

Terapia de proximidad y transformación en adolescentes con patología dual

Ramon Vilà Pujol

Coordinación Socioeducativa Escuelas
Terapéuticas
Amalgama7



Bárbara Prats Pérez

Coordinación Clínica E.T.E Can Ros
Amalgama7



Alba de Miguel Marco

Dirección Clínica E.T.E Can Ros
Amalgama7



Josep Xurigué Camprubí

Oficina Técnica
Fundación Portal



La salud mental de los jóvenes y adolescentes es una preocupación creciente a nivel global. La adolescencia, una etapa de importantes cambios emocionales y psicológicos, se ve cada vez más afectada por factores externos que agravan el bienestar de los jóvenes. Entre ellos, el *bullying* y el acoso escolar tienen un impacto devastador, generando cuadros de ansiedad, depresión y, en los casos más extremos, ideaciones suicidas. Asimismo, la violencia filiofamiliar —cuando los hijos ejercen agresión contra sus propios padres o familiares— es un fenómeno en aumento, muchas veces asociado a trastornos de conducta, consumo de sustancias y dificultades en la gestión emocional.

El abuso de drogas y alcohol sigue siendo una de las principales problemáticas entre adolescentes, pero en la actualidad se han sumado nuevas formas de adicción, como la dependencia a las pantallas, redes sociales y videojuegos. El uso excesivo de dispositivos electrónicos no solo afecta al rendimiento académico y las relaciones interpersonales, sino que también puede generar alteraciones en el desarrollo neurológico y emocional de los jóvenes. Estudios recientes han evidenciado que el abuso de pantallas está relacionado con un incremento en la ansiedad, los trastornos del sueño y la baja tolerancia a la frustración, aspectos que pueden potenciar el desarrollo de patologías mentales más graves^{1,2}.



Imagen por cortesía de Amalgama7.

En este contexto, la patología dual representa uno de los retos más complejos para el abordaje clínico y terapéutico. Este término hace referencia a la coexistencia de un trastorno mental —como depresión, esquizofrenia o trastorno límite de la personalidad— con un trastorno adictivo, ya sea el consumo de sustancias o adicciones comportamentales como el juego patológico o la adicción a internet. La patología dual es particularmente difícil de tratar porque ambas condiciones se refuerzan mutuamente, dificultando el diagnóstico y aumentando el riesgo de recaídas^{3,4}.

Ante la creciente prevalencia de estos problemas, los enfoques terapéuticos tradicionales muchas veces resultan insuficientes, lo que ha llevado a la búsqueda de modelos innovadores de intervención. Nuevas estrategias basadas en la combinación de enfoques multidisciplinarios, terapias asistidas con tecnología, metodologías psicoeducativas y tratamientos personalizados están demostrando ser clave para mejorar la calidad de vida de los jóvenes afectados.

Necesidades en jóvenes afectados de patología dual

Para abordar de manera efectiva los problemas de salud mental en jóvenes con patología dual y otras dificultades asociadas, se identifican varias necesidades clave en distintos niveles. Muchos trastornos mentales y adicciones comienzan en la adolescencia, pero no siempre se detectan tempranamente. En este sentido, es fundamental mejorar la capacitación de profesionales de la salud, docentes y familias para reconocer señales de alerta. La patología dual requiere un diagnóstico preciso que contemple tanto el trastorno mental como la adicción, así

como también fortalecer el acceso a evaluaciones clínicas especializadas. Por otro lado, cabe señalar que aún persisten tabúes y estigmas en torno a los trastornos mentales y las adicciones en jóvenes, lo que dificulta que estos busquen ayuda o reciban apoyo adecuado.

La combinación de psicoterapia, psiquiatría, intervención social y educación emocional es clave para un tratamiento efectivo, e implica la existencia de equipos especializados que trabajen de manera coordinada. Cada joven enfrenta circunstancias únicas, y los tratamientos deben adaptarse a sus necesidades específicas, considerando factores como el entorno familiar, la historia de consumo o el impacto de las nuevas tecnologías. Las terapias asistidas con realidad virtual, aplicaciones de salud mental y telepsicología pueden ser recursos valiosos para mejorar la adherencia al tratamiento y facilitar el acceso a la atención. En muchos casos, los jóvenes muestran resistencia a recibir ayuda, por lo que se deben diseñar intervenciones atractivas y accesibles que fomenten la participación activa en el proceso terapéutico.

