

Metáforas, Paradojas y Ejercicios experienciales en la Terapia de
Aceptación y Compromiso (ACT)

Marianela Medrano, PhD, LPC

Palabracenter@aol.com

- XVII CLAMOC PANAMA 2016
- CONGRESO DE LA ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE ANÁLISIS, MODIFICACIÓN DEL COMPORTAMIENTO Y TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (ALAMOC) - PANAMA

28 al 30 de Julio de 2016

ACT

- *La Terapia de Aceptación y Compromiso* (ACT, por sus siglas en inglés) tiene un marco teórico y filosófico y está apoyada en evidencia.
- Se pronuncia como una sola palabra ACT (acción, para realzar su propósito mayor).
- Las intervenciones de ACT están basadas en investigación y trabajo de aplicación verificable.

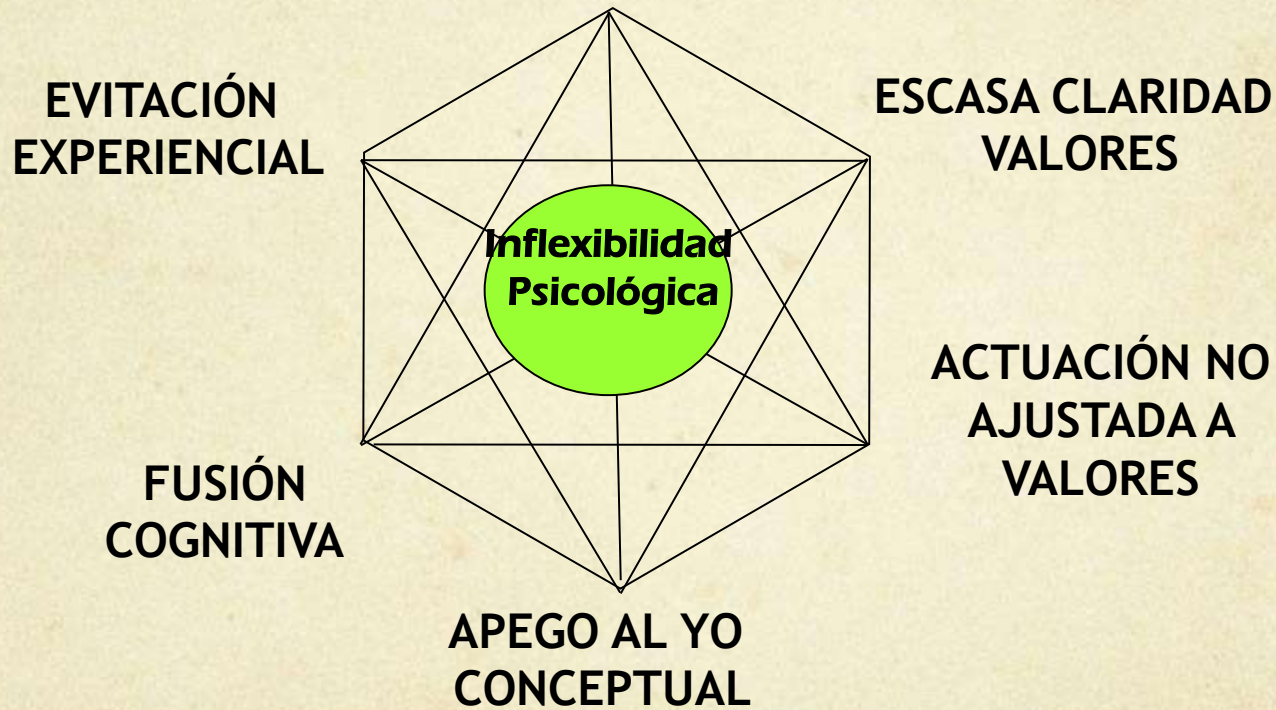
ACT

- ACT facilita el movimiento desde el sufrimiento hacia el compromiso con la vida.
- Las investigaciones que avalan a ACT demuestran que muchos de los instrumentos que usamos para resolver nuestros problemas son trampas que causan mayor sufrimiento.

