

Intervención grupal en el bienestar psicológico y la calidad de vida

Group intervention in psychological well-being and quality of life

Guillermo Staaden

Magíster Psiconeuropsiquiatría y Rehabilitación

Psicólogo

gstaaden@unimetro.edu.co

Universidad Metropolitana, Barranquilla - Colombia

Andrés Felipe Bocaranda Villamizar

abocarandavi@estudiantes.unimetro.edu.co

Universidad Metropolitana, Barranquilla - Colombia

Octavio José Garrido Díaz

ogarridodi@estudiantes.unimetro.edu.co

Universidad Metropolitana, Barranquilla - Colombia

Juan Carlos Roa Cabarcas

jroaca@estudiantes.unimetro.edu.co

Universidad Metropolitana, Barranquilla - Colombia

Resumen

El objetivo de este trabajo fue promover la intervención grupal para mejorar la salud mental y por ende la calidad de vida fomentando un entramado social de apoyo mutuo donde los actores sociales implicados comparten experiencias, emociones y encuentran soluciones colectivas a los desafíos del día a día. Metodológicamente se realizó una revisión de bases de datos seleccionando autores destacados en la temática tales como Gómez (2024), Lacasa (2023), entre otros, realizando un análisis crítico reflexivo de sus aportes teóricos-conceptuales. Finalmente se concluyó que a través de las dinámicas grupales se desarrollan habilidades de comunicación y manejo emocional, fortalecen redes de apoyo social y sentido de pertenencia minimizando el aislamiento y la ansiedad, logrando un impacto positivo en la salud mental y la calidad de vida.

Palabras clave: intervención grupal, salud mental, calidad de vida, redes de apoyo.

Abstract

The objective of this study was to promote group interventions to improve mental health and, consequently, quality of life by fostering a social network of mutual support where the social actors involved share experiences and emotions and find collective solutions to everyday challenges. Methodologically, a database review was conducted, selecting prominent authors on the subject, such as Gómez (2024), Lacasa (2023), among others, and conducting a critical and reflective analysis of their theoretical and conceptual contributions. Finally, it was concluded that through group dynamics, communication and emotional management skills are developed, social support networks and a sense of belonging are strengthened, minimizing isolation and anxiety, achieving a positive impact on mental health and quality of life.

Keywords: group intervention, mental health, quality of life, support networks.

Introducción

Según Gómez Salgado, (2024) actualmente entendemos que la salud mental ha obtenido un reconocimiento en cuanto al cuidado de esta en los últimos años, gracias a situaciones puntuales como lo es la pandemia por COVID-19 del 2020, esta situación impulsó una búsqueda a nivel social en temas acerca de salud mental, como cuidarla y qué factores pueden afectarla.

Dentro de la terapia e intervención tradicional ha surgido una nueva manera de abordar a los pacientes la cual es intervención grupal, esta ha adquirido un papel fundamental en el trabajo clínico. Esta terapia grupal no solo permite el abordaje de problemáticas de salud mental y psicológicas desde una visión colectiva, sino que a su vez también ayuda en la creación de redes de contención, redes de apoyo y ayuda en el bienestar de los pacientes, (Segura Losada et al, 2023).

En un tiempo en el cual la atención en salud mental presenta una alta demanda, se ha hecho pertinente el buscar y usar estrategias grupales que dentro de la teoría y la práctica muestran resultados efectivos teniendo esta su punto fuerte en el afrontamiento de la alta demanda y poco personal profesional, Lacasa Saludas, (2023).

Como plantea, Lorenzo et al, (2022) el grupo se vuelve el espacio propicio para poner en prueba, practicar, modificar e integrar, los tejidos sociales que se mueven en la esfera del individuo (Familiar y Sociocultural). Estos factores se toman y analizan como espacios que aportan al posible origen o sostenimiento de la condición que aqueja al paciente que llega a consulta, (Díaz et al, 2021).

Terapia grupal: historia, definiciones y tipologías

Nuestros ancestros de manera cotidiana realizaban prácticas ancestrales para la curación comunitaria, se construían espacios comunes donde las personas compartían sus experiencias y dificultades dentro de sus grupos sociales y espirituales. Estas prácticas cumplían un papel terapéutico de manera espontánea proporcionando apoyo emocional y cohesión social.

