

Psicoterapeutas.com

Introducción a la Terapia de Aceptación y Compromiso

José Antonio García Higuera
Dr. en Psicología
Psicoterapeutas.com

10 junio 2005 Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapeutas.com

Visión personal de la terapia de aceptación y compromiso

- La ciencia tiene que ser acumulativa.
- Creamos terapias en lugar de técnicas y parece que siempre estamos inventando todo.
- ACT me causó impacto que depende de mi contexto.
- No voy a explicar la terapia por sí misma, sino mi visión de ella desde la experiencia de 25 años de ejercicio privado de la profesión.

10 junio 2005 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.
 - Si no hacía bien la exposición iba a estar siempre mal.
 - Interfería en sus relaciones sociales.

10 junio 2005 Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapeutas.com

Antecedentes del impacto

- A. fobia social, con ataques de pánico.
- Quiere estar en la situación social siendo la bomba, pero cree no puede lograrlo estando ansioso, además, el resto lo va a notar.

10 junio 2005 Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapeutas.com

Antecedentes del impacto

- A. desesperado acude a consulta.
 - Le impacta la aceptación de sensaciones. (exposición a sus estímulos propioceptivos)
 - La toma como herramienta para salir con los amigos. Cuesta infinito hacerle ver que no es una técnica, sino aceptar la ansiedad.

10 junio 2005 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 fundamentalmente en reuniones de trabajo. Ha progresado de forma muy limitada.
 - Las exposiciones son poco efectivas. Porque su objetivo es evitar la ansiedad.

10 junio 2005 Dr. José Antonio García Higuera

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

10 junio 2005

Dr. José Antonio García Higuera

Qué es el Trastorno de evitación experiencial

- 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.

10 junio 2005

Dr. José Antonio García Higuera

Clave del trastorno de evitación experiencial

- Surge cuando evitar nos lleva a dejar de hacer lo que realmente deseamos.
- Sufrimos, también, porque lo que hacemos no controla nada, lo que nos deprime.
 - El control de pensamientos y sentimientos es el problema y no la solución.

10 junio 2005

Dr. José Antonio García Higuera

Clave del trastorno de evitación experiencial

- Sufrimos por dejar de vivir y por no hacer lo que deseamos.
- Además: La evitación incrementa el sufrimiento:
 - Sufrimiento vs trauma. Metáfora: en el sillón del dentista.

10 junio 2005

Dr. José Antonio García Higuera

Ventajas del DSM-IV

- Permite comunicación entre profesionales.
- Clasifica los trastornos.
- Te da pistas sobre como se agrupan las conductas.
 - Si hay un problema, hay probabilidad de que haya otro.

10 junio 2005

Dr. José Antonio García Higuera

Limitaciones del DSM-IV

- DSM-IV no tiene una teoría.
- DSM-IV es una compilación de conductas que convierte en síntomas de enfermedad subyacente.
- Distintos síndromes: el mismo tratamiento.

10 junio 2005

Dr. José Antonio García Higuera

Trastorno de evitación experiencial como alternativa al DSM-IV

- Alternativa al DSM-IV porque fija causas.
- TEE corresponde a una teoría cognitivo conductual radical.
- La terapia aceptación y compromiso fija una alternativa **de tratamiento de acuerdo** con esa teoría.

10 junio 2005

Dr. José Antonio García Higuera

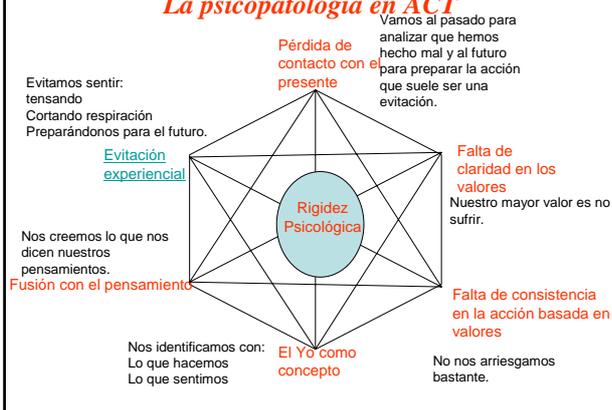
Síndromes dentro del TEE.

