

Psicoterapeutas.com

Introducción a la Terapia de Aceptación y Compromiso

José Antonio García Higuera
 Dr. en Psicología
 Centro de Psicología Clínica y Psicoterapia
 López de Hoyos, 66. Escalera 2, 1º A
<http://www.psicoterapeutas.com>

13/10/2002 Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapeutas.com

Visión personal de la terapia de aceptación y compromiso

- La ciencia tiene que ser acumulativa.
- Sin embargo, en psicología clínica creamos terapias en lugar de técnicas y parece que siempre estamos inventando todo.
- ACT me causó un impacto que dependió de lo que aportó al tratamiento de los pacientes que estaba tratando.
- En esta presentación, no voy a explicar la terapia por sí misma, sino mi visión de ella desde la experiencia de más de 30 años de ejercicio privado de la profesión.

Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapeutas.com

Antecedentes del impacto

- L. acude con un trastorno obsesivo después de realizar terapia cognitivo conductual exitosa. Ahora se obsesionaba con si hacía bien la exposición o no.
- A. fobia social, con ataques de pánico.
 - Desesperado acude a consulta.
 - Le impacta la **aceptación de sensaciones**.
 - La toma como herramienta para salir con los amigos. Cuesta infinito hacerle ver que no es una técnica, sino aceptar la ansiedad.

Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapeutas.com

Antecedentes del impacto

- M.A. Fobia social,
 - Ha tenido ataques de pánico, los resolvió sin ninguna terapia. No sabe como.
 - Teme cualquier sensación de ansiedad en cualquier situación, por ejemplo, reuniones de trabajo.
 - Las exposiciones son poco efectivas. Porque su objetivo es evitar la ansiedad.

Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapeutas.com

A todos el mismo tratamiento: EXPOSICIÓN

- Todos evitan y la mejor forma de manejar la ansiedad es la exposición. (Marks, 1991)
- El mismo trastorno:
TRASTORNO POR EVITACIÓN EXPERIENCIAL

Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapeutas.com

Qué es el TTE

- Se cae cuando se trata de evitar el sufrimiento, controlando los eventos privados, sensaciones y pensamientos.
- Creyendo que para actuar hay que estar preparado internamente.
- Se aplican a eventos privados mecanismos (planificación, control, etc.) efectivos en otros ámbitos.

Dr. José Antonio García Higuera

Clave del TTE

- Surge cuando evitar nos lleva a dejar de hacer lo que realmente deseamos.
- Sufrimos porque lo que hacemos no sirve para nada, lo que nos deprime.
 - El control de pensamientos y sentimientos es el problema y no la solución.
- Y sufrimos por dejar de vivir y por no hacer lo que deseamos.
- La evitación incrementa el sufrimiento:
 - Sufrimiento vs trauma.

Dr. José Antonio García Higuera

Trastorno por Evitación Experiencial y DSM-IV

- Alternativa al DSM-IV porque fija causas.
- DSM-IV no tiene una teoría.
- DSM-IV es una compilación de conductas que convierte en síntomas de enfermedad subyacente.
- TEE corresponde a una teoría cognitivo conductual radical.
- La terapia aceptación y compromiso fija una alternativa de actuación de acuerdo con esa teoría.

Dr. José Antonio García Higuera

Síndromes dentro del TEE.

- Trastornos de ansiedad.
 - Con diferentes formas de evitación: trastorno obsesivo compulsivo, agorafobia, pánico, ansiedad generalizada
- Trastorno de personalidad límite.
- Depresión
- Bulimia
- Adicciones para evitar la ansiedad,
- etc.

Dr. José Antonio García Higuera

La aceptación del sufrimiento

- La exposición implica aceptar el sufrimiento, es un principio filosófico básico de la ACT.
- L. necesita la visión general de que la vida es también sufrimiento
 - Si tiene ansiedad, y utiliza la exposición para evitarla, no puede hacer lo que le importa.
- M. A. evita el sufrimiento y genera una fobia social
 - Querer evitar el sufrimiento se convierte en un trastorno por evitación experiencial.