Paralelamente, se debe ofrecer orientación a las familias, con formación y apoyo psicológico para que puedan desempeñar un papel positivo en la recuperación del joven. Además, los adolescentes en situación de vulnerabilidad necesitan espacios seguros fuera del entorno familiar, como centros de día, programas comunitarios y grupos de apoyo, así como prevención en entornos educativos con protocolos eficaces para abordar el *bullying* y otros factores de riesgo.

Estas necesidades reflejan la urgencia de transformar el modelo de atención y desarrollar estrategias innovadoras que permitan un abordaje eficaz de la salud mental en los jóvenes.

Enfoques innovadores en salud mental: terapia de proximidad

En los últimos años, la necesidad de modelos de intervención terapéutica más accesibles y eficaces ha llevado al desarrollo de la denominada terapia de proximidad, un enfoque que busca acercar la atención psicológica a los espacios cotidianos de los pacientes. En lugar de esperar que las personas acudan a los centros de salud mental, este modelo incide en la intervención en hogares, comunidades, centros educativos y otros entornos donde los pacientes desarrollan sus vidas.

La terapia de proximidad ha demostrado ser especialmente útil en el abordaje de adolescentes y jóvenes con

patología dual, trastornos de conducta, consumo de sustancias y dificultades para adherirse a tratamientos convencionales. Al ofrecer un acompañamiento cercano y continuado, esta estrategia permite una atención más personalizada y efectiva.

La proximidad facilita la detección temprana de posibles crisis emocionales o recaídas en consumo de sustancias. Gracias al enfoque preventivo de este modelo, se pueden aplicar estrategias de intervención en el momento adecuado, evitando la cronificación de los problemas.

Uno de los pilares de este enfoque es que el tratamiento se lleva a cabo en los espacios donde el paciente se siente más seguro y cómodo. Ya sea en su hogar, en su escuela o en un centro comunitario, el entorno cotidiano se convierte en un aliado terapéutico, favoreciendo una mejor adaptación del tratamiento a la realidad del joven. A diferencia de las terapias tradicionales, donde el contacto suele limitarse a sesiones programadas, la terapia de proximidad implica un acompañamiento más constante, lo que permite fortalecer el vínculo entre el profesional y el paciente, generando mayor confianza y compromiso en el proceso terapéutico.

Este modelo no se basa únicamente en la intervención psicológica individual, sino que integra a distintos profesionales, como educadores sociales, psiquiatras, tra-

bajadores sociales y terapeutas ocupacionales. Juntos, esos profesionales diseñan estrategias adaptadas a las necesidades específicas de cada joven, abordando su bienestar desde una perspectiva integral. La proximidad facilita la detección temprana de posibles crisis emocionales o recaídas en consumo de sustancias. Gracias al enfoque preventivo de este modelo, se pueden aplicar estrategias de intervención en el momento adecuado, evitando la cronificación de los problemas.

Por otro lado, la red de apoyo del joven desempeña un papel clave en su proceso de recuperación. La terapia de proximidad involucra a la familia, docentes y otros actores de la comunidad en el tratamiento, promoviendo un entorno más saludable y favoreciendo la estabilidad emocional del paciente.

Innovación en los modelos de intervención terapéutica: el Proyecto Odissea

Un ejemplo de terapia de proximidad y de innovación en el abordaje de salud mental en adolescentes y jóvenes es el *Proyecto Odissea: Terapia de proximidad, naturaleza y cultura*, impulsado por Amalgama7. La esencia de la iniciativa propone un cambio radical respecto a la terapia tradicional. En lugar de limitarse a un espacio cerrado y formal, la terapia se desplaza al mundo real de los jóvenes, incorporando la experiencia directa a través de actividades en la naturaleza. Este enfoque tiene una base sólida en la idea de que el proceso terapéutico puede y debe ser experimentado de forma vivencial, expandiendo los contextos donde se produce la interacción. Concretamente, esta iniciativa reivindica el valor terapéutico de la lectura ante la adicción a las pantallas, incluyendo el valor de la naturaleza como parte de la estrategia terapéutica. A partir de la cultura y el vehículo de la terapia de proximidad mediante la psicocultura, se desarrolla una experiencia transformadora que permite a los adolescentes y jóvenes conectar consigo mismos, reflexionar y cultivar la escucha activa y la empatía.