- 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.

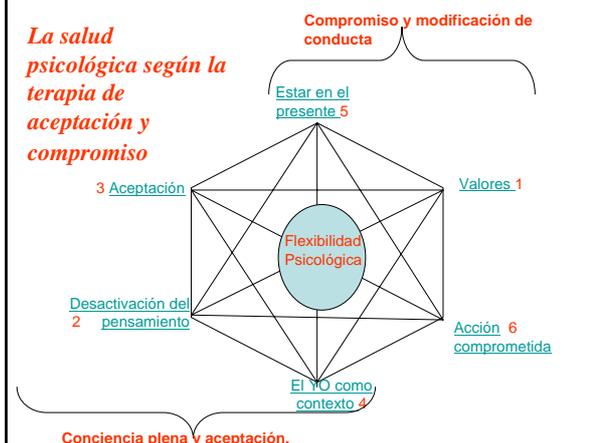
10 junio 2005

Dr. José Antonio García Higuera

La psicopatología en ACT



La salud psicológica según la terapia de aceptación y compromiso



Objetivo terapéutico

El contrato terapéutico se hace para que siga sus valores no para sentirse bien.

10 junio 2005

Dr. José Antonio García Higuera

Exposición

- El objetivo no es que la ansiedad se acabe, sino recuperar la flexibilidad conductual.
- No podemos asegurarle que se le va a ir la ansiedad, tiene que comprobarlo él mismo.
 - Aprender por la experiencia en lugar de por reglas. Es otra forma de aprendizaje: No porque el terapeuta se lo diga.

10 junio 2005

Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapias.com

Valores

- Son consecuencias globales deseadas a largo plazo.
 - No pueden ser alcanzados plenamente, tenidos como un objeto o conseguidos permanentemente.
- Hay que distinguirlos de:
 - Los objetivos. Que pueden ser refuerzos u objetos a alcanzar.
 - Conductas que van hacia los valores. Se pueden considerar también valores.

10 junio 2005 Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapias.com

Valores

- Son útiles para manejar la conducta con consecuencias a largo plazo.
 - La evitación, es positiva a corto y negativa a largo, la terapia a la inversa.
 - Sirven para elegir conductas.

10 junio 2005 Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapias.com

La aceptación del sufrimiento

Principio filosófico básico de la Terapia de aceptación y compromiso

Buscar los valores implica aceptar el sufrimiento.

10 junio 2005 Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapias.com

La aceptación del sufrimiento

- L. necesita la visión general de que la vida es también sufrimiento
 - En lugar de pensar si hace bien la exposición ha de centrarse en sus relaciones sociales.
- M. A. evita sentirse nervioso
 - Ha de estar activo en las reuniones, y no chequear si está nervioso o no.

10 junio 2005 Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapias.com

Aceptación del sufrimiento

- A. quiere acabar con la ansiedad antes de salir con los amigos.
 - Tiene que estar activo en la situación social, dejar de evitar la imagen de poco interesante, que asocia a sus sentimientos de ansiedad.

10 junio 2005 Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapias.com

Desesperanza creativa

- Hay que desmontar lo que la persona hace antes de enseñarle algo nuevo. Cambiar el plan.
- ACT propone que la **exposición sea hacer lo que realmente nos importa sin dar conductas de evitación**, para lo que hay que partir de la desesperanza creativa.

10 junio 2005 Dr. José Antonio García Higuera

Desesperanza creativa

- Que el paciente experimente que todo lo que ha hecho no ha dado resultado.
- Animarle a dejar de hacer lo que hacía, o hacer lo que no hacía.
- Filosofía fundamental:

Pragmatismo

10 junio 2005

Dr. José Antonio García Higuera

Literalidad del lenguaje

- A. está mal durante todo el día anterior a salir pensando:
 - Va a estar callado y va a parecer poco interesante.
- En la situación real:
 - Intenta acabar con las sensaciones, para lo que está callado y sin actuar.