Posteriormente en la segunda guerra mundial, surge exponencialmente la necesidad de atención psicológica siendo en ese entonces los recursos insuficientes, de manera que se adoptan las terapias grupales, en particular para los veteranos o personas de guerra que necesitaban apoyo emocional y rehabilitación.

Dentro de este contexto aparecen autores como Irvin Yalom Y Bion Wilfred como un conjunto de teorías esenciales definiendo principios dentro de la atención grupal tales como el aprendizaje emocional y el uso de las dinámicas grupales. Entre 1960 y 1970, la terapia grupal se trascendió hacia enfoques más humanistas, influenciada por Carl Rogers y otras figuras de la psicología humanista y existencial, comenzando a usar técnicas como el psicodrama desarrollado por Moreno Jacob en donde se escenificaba situaciones particulares para explorar emociones y relaciones dentro de ese espacio vivido. De manera que la técnica de la terapia grupal comienza a expandirse para grandes sectores de la población que tenían afectada su salud mental y calidad de vida, entre ellos los adolescentes, personas con adicciones, traumas y otros.

Según plantean Escudero y Zafra (2022) el sistema terapéutico grupal también fue implantado alrededor de 1905 para el tratamiento de los pacientes con tuberculosis dando resultados positivos. Se puede añadir que este tipo de terapia fue cambiando el foco de atención, logrando hacer énfasis cada vez menos en los aspectos físicos, comenzando a centrarse en las emociones y la influencia de estas sobre las diferentes enfermedades somáticas, dejando saber que el tratamiento en grupo se logró convertir en uno de los elementos terapéuticos más importantes dado que permitió abordar problemáticas de manera integral.

Conforme a lo anterior, Barros et al. (2022) mencionan que, actualmente este método de terapia resulta relevante en el entorno adolescente, ya que son una población para la cual el grupo de pares supone un papel fundamental, ya que en esta etapa los adolescentes buscan pertenecer y encontrar apoyo en sus iguales, en donde factores como lo son la esperanza, la universalidad y el aprendizaje interpersonal, son altamente valorados

por los jóvenes, ya que el hecho de compartir estas vivencias les permite experimentar un alivio, así también los ayuda a reconocer que no están solos en sus problemas, logrando replantear sus relaciones y los modelos de interacción.

La anterior mencionada evolución histórica, y la aplicación en la población adolescente, se conecta directamente con la evidencia actual sobre la eficacia de la psicoterapia grupal, donde De Felipe et al. (2020) afirman que, el método de psicoterapia grupal logra posibilitar que los participantes puedan explorar los conflictos inconscientes y los patrones de relación a través de mecanismos como lo son la transferencia y la interacción grupal, facilitando la transformación de sus modelos de interacción, permitiendo una atención simultánea a un mayor número de pacientes, posicionándose como una herramienta eficiente para lograr dar respuesta a la alta demanda de pacientes en las unidades de salud mental, ofreciendo una alta eficacia en el entorno clínico.

En efecto, es una modalidad psicoterapéutica que utiliza la dinámica de grupo como instrumento principal para provocar la introspección, el apoyo mutuo y el cambio en los participantes. Ésta encuentra sus fundamentos en teorías como la psicología humanista y la psicología dinámica, integra la interacción interpersonal como un medio para reflexionar sobre conductas, emociones y patrones relacionales.

Yalom (2005), logró identificar elementos en este proceso tales como la cohesión grupal, la catarsis y el aprendizaje interpersonal, esenciales para el éxito de esta. En la terapia grupal, los participantes comparten experiencias similares, lo cual puede aliviar sentimientos de aislamiento y propiciar un espacio seguro de empatía y aprendizaje colectivo. En los últimos años, esta terapia ha evolucionado para adaptarse a diversos contextos, como poblaciones específicas de adolescentes, sobrevivientes de trauma, depresiones, adicciones entre otras, destacándose su versatilidad y eficacia en el tratamiento de problemas psicológicos y emocionales.