El Proyecto Odissea se inspira en la antigua figura del “viaje del héroe”, proporcionando a los y las jóvenes herramientas para explorar su propio sentido de vida, enfrentar sus desafíos y redescubrir su capacidad de superación. Este enfoque se basa en la idea de que los mitos, como el de Ulises, pueden servir como poderosas metáforas para el crecimiento personal. El joven que se embarca en esta “odisea” no solo enfrenta dificultades externas, sino que también navega por los mares de su interior, afrontando dudas, temores y contradicciones. La literatura, en este caso, actúa como un

espejo. Los jóvenes se ven reflejados en los relatos míticos, reconociendo en ellos sus propios conflictos y la búsqueda de sentido. Este componente literario es esencial, ya que fomenta la identificación y el autocoñocimiento, elementos clave para que el joven se pueda posicionar activamente en su proceso de transformación. El mito del héroe no solo se lee: se vive y se experimenta.

Como se apuntaba anteriormente, el concepto de terapia de proximidad es el resultado de un cambio en la concepción de la intervención terapéutica. No se trata solo de hablar de los problemas, sino de vivirlos, entenderlos y abordarlos desde una perspectiva más amplia y realista. En este marco, los jóvenes participan activamente en actividades donde la relación entre terapeuta y paciente se redefine, permitiendo que la comunicación se dé de manera más natural y menos forzada.

Todo ello permite a los jóvenes integrar mejor las enseñanzas y las herramientas proporcionadas por el terapeuta, ya que la intervención no se limita a la comuni-

cación verbal. Así, los espacios no convencionales y los problemas pueden abordarse en tiempo real, permitiendo que los jóvenes trabajen en equipo, se enfrenten a situaciones desafiantes y aprendan a manejar sus emociones de manera más efectiva.

En este marco, el modelo Amalgama7 y su Proyecto Odissea se presentan como ejemplos de cómo la innovación terapéutica puede transformar la vida de los jóvenes. Un aspecto destacable de este modelo es su capacidad para atender a una amplia gama de jóvenes con perfiles diversos. De hecho, el proyecto no se limita a trabajar con jóvenes de contextos privilegiados, sino que también ofrece atención a aquellos que provienen de entornos más vulnerables, como aquellos tutelados por organismos públicos o que enfrentan serios problemas de salud mental, adicciones o conductas de riesgo. El programa se adapta a las diversas necesidades de los adolescentes, sin distinción de su origen o situación social.



Imagen por cortesía de Amalgama7.

Este enfoque inclusivo es clave para el desarrollo del proyecto, ya que permite que los jóvenes se vean reflejados en un espacio terapéutico que no discrimina. Los jóvenes de diferentes contextos, aunque a menudo enfrentan retos distintos, comparten la misma necesidad de apoyo emocional y personal para poder avanzar en sus vidas.

Implementación de los modelos de intervención innovadores

Los modelos innovadores de intervención en salud mental han demostrado ser altamente eficaces en la atención de jóvenes con patologías complejas, especialmente aquellos que enfrentan dificultades para acceder a tratamientos convencionales. Como hemos visto en el caso de Amalgama7 y su Proyecto Odissea, este tipo de enfoques buscan llevar la atención psicológica a espacios donde los pacientes se sienten más cómodos y seguros, permitiendo una mayor adherencia terapéutica y un impacto positivo en su bienestar emocional y social. En este sentido, existen diversos modelos de intervención que han sido implementados con éxito en diversos contextos.

El Proyecto Odissea reivindica el valor terapéutico de la lectura ante la adicción a las pantallas, incluyendo el valor de la naturaleza como parte de la estrategia terapéutica.

Por un lado, están los equipos móviles de salud mental, formados por profesionales especializados, como psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales y terapeutas ocupacionales, que se desplazan a los hogares, escuelas y otros entornos comunitarios para brindar atención psicológica. Este enfoque puede facilitar el acceso a la atención psicológica en poblaciones vulnerables, redu-



Imagen por cortesía de Amalgama7.

cir las barreras geográficas y económicas para recibir tratamiento, propiciar una mayor colaboración con la familia y otros actores sociales y permitir una intervención más contextualizada y adaptada a la realidad del paciente. Este modelo es particularmente útil en casos de jóvenes con patología dual, problemas de salud mental graves y situaciones de alto riesgo social.

Por otro lado, el acompañamiento individualizado se basa en la mentoría terapéutica, donde un profesional o un educador social brinda apoyo cercano y continuo a jóvenes en riesgo de exclusión social. Este programa tiene un enfoque integral que va más allá del tratamiento clínico, incluyendo el desarrollo de habilidades sociales, la reinserción educativa o laboral y el fortalecimiento de la autoestima. Se trata de un modelo especialmente eficaz para jóvenes con antecedentes de violencia, consumo de sustancias o problemas de adaptación en el sistema educativo.

