

Contando nuestra experiencia. Talleres de depresión y ansiedad

Por Lorena Schiavone y Olga Bernobich

Lorena Schiavone, Trabajadora Social

Olga Bernobich, Psicóloga

El presente escrito pretende dar cuenta de una experiencia de taller, entendiéndolo como un espacio de intercambio entre personas, enmarcado en un tiempo y lugar con objetivos a cumplir. En este caso particular fue coordinado por dos profesionales, una psicóloga y una trabajadora social, ambas pertenecientes a una obra social, siendo su lugar de trabajo un centro de atención primaria, con los afiliados como población a trabajar.

Teniendo en cuenta el encuadre a los que las profesionales se encontraban sujetas por la obra social -como por ejemplo el cuadernillo de la obra social del “9° Encuentro Regional de Abordajes de Problemas Psicosociales en la Atención Primaria de la Salud” (2008) y los Programas de Prevención y promoción de la Salud que fueron iniciados por la obra social en el año 2004- se consideró necesario abordar uno de sus ejes, el de Problemas PsicoSociales: *Ansiedad y Depresión*.

Ambos trastornos no pueden verse por separado ya que se han verificado en la mayor cantidad de interconsultas recibidas por parte de los afiliados. Tomando como referencia a la Organización Mundial de la Salud:

“La depresión es una enfermedad frecuente en todo el mundo, y se calcula que afecta a más de 300 millones de personas. La depresión es distinta de las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. Puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración e intensidad moderada a grave, y puede causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares. En el peor de los casos puede llevar al suicidio” (OMS, 2020).

En cambio, la ansiedad es una respuesta anticipada del organismo que frente a diversos estímulos, ya sean internos o externos, suelen ser percibidos como amenazas para la persona. En definitiva, se trata de una señal que advierte de un “posible peligro”. Por ejemplo, ir a rendir un examen o presentarse a un nuevo trabajo pueden generar ansiedad por el hecho de no saber cómo van a resultar dichas situaciones. Hasta aquí podemos mencionar que la ansiedad es una circunstancia adaptativa del ser humano al medio ambiente, pero ¿qué sucede cuando esto genera molestias y no permite desarrollarnos libremente? Ya no estamos hablando de la conservación de uno mismo sino de una patología. Los trastornos de ansiedad, que son varios -y no vamos a explayarnos al respecto sobre cada uno- provocan síntomas tanto físicos, como psicológicos y conductuales.

Los objetivos planteados por estos programas de prevención y promoción de la obra social son

“la eliminación de riesgos, mejorar la calidad de vida, diagnóstico temprano y tratamiento oportuno de las enfermedades crónicas que prevalecen en nuestra sociedad” (Construir Salud, 2004).

Tomando esta referencia es que se plantean los objetivos a fin de llevar a cabo el taller.

Las profesionales entienden y conciben a la *salud* de una manera integral, siguiendo la línea del autor Floreal Ferrara (1985), es decir como una construcción histórica social, cultural y subjetiva, la cual, sin dudas, tendrá un carácter multideterminado que no se mantendrá inerte en las distintas coyunturas sino por el contrario podrá tomar diferentes connotaciones y significados en cada momento sociohistórico y para cada grupo social. Es de esta manera que se considera oportuno hablar de un proceso de Salud – Enfermedad – Atención - Cuidado, el cual varía según la población a trabajar a fin de poder modificar algo de la realidad. Teniendo en cuenta la complejidad del entramado social, se considera -y cree necesario abordar las temáticas- de manera interdisciplinaria, entendiendo a la misma en términos de Alicia Stolkiner, quien afirma que:

“la *interdisciplina* nace, para ser exactos, de la incontrolable indisciplina de los problemas que se nos presentan actualmente. De la dificultad de encasillarlos. Los problemas no se presentan como objetos, sino como demandas complejas y difusas que dan lugar a prácticas sociales inervadas de contradicciones e imbricadas con cuerpos conceptuales diversos” (Stolkiner, 2005.1).

La *salud mental*, por su parte, no es ajena a este entramado de lo social, lo individual, el cuerpo y la mente. Se interpreta a la salud mental como un padecimiento que surge de la interacción del sujeto con su familia, sus pares y toda la sociedad:

“La salud mental es el bienestar emocional, psíquico y social que permite llevar adelante los desafíos de la propia vida y de la comunidad en la que vivimos. Reconocer y entender los padecimientos mentales es un importante primer paso para romper con estereotipos y falsas creencias, superando así los prejuicios y la estigmatización hacia las personas con enfermedad mental.” (Ministerio de Salud de la Argentina).

