



Herramientas No Convencionales en la Terapia Cognitiva-Conductual:

Metáforas, Paradojas y Ejercicios experienciales en la Terapia de Aceptación y

Compromiso (ACT)

Marianela Medrano, PhD, LPC

ACT

- La *Terapia de Aceptación y Compromiso* (ACT, por sus siglas en inglés) tiene un marco teórico y filosófico y está apoyada en evidencia.
- Las intervenciones de ACT están basadas en investigación y trabajo de aplicación verificable.

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.

FASES DE ACT

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

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.

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)*.

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.
- La filosofía de ACT sostiene que el sufrimiento humano forma parte de la vida y que es algo inherente a la condición humana.

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. *Revista de Psicología*, 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.