

## LA EXPERIENCIA DE PAULA

Al terminar mis estudios de Licenciatura en la Universidad de Salamanca, pasé por un periodo de crisis hecho de muchas dudas, y de la sensación de haber adquirido un remix de contenidos teóricos, y a la vez no saber nada, no tener claro como seguir...

... Después de un período en el extranjero y de otras formaciones comienzo a trabajar



en mi empresa actual en 2009, realizando labores de apoyo en la elaboración de programas y desarrollo de estudios de eficacia de intervenciones para reducir la sobrecarga del cuidador informal. En 2011 comienzo a complementar la jornada de investigación con trabajo en clínica en una de las unidades de mi centro. Se trata de una **unidad de media estancia de psiquiatría, trabajo con personas con TMG que acaban de ser dados de**

**alta de un ingreso agudo.** El modelo de intervención esta basado principalmente en la reducción del síntoma desde un enfoque multidisciplinar. **Me veo ante un reto y un paquete de barreras personales formadas de inseguridad, dificultades para exponer mi opinión en equipo, no saber que hacer ni cómo hacerlo...**

Realizo formación en Terapia de Conducta en la UNED desde un enfoque Cognitivo-Conductual. Todo ello me permite ir haciéndome, exponiéndome, probar a poner en práctica algunas técnicas. Acercarme a la experiencia de personas con psicosis y Trastornos Graves de Personalidad, a situaciones de crisis, a la dificultad de ofrecer ayuda en un entorno a veces hostil, de desconfianza y rechazo...

Observo **el fracaso terapéutico de los modelos y de los recursos disponibles fundamentalmente en que personas que eran dadas de alta de nuevo volvían a ingresar sin apenas cambios.** Es la sensación de frustración, el sentir que hago lo que puedo con apenas resultados, y la impotencia, la que me lleva a plantearme que **necesito aprender algo diferente y poder dar algo más a las personas que atiendo.** Realizo un curso de ACT impartido por Marisa en el Colegio de Psicólogos de Navarra. No tengo apenas conocimientos previos

y sin embargo **encuentro una perspectiva diferente y útil que me encaja con cuestiones que me vengo planteando** y comienzo a sentir curiosidad. Finalmente me decido a realizar el máster en el Instituto, ACT gracias a las buenas referencias de alguna compañera de la red de Hospitalarias de Madrid.

**Este máster ha sido el inicio de un proceso de aprendizaje que hoy continúa.** Me ha permitido fundamentalmente tener **una nueva visión del sufrimiento y una nueva forma de hacer en terapia y de relacionarme con los pacientes.**

Conforme iba avanzando en las bases teóricas iba relacionando esta perspectiva con mis casos. De modo que durante todo el proceso fui capaz de ir haciendo conexiones valiosísimas, e ir adquiriendo aprendizajes que aplicaba con los pacientes. **Comenzaba a ver reacciones diferentes en ellos.**

El recibir feedback, ver modelos, recibir guía y acompañamiento constante en el proceso por parte de docentes y los propios compañeros fue francamente valioso, y en ninguna de mis formaciones previas había contado con tales herramientas. Progresivamente **he ido sintiéndome más valiente y capaz de probar nuevos abordajes, nuevas herramientas y de valorar los cambios que producían.**

En estos momentos realizo además de la coordinación, labores de psicóloga en un CRPS y un Centro de Día para personas mayores. Desde este recurso atiendo a casos cronificados que además no hacen una demanda directa de psicoterapia. Con ellos es preciso **un trabajo en habilidades básicas de funcionamiento** (arreglo personal, habilidades de comunicación, dificultades de atención, mantenimiento de rutinas). **El abordaje contextual me ha permitido un acercamiento más personal,** y si bien los cambios que se consiguen son muy pequeños, el modelo me permite valorarlos y procurar reforzarlos para conseguir que se mantengan en el tiempo. También **utilizo ACT, FAP y Mindfulness aplicado a intervenciones grupales,** como grupos de afrontamiento, habilidades sociales, psicoeducación con familias, etc.

**El enfoque contextual me permite tener un ancla al que agarrarme cuando noto que me pierdo en los casos, volver a hacerme preguntas y retomar el análisis funcional.** Constantemente me cuestiono, me pierdo, a veces siento que no logro cambios en mis pacientes, y con todo esto, vuelvo al foco del trabajo...