Cabe destacar que la presente experiencia cuenta con diferentes etapas, adaptándose al contexto sociopolítico y sanitario de cada momento. Es por ello que el taller fue pasando por diferentes estadios y momentos.

Contando la experiencia: Primer momento

El primer taller tuvo una duración de 9 meses durante el año 2016. El mismo surgió como necesidad de las coordinadoras, que escucharon la demanda de los afiliados de contar con un espacio de escucha, contención, donde pudieran vincularse más allá del espacio individual del consultorio.

Teniendo en cuenta los cambios vertiginosos ocurridos en el ámbito de la salud -y sobre todo en la salud mental- es que se propuso realizar talleres con afiliados de la obra social con el fin de brindarles herramientas básicas para la detección y consecuente tratamiento, en caso de ser

necesario, para los trastornos de depresión y ansiedad.

La actividad para el proyecto fue pensada en un primer momento con la modalidad de taller mensual, desde mayo a noviembre, donde se abordaría la temática planteada y las demandas que surgieran de los participantes. Con respecto a la convocatoria, la misma se realizó de manera abierta, sin requisitos previos, a todos los afiliados de la obra social que concurrían al centro de salud. La duración de cada encuentro fue de dos horas cada uno.

El **objetivo general** fue: “Desarrollar la Promoción y prevención de los trastornos de ansiedad y depresión a fin de mejorar la calidad de vida de la población.”

Los **objetivos específicos** fueron:

- Propiciar un espacio grupal en el que los afiliados puedan encontrar un lugar de pertenencia y lograr identificar los trastornos de Ansiedad y Depresión.
- Reconocer síntomas, causas y criterios diagnósticos (diferentes tipos de trastornos)
- Especificar cuándo amerita una consulta profesional.
- Brindar herramientas a fin de evaluar situaciones de riesgo.
- Identificar posibles tratamientos: psicoterapéuticos y/o farmacológicos
- Promover estrategias para el manejo saludable de ansiedad y depresión
- Reducir niveles de ansiedad y depresión y aumentar el autocontrol.

Los encuentros contaban con diferentes técnicas participativas, lúdicas, audiovisuales, lectura, etc., en los que primaba la interacción entre las coordinadoras y los participantes. Al finalizar el encuentro, cada actividad fue evaluada, cumpliéndose los objetivos en cada caso.

Segundo momento. Cambio de dinámica

En el año 2017, en el que hubo un gran ajuste en materia económica y social -donde la obra social no fue ajena a estos cambios- se suspendieron todos los talleres a pesar de que se había evidenciado una aceptación favorable por parte de los afiliados desde su participación en los mismos.

Fue en el año 2019 cuando se comienzan a reabrir los espacios de talleres y charlas, por lo que las coordinadoras, escuchando la demanda de los ex participantes del taller de Depresión y Ansiedad, decidieron retomar la dinámica, pero esta vez con algunos cambios dado que el taller original había culminado al completarse todos los encuentros previstos.

La nueva dinámica pasó a ser de *grupo terapéutico*. Esto es un espacio en el que un grupo de personas, con un mismo "problema", se une para intercambiar experiencias, aconsejarse y liberarse de las tensiones.

“La psicoterapia grupal abre un espacio de lo posible, (...) el grupo trabaja como un aparato de transformación que vuelve posible el apuntalamiento de la investidura, la formación y la transformación de pensamientos, un espacio donde se pueden poner a prueba posibilidades inéditas de representaciones y de afectos” (En Bleger y Pasik: 1987. 16).

De esta manera, el grupo terapéutico describe a un grupo de personas unidas por uno o dos profesionales con un objetivo terapéutico. La modalidad grupal es un instrumento que posibilita circular y vehicular la palabra, habilitando una instancia de pensamiento para escucharse a sí mismos, a otros y reflexionar sobre un tema o problemática.

Al cambiar la dinámica de taller a grupo terapéutico también cambió el encuadre del mismo. El tiempo de duración continuó siendo de dos horas y los encuentros pasaron de ser mensuales a quincenales. En el taller no había requisitos de ingreso, más que pertenecer a la obra social, pero para participar del grupo era necesario haber pasado por la instancia previa del taller de Depresión y Ansiedad, es decir que en esta oportunidad la convocatoria fue cerrada.