La terapia grupal en espacios comunitarios es otro modelo, que se basa en la creación de entornos seguros donde los participantes pueden compartir experiencias, expresar emociones y recibir apoyo mutuo. Estas terapias pueden desarrollarse en centros comunitarios, escuelas o asociaciones y están diseñadas para fomentar la resiliencia y fortalecer las redes de apoyo social. Son particularmente útiles en adolescentes con ansiedad, depresión, problemas de autoestima o dificultades para relacionarse socialmente.

Finalmente, son destacables los equipos de intervención en crisis a domicilio, especializados en la atención de emergencias psiquiátricas y familiares. Se activan cuando un joven atraviesa una situación de crisis grave, como intentos de autolesión, episodios de agresividad o brotes psicóticos. Su objetivo es estabilizar la situación, prevenir hospitalizaciones innecesarias y brindar estrategias de contención a la familia.

Los modelos innovadores de intervención en salud mental han demostrado ser estrategias eficaces para mejorar la atención psicológica y social de los jóvenes en situación de vulnerabilidad. La combinación de equipos móviles, acompañamiento individualizado, terapia grupal y respuesta en crisis permite un abordaje más flexible, accesible y personalizado. Estos enfoques no solo mejoran la calidad de vida de los pacientes, sino que también fortalecen las redes de apoyo familiar y comunitario, contribuyendo a una sociedad más inclusiva y consciente de la importancia de la salud mental.

El futuro de los modelos innovadores de intervención terapéutica está marcado por la necesidad de continuar desarrollando enfoques que integren el conocimiento de la psicología, la sociología, la cultura y la tecnología.

Innovación continua

Iniciativas como el modelo Amalgama7 y su Proyecto Odissea no son solo ejemplos de innovación en el presente, sino que están en constante evolución. La clave del éxito de estos enfoques terapéuticos radica en su capacidad para adaptarse a las necesidades cambiantes de los jóvenes. A medida que surgen nuevos desafíos y la tecnología avanza, es fundamental que los modelos terapéuticos se renueven y se mantengan a la vanguardia para poder ofrecer un apoyo constante y efectivo.

El futuro de los modelos innovadores de intervención terapéutica está marcado por la necesidad de continuar desarrollando enfoques que integren el conocimiento de la psicología, la sociología, la cultura y la tecnología. Solo de esta manera se podrá garantizar que los jóvenes encuentren las herramientas necesarias para navegar sus propios viajes personales y superar las dificultades que enfrentan.

Conclusión

En resumen, el Proyecto Odissea pretende un avance significativo en el campo terapéutico para jóvenes. Al combinar la experiencia vivencial, la literatura y la innovación tecnológica, enfoques de este tipo están ofreciendo a los jóvenes una oportunidad única para transformar sus vidas. Lejos de ser enfoques estáticos, la terapia de proximidad y el uso de la narrativa como herramienta de autodescubrimiento abren nuevas posibilidades en el tratamiento de los problemas emocionales y sociales de los adolescentes.

Un modelo integrador no solo es una respuesta a los problemas actuales de los jóvenes, sino una propuesta de futuro que desafía las convenciones tradicionales, invitando a los terapeutas y educadores a replantearse cómo puede ser la terapia del mañana.

Referencias bibliográficas

1. Santos RMS, Mendes CG, Sen Bressani GY, de Alcantara Ventura S, de Almeida Nogueira YJ, de Miranda DM, Romano-Silva MA. The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. *BMC Psychol.* 2023 Apr 20;11(1):127.
2. Hale L, Guan S. Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. *Sleep Med Rev.* 2015 Jun;21:50-8.
3. Rougier A. Les doubles pathologies [Dual pathology]. *Neurochirurgie.* 2008 May;54(3):382-7.
4. Torales J, Castaldelli-Maia JM, da Silva AG, Campos MW, González-Urbieto I, Barrios I. Even More Complex.... When Mental Disorder Meets Addiction in Youth: Dual Pathology. *Curr Drug Res Rev.* 2019;11(1):40-43.

Contacta con nosotros para cualquier pregunta:
brains@wemindcluster.com
Para contactar directamente con los autores:
amalgama7@amalgama7.com

Para más información sobre el proyecto:
<https://www.amalgama7.com/odissea-terapia-de-proximidad-naturaleza-y-cultura/>