las usan porque no resultan efectivas para los problemas reales. Muchas veces por el desconocimiento de las personas que crean los recursos y las aplicaciones, sobre los procesos y los tratamientos en salud mental.

2. CONSIDERACIONES ÉTICAS: LA TÉCNICA AL SERVICIO DE LAS PERSONAS.

Antes de pasar a la reflexión sobre los requisitos de la técnica y la tecnología para el trata-

Los síntomas pueden ser tanto somáticos y psíquicos como relacionales. Entre los primeros podríamos encontrar alteraciones del sueño, agitación, enlentecimiento psicomotor, lentitud en los gestos, trastornos de la alimentación, pérdida de energía, astenia general, baja actividad sexual. Entre los síntomas psíquicos podríamos encontrar sentimientos de tristeza, melancolía, duda de la propia valía, pérdida de interés y el placer por las actividades de la vida cotidiana o de ocio. Profundo sentimiento de indignidad y de culpa, de autoacusación, disminución de la capacidad de pensar, de recordar, de imaginar, pueden aparecer ideas suicidas, crisis de llanto, pérdida de autoestima. Y, por último, entre los síntomas relacionales la persona se aísla, comunica contenidos negativos, disminución de actividades socio profesionales, y en algunas ocasiones se destacan síntomas hipocondríacos.

4. LA TÉCNICA ENFOCADA AL TRATAMIENTO.

Desde las psicoterapias humanistas entendemos que detrás de toda sintomatología o problemas que presente el usuario, nos encontramos con una persona. Una persona que es única en su forma de pensar, sentir y actuar. Una persona que dispone de un pasado y una historia únicos, hace que forzosamente la experiencia fenomenológica interna de la persona sea también así. Esto nos lleva a los profesionales de la salud mental a encontrarnos con un dilema. Por una parte, el paciente sabe más que nosotros sobre lo que le está ocurriendo por dentro, sus penas, sus dolores, su sufrimiento. Y por otra, nosotros como profesionales tenemos que ir por delante de la persona a la hora de saber que puede estar ocurriendo. Esto que a simple vista puede parecer paradójico, por otro lado, nos ofrece la posibilidad de estar abiertos y con una auténtica disponibilidad a lo que realmente la persona está necesitando. Si el profesional de la salud elabora hipótesis sobre lo que está ocurriendo, pero va encaminando a que la persona se adapte a aquello que él tiene en la mente, probablemente nos encontremos con resistencias o nos encontremos con que la cura no se ajusta a lo que esa persona en concreto, necesita.

Por otra parte, si vamos formulando hipótesis sobre lo que puede ser que le esté ocurriendo a la persona, pero estamos abiertos y disponibles para aceptar, que lo que nosotros pensamos no es necesariamente lo que está ocurriendo, podremos movernos en este baile entre la aceptación de la premisa: “el paciente sabe más de él mismo que nosotros”, y a la vez que “nosotros como profesionales sabemos más que el propio cliente sobre lo que le está ocurriendo”.

Es por este principio que considero que la técnica ha de estar al servicio del paciente, puede que en algunos casos sea lo que necesita, al igual que puede que en otros casos no

aislamiento o en dejar sola a la persona. Es frecuente considerar que la técnica y la tecnología son herramientas que pueden favorecer la autonomía de los pacientes, y que esto sea así en algunas etapas del tratamiento. Pero hemos de considerar la diferencia entre la “autonomía” y la “separación”, ya que muchas personas con síndrome depresivo han experimentado rupturas en las relaciones o separaciones para las cuales no estaban preparadas. Por este motivo, es importante distinguir cuando la persona necesita iniciar un proceso de autonomía y de individuación y separación, y cuando la técnica podría ser erróneamente utilizada para revivir heridas de separación o abandono.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARMADA, A. (2016). *Terapeutas desde la infancia*. Barcelona: Círculo Rojo
- Berne, E. (1983). *Introducción al Tratamiento de grupo*. Barcelona: Grijalbo
- (1974) *¿Qué dice Ud. de decir Hola?* Barcelona: Grijalbo
- CADARSO, V. (2013) *Abraza a tu niño interior*. Madrid: Palmyra
- (2016) *Domina tu voluntad*. Madrid: Palmyra
- CODERCH, J. (2012). *La relación paciente-terapeuta*. Barcelona: Herder
- ESCRIBANO, G (2017). *Psicología clínica y análisis transaccional*. Barcelona.
- ERSKINE, R (2017). *Presencia terapéutica y patrones relacionales*. Karnac.
- STEINER C. (1991) *Los guiones que vivimos*. Barcelona: Kairós
- MARTORELL, J. L. (2000) *El guion de vida*. Bilbao: Desclée De Brouwer
- WATZLAWICK, P (2012) *Cambio, formación y solución de los problemas humanos*. Herder