10 junio 2005

Dr. José Antonio García Higuera

Literalidad del lenguaje

- 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.

10 junio 2005

Dr. José Antonio García Higuera

Literalidad del lenguaje

- L. piensa:
 - Tengo que eliminar mi ansiedad para no ser siempre una obsesiva.
 - Si te expones bien, lo lograrás.
 - Chequea y controla para conseguirlo.

10 junio 2005

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.

10 junio 2005

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

10 junio 2005

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.

10 junio 2005

Dr. José Antonio García Higuera

Distinguir 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.

10 junio 2005

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 de dejar de hacer lo que más deseo en la vida.
 - La evitación no da resultado y además llevo una vida miserable.

10 junio 2005

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.

10 junio 2005

Dr. José Antonio García Higuera

Metáfora del autobús: exposición en la imaginación.

- En la vida vamos conduciendo un autobús hacia nuestras metas y objetivos. Los pasajeros son nuestros pensamientos y sensaciones.
- Son catastrofistas: "si sigues ese camino vas a sufrir mucho". Implícitamente te dice: "tuerce ya".
- 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: Nos habituaremos. **Como no le hacemos caso el pasajero se sentará tranquilo en el fondo del autobús.**

10 junio 2005

Dr. José Antonio García Higuera

Exposición en la imaginación

- Objetivo: la ansiedad anticipatoria.
 - Identificar y hacerse amigo de la ansiedad.
 - Que la ansiedad y el pensamiento no interfiera en la búsqueda del valor.
- Método: escuchar sin actuar que es la aceptación del pensamiento y de las sensaciones.
- Colaboración total del paciente.
 - Una metáfora para que no espere e intente la extinción de la ansiedad.

10 junio 2005

Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapias.com

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.

10 junio 2005 Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapias.com

Herramientas de ACT

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

10 junio 2005 Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapias.com

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.

10 junio 2005 Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapias.com

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.

10 junio 2005 Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapias.com

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.

10 junio 2005 Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapias.com

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.

10 junio 2005 Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapias.com

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.
- Son temas todavía escurridizos.

10 junio 2005 Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapias.com

Características

- Filosofía explícita.
- Pensamientos como conductas.
- Compromiso con los propios valores.
- Responsabilidad al paciente y sus valores.
- Aceptación de pensamientos y sentimientos.

10 junio 2005 Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapias.com

Conclusiones

Terapia de Aceptación y Compromiso marco de actuación de la terapia cognitivo conductual en los trastornos de evitación experiencial y para conseguir mayor flexibilidad psicológica.

10 junio 2005 Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapias.com

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.
- Hayes S. C., y Strosahl, K.D. (2004). (Eds.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer.
- Stevens, O. J. (1977) *El darse cuenta*. Ed. Cuatro Vientos.
- García Higuera, J. A. (2004). *Curso Terapéutico de Aceptación*. Madrid. Librería Paradox.

10 junio 2005 Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapias.com

Bibliografía

- Pérez, M. (1996). *La psicoterapia desde el punto de vista conductista*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Pérez Alvarez, M. (1996). *Tratamientos Psicológicos*. Editorial Universitat.
- García Silvente M. (2004) PAF Y ACT: Las nuevas aportaciones del Análisis de Conducta al tratamiento de los trastornos del comportamiento.
 - Disponible en: http://www.conducta.org/articulos/nuevas_terapias.htm

10 junio 2005 Dr. José Antonio García Higuera

Psicoterapias.com

Bibliografía

- Luciano, M. C. (2001) *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)*. Libro de casos. Ed. Promolibro.
- Kohlenberg, R. J. y Tsai, M. (1991). *Functional analytic psychotherapy: Creating intense and curative therapeutic relationships*. New York: Plenum.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001) (Eds.), *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum Press.

10 junio 2005 Dr. José Antonio García Higuera