FASES DE ACT

- FASE I: DESESPERANZA CREATIVA
- FASE II: EL CONTROL COMO PROBLEMA, NO COMO SOLUCIÓN
- FASE III: LA ACEPTACIÓN POR MEDIO DE LA DESLITERALIZACIÓN
- FASE IV: EL "YO" COMO CONTEXTO
- FASE V: LOS VALORES
- FASE VI: ACEPTACIÓN Y COMPROMISO

ESCASO AUTOCONOCIMIENTO



Rigidez Psicológica

- Rigidez o inflexibilidad psicológica es la inhabilidad para modular el comportamiento en función de su utilidad. Es decir, haciendo cambios cuando es necesario o persistiendo si es necesario, para alcanzar los objetivos deseados.
- ACT identifica dos causas principales de rigidez psicológica:
 - La Evitación Experiencial
 - La Fusión cognitiva

Fusión Cognitiva

- La *fusión Cognitiva* se refiere a la tendencia de tratar a nuestros pensamientos como si fueran lo que dicen que son.
- “Estoy deprimida.” La fusión se da cuando creemos que somos la depresión y no nos damos cuenta que “estoy deprimido” es simplemente un pensamiento que ha sido generado por la mente.

Evitación Experiencial

- La Evitación Experiencial tiene como raíz a la fusión cognitiva.
- La evitación experiencial consiste en tratar de evitar las experiencias internas (pensamientos, sentimientos, recuerdos, sensaciones corporales), aunque el hecho de hacerlo acabe causando problemas.
- La evitación experiencial se produce cuando las personas se plantean como objetivo sentirse bien y evitar todo malestar.
- Una persona con ansiedad social que no acude a una fiesta no lo hace para evitar la fiesta en sí misma, sino que quiere evitar la experiencia de sentir ansiedad.

ESTAR EN EL MOMENTO PRESENTE



Conceptos Importantes

- El dolor psicológico es normal y, todos lo padecemos.
- No podemos deliberadamente terminar con el dolor psicológico, sí podemos tomar acción para evitar su aumento artificial.
- El dolor y el sufrimiento son dos estados diferentes del ser.
- No tenemos que identificarnos con nuestro dolor.
- La aceptación del dolor es un paso para librerarnos del sufrimiento.

Desesperanza Creativa

Conceptos dirigidos a poner a la persona en contacto directo con la paradoja de su experiencia

Ayuda a la persona a reconocer que lo que ha tratado de hacer con sus problemas no ha servido y que no sirve de nada insistir en ello.

Si la persona no puede dejar de hacer lo que no ha servido, es posible que pueda intentar con otra cosa. Este tipo de desesperanza es creativa, porque permite a la persona alejarse de estar batallando e intentar algo nuevo.

ACT

- ACT, aborda los problemas psicológicos desde una perspectiva contextual-funcional.
- ACT tiene un marco teórico inclusivo, basado en la investigación y la necesidad de la aceptación como médula del cambio personal.
- El uso del lenguaje es fundamental en ACT y por esto el énfasis de esta presentación en las metáforas y paradojas.

La *Teoría del Marco Relacional* (TMR)

- TMR es una teoría psicológica sobre el lenguaje y la cognición humana.
- TMR integra una serie amplia de análisis experimentales nuevos y de fenómenos cognitivos que hasta ahora han sido tratados mayormente desde una aproximación dualista (no integral).

La *Teoría del Marco Relacional* (TMR)

- La TMR es un acercamiento que nos permite analizar e investigar el funcionamiento verbal y cognitivo humano desde una perspectiva funcional.
- la TMR sostiene que el componente central en la psicología humana es el lenguaje y que sus implicaciones están necesariamente presentes en gran parte de los asuntos humanos.

Preguntas/Respuesta con TMR

- TMR nos ayuda a entender y responder a preguntas como: ¿Por qué surgen pensamientos no buscados y por qué no podemos pararlos si queremos? ¿Por qué al pensar, se siente y al sentir, se recuerda? ¿Qué se puede hacer con la emoción, los pensamientos, los recuerdos que emergen en un momento dado? ¿Qué ocurre si uno se adhiere literalmente a los pensamientos, sensaciones? ¿Por qué es útil tomar perspectiva de los pensamientos Y muchas preguntas más.

TMR y la Evitación Experiencial

- TMR explica los Trastornos Psicológicos y su conexión con la *Evitación Experiencial Destructiva*, y enfatiza el estudio de los métodos fundamentales de las *Terapias de Tercera Generación*, especialmente de la *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)*.

El Yo Como Contexto

Cuando las personas creen que son lo que piensan, limitan el rango de sus posibilidades para responder, al producir insensibilidad a las alternativas y promover un contexto donde la evitación de las experiencias negativas o malas se vuelve esencial.