Dr. José Antonio García Higuera

Desesperanza creativa

- A. Y L. utilizan la exposición con la misma filosofía que sus evitaciones: para no sentir ansiedad.
- Hay que desmontar lo que la persona hace antes de enseñarle algo nuevo. Cambiar el plan.
- El control de los pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones es el problema, no la solución

Dr. José Antonio García Higuera

Desesperanza creativa (II)

- ACT propone que la **exposición** tenga como objetivo la **flexibilidad psicológica**, es decir, seguir nuestros valores, en lugar de la extinción de la ansiedad.
- Para ello, hay que cambiar el plan que lleva al paciente a la consulta

Dr. José Antonio García Higuera

Desesperanza creativa

- Hay que animar al paciente a dejar de hacer lo que hacía, o hacer lo que no hacía:
 - Porque no le da resultado. (pragmatismo)
 - Importancia de saber cuales son las conductas de evitación. Son automáticas muchas veces
- Pero no podemos asegurarle que se le va a ir la ansiedad, sino que su vida va a ser más acorde con sus valores.

Dr. José Antonio García Higuera

Literalidad del lenguaje

- A. está mal durante todo el día
 - Ansiedad anticipatoria: sus sensaciones y sus pensamientos los toma como realidad.
- M.A. una semana antes de la reunión no duerme.
 - Piensa constantemente que se va a poner nervioso, porque todos verán ponerse colorado y nervioso.
 - Aceptar que le vean nervioso es fácil, pero quiere controlar sus sensaciones.

Dr. José Antonio García Higuera

Función del lenguaje

- Modelo del mundo y del comportamiento.
- Algunas funciones del lenguaje:
 - Planificación, evaluación y control.
- Del comportamiento regido por contingencias al comportamiento regido por reglas.

Dr. José Antonio García Higuera

Reglas en el lenguaje

- Reflejan y simulan las contingencias en la vida cotidiana.
- Forma de la regla:

Ante estímulo discriminativo, si... entonces...
- Existen reglas al que les falta alguno de los componentes

Dr. José Antonio García Higuera

El hombre regido por reglas

- Cuando se aprende una regla se aprenden las contingencias sin experimentarlas.
- Excelentes en conductas mortales, sutiles, remotas, acumulativas o probabilísticas.
- Resistentes al cambio del contexto.
 - Cuidado con las órdenes directas en la terapia, introducen rigidez.

Dr. José Antonio García Higuera

Distinción entre lenguaje y realidad

- El lenguaje como conducta sujeta al contexto.
- Análisis de las reglas que seguimos.
- Desliteralizar el lenguaje.
 - Diferencia entre descripción y realidad.
- Relación lenguaje-sensaciones.
- Separación entre el comportamiento y el lenguaje.

Dr. José Antonio García Higuera

Reglas de nuestros pacientes.

- El pensamiento plantea una predicción catastrofista, pero posible:
 - Si montas en avión te dará un ataque de pánico.
- Existe otra parte de la regla que no siempre es explícita, pero sí lógica para el paciente.
 - No montes en avión.
- Son profecías autocumplidas.
- Conclusión y sufrimiento: Para evitar el sufrimiento dejo de hacer lo que más deseo en la vida.
 - Si evito y no vuelo, no sufro a corto plazo; pero no vuelo
 - Si vuelo luchando para no sufrir, la evitación no da resultado

Dr. José Antonio García Higuera

Control de las sensaciones y las emociones.

- Evitar los pensamientos lleva a incrementarlos.
 - Control irónico.
 - No pensar en X, implica la presencia de X.
- La lucha genera adrenalina y
 - La ansiedad y la rabia son monstruos de la adrenalina.

Dr. José Antonio García Higuera

Metáfora del autobús: exposición en la imaginación.

