

**Instituto Superior de la Bahía.  
Cátedra de Acompañamiento Terapéutico  
Trabajo Integrador Final.**

Autor: Miriam Liliana Zabala. [mzabala@isb.com.ar](mailto:mzabala@isb.com.ar).

Este trabajo se enmarca dentro de la materia Prácticas Profesionalizantes III, a cargo de la profesora Verónica Fernández, ciclo lectivo 2025, en el Instituto Superior de La Bahía, de la ciudad de Bahía Blanca.

Fui convocada para acompañar a Laura con Depresión:  
Un episodio depresivo es cuando la persona experimenta un estado, de ánimo deprimido (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío, pérdida de placer o desinterés por actividades).  
Estos episodios suceden la mayor parte de su día.  
Pueden presentarse varios síntomas como dificultades para concentrarse, sentimientos de culpa excesiva, o baja autoestima, pensamientos de muerte o suicidio.  
Alteraciones de sueño, cambios en el apetito, o en el peso.  
Sentirse con falta de energía.  
La depresión puede causar dificultades en todos los aspectos de la vida social, familiar y laboral.

## Viñeta clínica

Laura una empleada de 40 años, hace meses está bajo licencia psiquiátrica, Un cajón lleno de cajas de remedios a medio terminar, de antidepresivos, una terapeuta que ya no sabe más que inventar, porque después de años todo sigue igual.

Laura está viviendo una vida que la mata en silencio, paga consultas, toma lo que le recetan, y aun así vuelve a su cama sin energía, levantarse es una carga, como con una piedra en la espalda.

En la noche no logra dormir y cuando lo consigue despierta peor cansada, pesada sin ganas de nada.

Responde mensajes con monosílabos finge que está mejorando.

Su familia dice que es sólo una etapa, su jefe que ya volverá pronto a trabajar.

Pero Laura sabe que no es pasajero, que ya perdió años en la misma licencia, pastillas, terapia y vuelve a empezar.

No es que no lo haya intentado, ha probado de todo, pero nadie le dice la verdad, las pastillas solo tapan, la terapia la ordena.

Laura no necesita otro diagnóstico, no necesita un psiquiatra con mejor receta, lo que necesita es recuperar el control y construir una vida, que no tenga que anestesiar para soportar porque lo que tiene es una vida sin alma.

Intervenir como AT con las siguientes funciones:

Motivar la continuidad de los tratamientos, acompañando los vaivenes cotidianos, y emocionales del paciente.

Haciendo presente la lógica del tratamiento, en lo cotidiano del acompañado.

Promoviendo la resiliencia humana, planificación de esperanza.

Favorecer el intercambio con el medio social, funcionando como semejante

Con quien compartir actividades recreativas, laborares, familiares.

Ofrecer un espacio de diálogo o simplemente acompañar, con una escucha activa, empática, si así lo requiere.

Acompañar al paciente y su familia en sus cuadros activos.

Promover la calidad y estilo de vida.

Favoreciendo una adaptación activa, apoyando en lo anímico, y lo concreto en la realización de actividades.

Facilitar las condiciones que le permitan el diseño de hábitos sanos.

Oficiar de terceridad

Limitar en situaciones interpersonales, donde el paciente pueda resultar perjudicado.

Al relacionarlos con conceptos de nuestra profesión, elijo dos de los cuatro acuerdos.

\* “Sé impecable con tus palabras” no solo, contiene organiza, y vincula

La palabra implica hablar con responsabilidad, sin prejuicios ni violencia.

\* “Has lo máximo que puedas” este acuerdo apunta, al compromiso genuino, sin caer en la omnipotencia. Ni en la sobre exigencia. Reconocer los límites también, es una forma de cuidar el vínculo terapéutico.

Me parece importante el lugar de la interdisciplina, como la colaboración y el enfoque conjunto de distintas disciplinas, en este caso: psiquiatría, psicología, y acompañante terapéutico, para abordar un problema específico.

Reflexión personal:

La razón por la que me llevo ser Acompañante Terapéutico, fueron varias vivencias que marcaron, mi vida al tener que ser sin saberlo, acompañante de mi hijo, con TDAH y aceptar su diagnóstico, comenzar con terapias, y aceptar que debía ser medicado, para poder salir adelante, y así darle una mejor calidad de vida.

Eso me dio fuerzas, me di cuenta que era a lo que quería dedicarme, que, con un pequeño granito de arena, pueda mejorar, acompañar, intervenir, para poder dar, desde lo más profundo, una parte de mí para una mejor calidad de vida hacia otras personas.

Siempre respetando la subjetividad del paciente, creando redes de contención, de apoyo, haciendo valer sus derechos.

Y que nuestra figura sea tambien valorada como tal, nunca olvidar que somos profesionales de la salud y nuestro aporte, como tantos otros profesionales, sea para nuestra sociedad y así ser reconocidos.

Para terminar, quiero citar esta referencia del Lic. José Gonsalves.

Quien estudia con compromiso y vocación, no busca repetir verdades, sino animarse a cuestionarlas, porque la verdadera profesionalización no alcanza con papeles, sino con la ética de seguir aprendiendo.