Al perder las ataduras con los contenidos verbales, considerados como identidad personal, comenzamos a buscar un sentido de identidad que trasciende lo literal.

Eventos Privados

- Los eventos privados, son las sensaciones, pensamientos, sentimientos, emociones, recuerdos e imágenes que cuando son evitados se convierten en ejes problemáticos y cuando son aceptados y vividos en el aquí y el ahora pueden ser elementos generadores de bienestar mental y hasta físico.
- El estar consciente de estos eventos facilita el bienestar psicológico, sobre todo cuando estos vienen acompañados por un compromiso de tomar acciones congruentes con los valores personales y, seguido por estrategias dirigidas a producir cambio.

El Sufrimiento Psicológico

- El sufrimiento psicológico se debe en gran parte a la intromisión del lenguaje simbólico, percibido como literalidad.
- Cuando esto sucede se genera una tendencia a evitar la experiencia de sentimientos, sensaciones y recuerdos. Dicha evitación contribuye al enraizamiento del dolor psicológico.

Metáforas y Alegorías

- El uso de metáforas y el lenguaje alegórico/paradójico tienen grandes potenciales para facilitar el cambio.
- Mal utilizados estos elementos pueden aumentar la rigidez psicológica, manteniendo o creando el sufrimiento.
- Cuando estos elementos son usados adecuadamente representan una base creativa para fomentar la flexibilidad conductual y psicológica.

Las Metáforas

- Construcciones literarias que utilizamos frecuentemente en el lenguaje. La Real Academia de la Lengua define metáfora como: “Aplicación de una palabra o de una expresión a un objeto o a un concepto, al cual no denota literalmente, con el fin de sugerir una comparación (con otro objeto o concepto) y facilitar su comprensión”.

La Metáfora Terapéutica

- Una metáfora terapéutica ayuda al paciente a entender su problema.
- Al tiempo que sugiere soluciones adecuadas sin imponerle tareas ni reglas de comportamiento.

EL Efecto “Boomerang”

- Con frecuencia, intentamos eliminar, evitar, los pensamientos y recuerdos y, consecuentemente, intentamos sentirnos bien de inmediato -y casi siempre, no sólo no lo conseguimos sino que generamos un efecto “boomerang.” La paradoja es que mientras más tratamos de no pensar en algo, más fuertemente ese algo acude a la mente.



Buscando la Veta de Plata

- Detenernos a sentir las experiencias, buenas o malas, puede ser un modo de entrar en contacto con algo valiosa en nuestra vida. Algo que si nos descuidamos podemos perder. Prestar atencion a nuestras experiencias dolorosas, por ejemplo, puede ser una veta de plata brillando al fondo de un pozo oscuro.
- Los desastres tambien traen regalos. La vida es una paradoja andante.



Arenas Movedizas

- Si caigo en arenas movedizas y lucho para salirme, me hundo más...



El Juego de Ajedrez

- Imagina una tabla de ajedrez que se extiende infinitamente...emociones, recuerdos, ideas, etc.



La Gran Ola/Mindfulness



Para Crear Las Métaforas

- Debemos conocer al paciente y su problema.
- Definir las partes estructurales del problema y elegir los personajes adecuados.
- Encontrar una situación que se corresponda con la que se da en el problema.
- Considerar la solución que tiene el problema psicológico del que se trate.

Referencias

- **Barraca Mairal, Jorge (2007).** LA TERAPIA DE ACEPTACION Y COMPROMISO (ACT). FUNDAMENTOS, APLICACION EN EL CONTEXTO CLINICO Y AREAS DE DESARROLLO. Vol. 05 (2007), núm. 127 MISCELANEA COMILLAS.
- **García Higuera, José Antonio, Entiende y Maneja tu Ansiedad.** Psicoterapeutas.com
- Hayes, Steven (2005). Get Out of Your Mind and Into your Life. New Habinger Press.
- Luciano, C. (2001): Terapia de Aceptación y Compromiso. Libro de casos. Valencia: Promolibro. Colección Alfaplust.
- Rey, C. (2004): La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): Sus aplicaciones y principales fundamentos conceptuales, teóricos y metodológicos Asociación Psicológica, 11, 267-284.
- Wilson, K. G., y Luciano, C. (2002): Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores .Madrid: Pirámide.