- En la vida vamos conduciendo un autobús hacia nuestros valores, metas y objetivos.
- Llevamos como pasajeros a nuestros pensamientos y sensaciones, que nos ayudan.
- Muchas veces son catastrofistas: "si sigues ese camino vas a sufrir mucho, tuerce ya" y se enganchan en nuestro cuerpo
- Tenemos varias alternativas:
 - Discutir y decirle que se calle. Pero podemos chocar.
 - Hacerle caso y torcer: No llegaremos a donde queremos.
 - Escuchar su amenaza y no torcer: **Como no le hacemos caso el pasajero se sentará tranquilo en el fondo del autobús y, en todo caso, seguiremos nuestro camino**

Dr. José Antonio García Higuera

Exposición en la imaginación

- Objetivo: la ansiedad anticipatoria.
 - Fortalecer la acción comprometida con nuestro valor en la situación:
 - Que nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones no interfieran en la acción comprometida.
- Método: escuchar y sentir sin evitar comprometiéndonos con nuestro valor
- Colaboración total del paciente.

Dr. José Antonio García Higuera

Motivación para la exposición

- Identificar valores:
 - M.A. tiene que cambiar el *sentido de la vida* y
 - Definir sus valores
 - Aquello para lo que valemos. Por lo que recibimos refuerzo.
 - Son acciones y no estados o cosas.
 - Diferencia entre objetivos y valores.
- El valor como elección y decisión:
 - **Con** razones, no **por** razones.
 - Es un proceso no un resultado.
- En esta fase: descubrirlos o crearlos.
- Compromiso con los valores.

Dr. José Antonio García Higuera

Herramientas de ACT

- Metáforas.
- Ejercicios experienciales.
- Paradojas.
- Terapia cognitivo conductual.

Dr. José Antonio García Higuera

Metáforas

- Modelo de la realidad.
 - Ajustado al problema del paciente.
 - Se le da una alternativa de comportamiento.
- Se le sitúa en una perspectiva de observador que aprende por modelado de experiencia, en lugar de una regla.

Dr. José Antonio García Higuera

Ejercicios experienciales

- Aprender por la experiencia.
- La exposición como ejercicio experiencial
- Ejemplo de los números.
 - Se basa en que si luchamos con los pensamientos intrusivos estos aumentan su probabilidad (Wegner).
- Ejercicios básicos de darse cuenta y meditación.

Dr. José Antonio García Higuera

Dimensiones del YO

- El YO como construcción socio-verbal
- Relaciones de equivalencia, de orden, de inclusión, etc.
- Yo soy el que hago y me dicen que pienso y siento.

Dr. José Antonio García Higuera

El YO como contexto

- Somos el contexto en el que se dan nuestras acciones, pensamientos y sentimientos.
- Responde a la relación:
AQUÍ Y AHORA
- Ejercicios de meditación para tomar distancia de pensamientos y sentimientos.

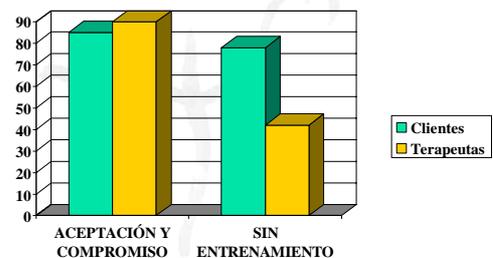
Dr. José Antonio García Higuera

Otros aspectos

- Espiritualidad:
 - Filosofía del sufrimiento la adelantan las religiones.
 - El yo como contexto, permite la experiencia de una espiritualidad diferente.
 - Misticismo
 - La búsqueda de sentido a la vida la plantea Frankl como espiritualidad, solidaridad, etc.

Dr. José Antonio García Higuera

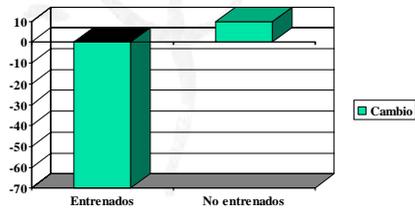
Casos completados en cinco meses



Dr. José Antonio García Higuera

Ayuda de medicación

- Porcentaje de cambio en pacientes referidos para medicación, antes y después del entrenamiento



Dr. José Antonio García Higuera

Bibliografía

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press.
- Wilson, K. J.; Luciano, M. C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)*. Editorial Pirámide.
- Stevens, O. J. (1977) *El darse cuenta*. Ed. Cuatro Vientos.
- Luciano, M. C. (2001) *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)*. Libro de casos. Ed. Promolibro.

Dr. José Antonio García Higuera