La calidad de vida está determinada fundamentalmente por la percepción que un individuo

tiene de su posición en la vida, en el contexto de su cultura y sistema de valores que usa, lo que incluye dimensiones físicas, psicológicas y sociales, de manera que afecta su salud mental y física sea para bien o mal. Dentro de este contexto, las intervenciones grupales psicológicas se asumen como un proceso intencional por parte de la persona afectada ayudada por un entorno colaborativo que le facilitara el desarrollo, el uso y la introspección de estrategias para el manejo del estrés, la regulación emocional y el fortalecimiento de las redes de apoyo, factores que son esenciales tanto para el bienestar psicológico como para una mejor calidad de vida.

Metodología

La metodología utilizada es cualitativa de tipo hermenéutico y reflexivo, debido a que, en el desarrollo de este manuscrito, se realizó una interpretación de textos frente a los cuales se interpretan los elementos específicos que permiten el fomento de la interacción humana. En este sentido, Como lo menciona Espinoza (2020) el método hermenéutico, sirve de base para el desarrollo reflexivo y argumentativo de la temática expuesta en el proceso de educación y formación que se analiza particularmente en el significado e interpretación de los fenómenos sociales, siendo importante resaltar que para este caso hace referencia a los procesos de intervención grupal que conceptúan las interrelaciones humanas desde una perspectiva holística.

Como se mencionó anteriormente y como también comentan Franco y Arrieta (2021) el elemento hermenéutico, reviste de importancia frente a la aplicación del proceso dialéctico, frente al cual los investigadores analizan e interpretan los textos, logrando de esta forma una comprensión adecuada que conlleva a realizar una indagación desde un pensamiento crítico comprensivo y reflexivo que se vincula al surgimiento del positivismo bajo la premisa del método científico y que toma en cuenta los elementos de desarrollo del razonamiento lógico y las observaciones empíricas que se basan en la evidencia. Desde el área de la psicología y la contribución en el

psicoanálisis y las ciencias sociales se genera una adaptación que permite la comprensión del objeto del estudio para ser analizado desde una perspectiva cualitativa que implica un acercamiento interpretativo y naturalista.

Discusión

Ante el surgimiento post pandémico de los elementos relacionados con la salud mental, se identificó que dentro de la población presentó diferentes alteraciones que causaron un desequilibrio entre la interacción del sujeto, el medio ambiente y lo socio cultural. Propiciando la búsqueda de elementos o factores que protejan la salud mental y que incluyan el bienestar psicológico, emocional y social que se encuentra directamente relacionado con las formas de actuación comportamental de los individuos, la expresión de las emociones y la toma de decisiones relacionales que se presentan en una cosmovisión integrativa de la realidad humana.

En este sentido se entiende que la intervención grupal surge y toma fuerza como un vector que impulsa a la protección y mejoramiento del bienestar mental, en cuanto busca crear un espacio o grupo social el cual fomenta el sentido de pertenencia y la cohesión social de los miembros, lo cual generaría cambios, modificaciones y alivios a nivel psicosocial, (Lorenzo et al. 2022).

En consonancia con lo anterior, Barros et al. (2022) afirman que existen algunos factores terapéuticos grupales, los cuales de alguna manera pueden ser de gran ayuda para que los terapeutas puedan reconocer ciertos elementos que influyen de manera considerable en los procesos terapéuticos de los sujetos, enfatizando en algunos como la cohesión, donde es notable una necesidad de pertenecer a un grupo de sujetos iguales, así también hacen mención de la catarsis como método de manifestar sus experiencias y sentimientos nuevos, y también la conducta imitativa o la aplicación de algunas técnicas de socialización como estrategias para explorar e indagar en patrones nuevos de conducta.

Conclusión

La terapia grupal vista como un enfoque de intervención en salud mental muestra un crecimiento y relevancia en el contexto actual. Demuestra una capacidad para adaptarse a diferentes poblaciones y necesidades, transformándose de un enfoque centrado en priorizar el abordaje emocional y relacional. La terapia grupal representa una respuesta estratégica ante la alta demanda de servicios de salud mental y la limitada disponibilidad de profesionales, como señala Lacasa (2023). Su efectividad no solo radica en la optimización de recursos, sino también en los beneficios inherentes al formato grupal: la creación de redes de apoyo, el aprendizaje interpersonal y la universalización de las experiencias individuales.

