

Terapia de aceptación y compromiso

II Jornadas Internacionales de Psicoterapia de la Psicosis

Servicio de Psiquiatría y Psicología Clínica del Hospital Universitario Río Hortega (Valladolid)

ELENA JIMENO HERNANDEZ, BEATRIZ ROYO-VILLANOVA GONZALEZ, ADRIANA PEREZ REQUENA, JESSICA VELARDO TIERNO, LUCIA RODRIGUEZ DE SANTOS, ELENA MARICALVA DIEZ

Las TERAPIAS DE TERCERA GENERACION fundamentan su actuación en un paradigma contextual que explica el comportamiento humano (normal y anormal) en términos interactivos, funcionales y contextuales.

Dentro de estas terapias, la TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ATC) es la más completa de todas ellas y la que mayor evidencia científica dispone.



Definición

- La ACT (Hayes) se caracteriza por el intento de eliminar o reducir el control que los pensamientos/emociones tienen sobre la conducta da más importancia a las contingencias externas de la conducta.
- Dirigida a casos un excesivo control cognitivo-emocional, (sucesos solo accesibles a la propia persona) constituye una fuente de interferencia importante: trastorno por evitación experiencial.

Conceptos principales

- **Evitación experiencial:** "Evitar el sufrimiento a toda costa" fenómeno o patrón conductual que ocurre cuando una persona es incapaz de tener contacto con experiencias privadas particulares y trabaja para disminuir la frecuencia de contactos con los contextos que las ocasionan.
- **Valores personales:** dar importancia a los valores individuales y personales de la persona.

Procesos centrales

Desesperanza creativa

- Toma de conciencia o *insight* del costo de la evitación y su inutilidad

El control de los eventos privados es el problema

- Los intentos de control son el propio problema
- Estar abierto a experiencias privadas y experimentarlas.

El yo como contexto

- La persona más allá del problema

Aceptación

- Vivir la experiencia sin hacer nada para que desaparezca.

- Acción comprometida

- Definir metas, compromiso con el cambio de conducta.

Síntomas psicóticos enfocados dese la ACT

Alucinaciones

Forma de evitación experiencial que se da para disminuir la disonancia cognoscitiva que producen determinados pensamientos intrusivos. La evitación en este caso consistirá el percibir un pensamiento propio como si se tratara de algo ajeno (una voz).

Delirio

El delirio serviría para salvar la diferencia entre lo que uno es y lo que querría ser. Autodiscrepancia. Función defensiva del delirio paranoico, vincula el sentido de identidad que la persona quiere crear. Los neuroticos tratan de evitar el propio sintoma, los delirantes la evitacion es mas elaborada, el sinoma viene a ser el mismo, una forma de evitacion de algun otro problema o cuestion.

Bibliografía

1. Ruiz, M.A., Díaz, M.I. y Villalobos, A. (2012). Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales. Madrid: UNED
2. García Montes, JM. Aplicación de la terapia de aceptación y Compromiso (ACT) a sintomatología delirante: un estudio de caso *Psicotherma* 2004. Vol 16 nº1 pp 117-124