

Descifrando la Fortaleza Interior: Un Viaje de Resiliencia Cultural y Valores Personales hacia el Bienestar Emocional con ACT.

Esp. González, Patricio.
Esp. De Gorgue, Natalia.



INTRODUCCIÓN

Argentina ha enfrentado crisis económicas en las últimas décadas, lo que ha derivado en un aumento de jóvenes emigrantes en busca de mejores oportunidades de vida. Durante momentos de recesión económica se produce un mayor éxodo hacia países como España, Estados Unidos y otros destinos, se estima una emigración del 2% de la población nativa.

En este estudio de caso único, se exploró la resiliencia cultural y los valores personales de un adulto joven argentino quien enfrentó estrés cultural relacionado al proceso migratorio. El consultante, un hombre de 28 años, ha experimentado conflictos entre sus valores personales y los valores culturales de su nueva residencia, lo que ha contribuido al desarrollo de síntomas de ansiedad y depresión.

OBJETIVO GENERAL

Aportar al estudio del impacto de la Terapia de Aceptación y Compromiso en el desarrollo del bienestar emocional y el ajuste entre valores personales y culturales.

OBJETIVO ESPECIFICO

Promover intervenciones orientadas a valores tendientes a fortalecer resiliencia y bienestar emocional en un joven argentino migrante.

¿Y si al viajar noto que dar paso a la experiencia emocional es la brújula que me guía?



MÉTODO

Estudio descriptivo de caso único. Se utilizaron medidas estandarizadas de ansiedad, depresión, resiliencia cultural y alineación de valores antes, durante y después del tratamiento para evaluar la eficacia de la intervención.

INTERVENCIONES

- Evaluación inicial.
- Establecimiento de metas.
- Exploración de narrativas culturales.
- Ejercicios de defusión y aceptación.
- Clarificación de valores y compromiso con la acción.
- Seguimiento y ajuste.

RESULTADOS

Este estudio de caso único proporcionó información valiosa sobre cómo ACT puede ser utilizada para fortalecer la resiliencia cultural y promover una mayor coherencia entre los valores personales y culturales en la salud mental de individuos que enfrentan estrés cultural. Los hallazgos de este estudio podrían tener implicaciones importantes para el desarrollo de intervenciones terapéuticas culturalmente adaptadas que promuevan la salud mental en poblaciones minoritarias.