2020, pandemia: vuelve a haber cambios

En marzo de 2020 se dictó el primer Decreto de Necesidad y Urgencia (DNU gobierno nacional Argentina) que impuso el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO). Las profesionales se vieron obligadas a trabajar desde la virtualidad a pesar de formar parte del equipo de salud. Teniendo en cuenta el contexto socio sanitario, se vio modificado el proceso salud-enfermedad-atención-cuidado (PSEAC).

Ante la demanda de los afiliados de continuar con el Grupo terapéutico y la evaluación de las profesionales en relación a que en algunos casos el confinamiento sería contraproducente para los padecimientos mentales, se decidió continuar con las actividades considerando la heterogeneidad de la situación en que cada grupo, sector, individuo, atravesaba el PSEAC de una manera diferente.

En un primer momento y hasta que todos -incluyendo las profesionales- se fueran adaptando, asimilando lo que estaba aconteciendo, el intercambio y encuentro se realizó mediante la herramienta de grupo de WhatsApp. Allí las coordinadoras, todas las semanas, subían actividades que resultaban disparadoras para el intercambio entre los participantes. Estas actividades tuvieron buena recepción por parte de los afiliados, así como también -en varias ocasiones- no fue necesaria la intervención de las profesionales ya que el grupo fluía con naturalidad, intercambiando experiencias, consultándose por las vivencias de aquellos días, etc.

Para aquellos momentos, los objetivos del taller se vieron modificados por la pandemia, a saber: trabajar la depresión y ansiedad en tiempos de pandemia, brindar pautas de manejo saludables de la cuarentena, proporcionar un espacio de escucha y contención entre los participantes y las profesionales, promoción y prevención de Covid-19.

La modalidad de comunicación a través del grupo de WhatsApp se utilizó desde marzo hasta mayo de 2020. Luego, y en vistas de que no se levantaría completamente el DNU, se sugirió la implementación de encuentros virtuales. En esta oportunidad también se cambió parte del encuadre, los encuentros serían mensuales mediante una plataforma virtual, meet y/o zoom, aunque el resto se mantendría con la misma modalidad. Debido a la aceptación de los participantes, el grupo continúa funcionando de la misma manera hasta la fecha.

A modo de cierre... (no tan cierre)

El presente trabajo, como se menciona en los párrafos precedentes, pretende dar cuenta del trabajo interdisciplinario, contando la experiencia compartida entre trabajo social y psicología, dentro de una obra social en un centro de atención primaria del conurbano bonaerense.

Se puede mencionar que la experiencia fue favorable para las profesionales y el resultado se puede observar en el grupo, que se mantiene estable a lo largo de los años a pesar de los constantes cambios que fueron sucediendo, ya que el grupo pudo adaptarse a los mismos.

Cabe destacar que el trabajo en grupo posibilita la participación social creando un clima de confianza que favorece la pertenencia. Esto se pudo observar desde el momento en que los afiliados crearon -por sus propios medios e intereses- un grupo con el fin de comunicarse sin necesidad de la intervención de las profesionales, más allá de que ellas se encuentran incluidas en el grupo.

Además de ser las representantes de la obra social, las profesionales ocupan un lugar central en el grupo, desempeñando diferentes roles (educador, moderador, liderazgo), generando de esta manera un trabajo grupal que incide en lo individual, facilitando la participación y el pensamiento crítico.

Bibliografía

9º Encuentro Regional de Abordajes de Problemas Psicosociales en la Atención Primaria de la Salud”, Cuadernillo Construir Salud. Año 2008. Argentina

Bleger, Laura y Pasik, Néstor (1987). “Psicoanálisis grupal. Cuándo. Cómo. Por qué.”. Editorial Teknè. Buenos Aires, Argentina.

Ferrara, Floreal (1985). “Teoría Social y Salud”. Cap. “Conceptualización del campo de la salud”, “Atención de la Salud”, “Algunos aspectos de la Salud”, “Accesibilidad”, Catalogo.- Ediciones Buenos Aires

Organización Mundial de la Salud – OMS (2020). Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Ministerio de Salud de la Argentina. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/salud/mental-y-adicciones/que-es>

Programas de Prevención y promoción de la Salud. Construir Salud. Año 2004. Argentina

Stolkiner, Alicia (2005). “Interdisciplina y Salud Mental” IX Jornadas Nacionales de Salud Mental. I Jornadas Provinciales de Psicología Salud Mental y Mundialización: Estrategias posibles en la Argentina de Hoy. Posadas, Misiones, Argentina.