Particularmente en la población adolescente, como destacan Barros et al. (2022), este enfoque resulta especialmente apropiado, ya que aprovecha la importancia que tiene el grupo en esta etapa del desarrollo, facilitando procesos de identificación y pertenencia que son de vital importancia para el bienestar psicológico de los jóvenes. La evidencia presentada por De Felipe et al. (2020) confirma que la psicoterapia grupal permite explorar conflictos inconscientes y patrones relacionales a través de mecanismos como la transferencia y la interacción grupal, facilitando transformaciones significativas en los modelos de interacción de los participantes.

En un contexto post pandemia donde la conciencia sobre la salud mental ha incrementado de manera exponencial, como señala Gómez (2024), la terapia grupal se posiciona como una alternativa terapéutica, que no solo responde a las limitaciones prácticas del sistema de salud, sino que también ofrece un espacio genuino para la expresión, el entendimiento y el cambio, en el cual las personas se sientan cómodas y seguras, constituyéndose en un valioso recurso para el abordaje integral de la salud mental en diferentes poblaciones.

Referencias

- Barros, L.H., Pérez, P.S., & González, M.R. (2022). Factores terapéuticos en psicoterapia grupal: experiencia en un hospital de día de adolescentes. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 39(4), 23-32. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v39n4a3>.
- De Felipe, V., Vázquez, E., & Vílchez, F. (2020). La Relación Terapéutica en Psicoterapia Grupal Operativa Psicoanalítica en una Unidad de Salud Mental. *Clínica Contemporánea*, 11(2). <https://doi.org/10.5093/cc2020a10>.
- Díaz, M., Marín, M., & Martínez, L. (2021). Intervención psicoterapéutica grupal en una Unidad de Hospitalización Breve de Adolescentes desde las terapias contextuales. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 41(139), 67-87.
- Díaz, M., Marín, M., & Martínez, L. (2021). Intervención psicoterapéutica grupal en una Unidad de Hospitalización Breve de Adolescentes desde las terapias contextuales. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 41(139), 67-87.
- Escudero, G. G., & Zafra, M. R. (2022). Historia de la psicoterapia de grupo: antecedentes, inicio y desarrollo. *Revista de Psicoterapia*, 33(121), 7-26. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i121>.
- Espinoza Freire, E. (2020). La investigación cualitativa, una herramienta ética en el ámbito pedagógico. *Revista Conrado*, 16(75), 103-110.
- Franco, M., & Arrieta, X., (2021). Métodos de investigación cualitativa. Un análisis documental. *Revista especializada en educación*, 28(1), 9-28. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8169472>
- Gómez Salgado, C. (2024). Impacto de la pandemia por COVID-19 en la seguridad y salud de los trabajadores de la construcción: evaluación y propuestas de intervención. Tesis Doctoral. Universidad de Huelva.
- Lacasa Saludas, F. (2023). Un manual de referencia en psicoterapia grupal. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 43(144), 325-328. <https://dx.doi.org/10.4321/s0211-57352023000200022>.
- Lorenzo, L., Mantrana, L., & Carrión, N. (2022). Notas sobre psicoterapia de grupo operativa y clínica institucional en el hospital de día de salud mental. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 42(142), 235-252. <https://dx.doi.org/10.4321/s0211-573520220002000>.
- Segura Losada, E.F., Montenegro Puentes, M.D., Morales Artunduaga, N., Soto Benavides, Y.A. & Flórez Murcia, D.V., (2024). La imagen y la narrativa como herramientas para el abordaje psicosocial en escenarios de violencia. Departamento del Huila. Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/62320>.
- Yalom, I. (2005). Maestro de psicoterapia existencial y la terapia grupal. Constructos de psicología. <https://www.constructosdepsicologia.com/2024/03/irvin-d-yalom-maestro-de-la.html>.