

Carta

El guión de vida como una posible técnica para orientar y aumentar la esperanza de las personas

FERRAN PADRÓS BLÁZQUEZ

FERRAN PADRÓS BLÁZQUEZ

Doctor en Psicología.

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH).

Morelia, Michoacán, México.

FECHA DE RECEPCIÓN: 04/02/2021

FECHA DE ACEPTACIÓN: 15/03/2021

CORRESPONDENCIA

Dr. Ferran Padrós Blázquez.

Facultad de Psicología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

Francisco Villa N° 450, Col. Dr. Miguel Silva, C. P. 58120. Morelia, Michoacán, Mexico;

fpadros@uoc.edu - fpadros@umich.mx

Algunos trastornos mentales y otras circunstancias se caracterizan por presentar desesperanza; tales como la depresión, el uso de sustancias, el trastorno por estrés postraumático, el abuso sexual y especialmente, la ideación suicida entre otras. Por otro lado, la desorientación vital es característica de la adolescencia, aunque también aparece en otras etapas de la vida. De modo que la desesperanza y quizás también la desorientación vital, podrían considerarse fenómenos transdiagnósticos. Asimismo, merecen una intervención específica que puede considerarse coadyuvante en el tratamiento recibido por un paciente con un diagnóstico determinado.

Se ha sugerido que el proyecto de vida integra estructuras psicológicas que aluden a las direcciones fundamentales de la persona, en el contexto social de relaciones materiales (que incluye aspectos profesionales, de amistades, familiares, de ocio, etc.) y espirituales de existencia [1]. Se ha desarrollado un protocolo para favorecer que los pacientes realicen un proyecto de vida, sin embargo este es muy extenso, largo en la aplicación y resulta bastante tedioso para los usuarios [2].

Por ello, se presenta una técnica específica llamada «guión vital», la cual es muy breve

y tiene un aspecto lúdico, susceptible de aplicarse en aquellos pacientes que presentan desesperanza o desorientación vital. La técnica pretende ser coadyuvante respecto a otras estrategias terapéuticas (farmacológicas y psicoterapéuticas) que puedan utilizarse en función del diagnóstico, de la etiología y de los factores que mantienen la alteración.

Descripción de la técnica «guión vital»

El terapeuta explica al paciente la tarea, a modo de juego, en la cual el terapeuta adopta el rol de un productor de cine y el paciente el de un guionista: en la primera sesión, el terapeuta en el rol de productor, le solicita al guionista (paciente) que realice un guión de una segunda parte de una película previa (la vida del paciente desde el nacimiento hasta el momento actual). El guión consiste en que continúe la historia del personaje (del momento actual hasta que el personaje es anciano) pero tiene tres exigencias de producción: 1) que sea creíble, es decir congruente con la primera parte de la vida, 2) que el protagonista esté satisfecho de su vida y 3) que en el guión se aluda a diferentes aspectos de la vida del personaje, profesional, familiar, ocio, salud, etc. En las siguientes sesiones (habitualmente una o

dos) se discute si el guión realizado por el paciente cumple con las tres exigencias de producción.

El «guión de vida» es una técnica que puede ser de gran utilidad para incrementar la esperanza en pacientes con diferentes trastornos o circunstancias (v. gr. riesgo de suicidio, crisis del desarrollo, etc.).

La técnica «guión de vida» carece de estudios sobre su eficacia; por ello, se requiere de tales estudios. Está pendiente realizar un ensayo clínico, donde se aplique la técnica (quizás junto a otras) de forma sistematizada a un

grupo de pacientes, a ser posible con un mismo diagnóstico (y sin comorbilidades relevantes), y comparar los resultados obtenidos (haciendo uso de mediciones sobre desesperanza, calidad de vida, sintomatología específica del trastorno, adherencia terapéutica, etc.) frente a otro grupo (con las mismas características) que recibiera solo los otros tratamientos de forma sistematizada para poder valorar la eficacia específica de dicha técnica. Finalmente, debe destacarse la brevedad y facilidad de la aplicación de la técnica. Por otro lado, el aspecto lúdico de la técnica supone una aceptación por parte del paciente y aumenta la adherencia terapéutica.

Referencias

1. D'angelo O. Modelo integrativo del proyecto de vida. La Habana: Provida; 1994.
2. Jiménez De La Fuente MDS. Diseñando un proyecto de vida. Un tratamiento conductual orientado a los valores. *Inform Psiquiatr.* 2015;(222):87-95.