



TERAPIAS DE TERCERA GENERACION:

**EL MODELO DE LA TERAPIA
DE ACEPTACION Y
COMPROMISO**

U.C.V.

PSC. CARLOS VENTURA DAVID

METAFORA DEL PANTANO

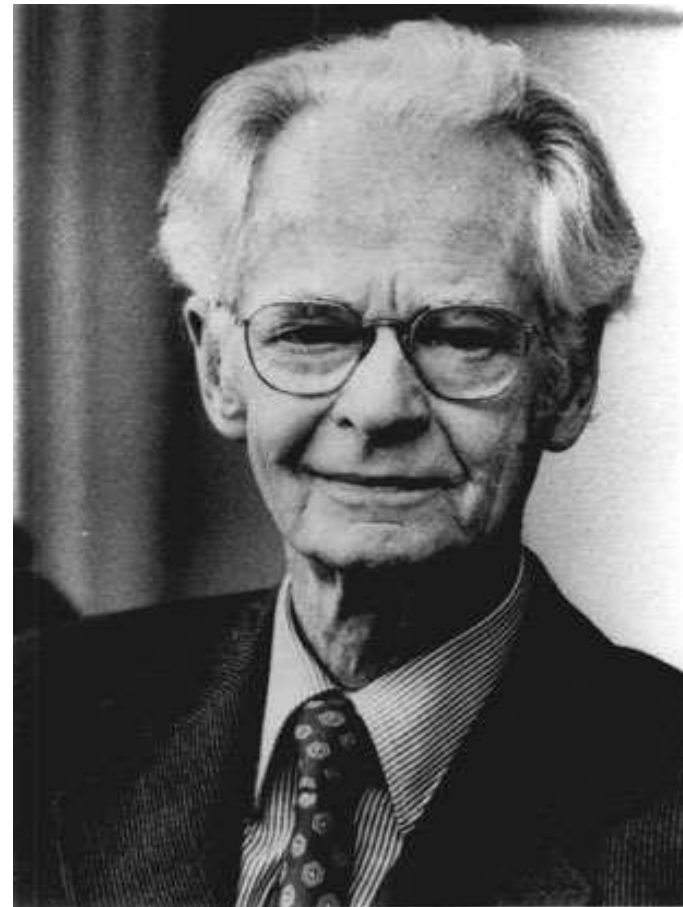
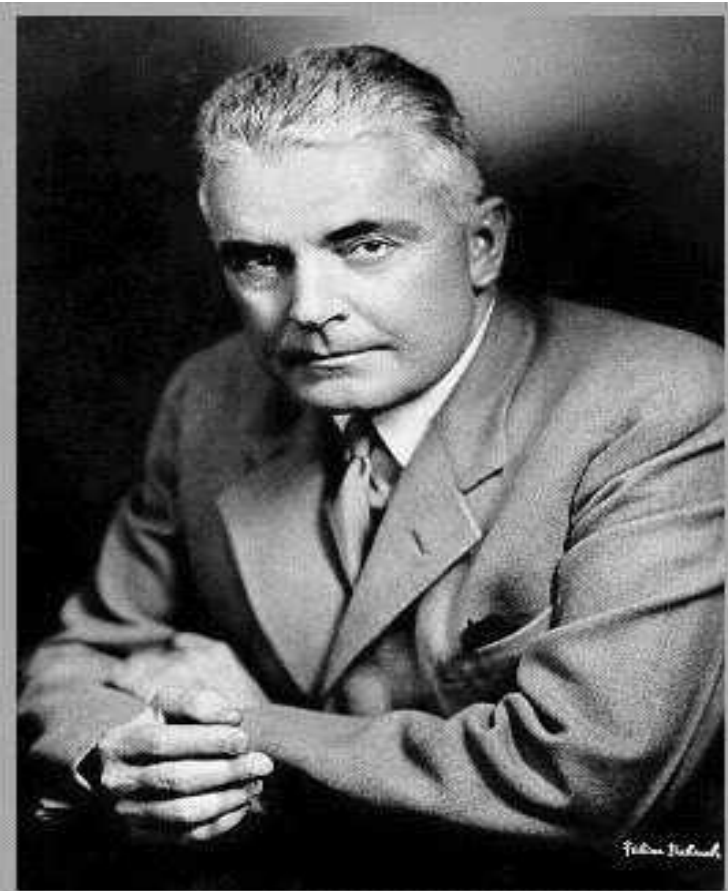
Imagínese que usted empieza un viaje hacia una hermosa montaña, que puede divisar claramente a lo lejos. Pero casi de inmediato, se da cuenta que tiene enfrente un enorme pantano. Y usted piensa: “No sabía que tendría que atravesar este horrible pantano”. Es apestoso, el lodo se le pega en los zapatos y le cuesta caminar. Está mojado y se siente cansado. Y se lamenta de por qué nadie le dijo que para llegar a la montaña había que atravesar este pantano.



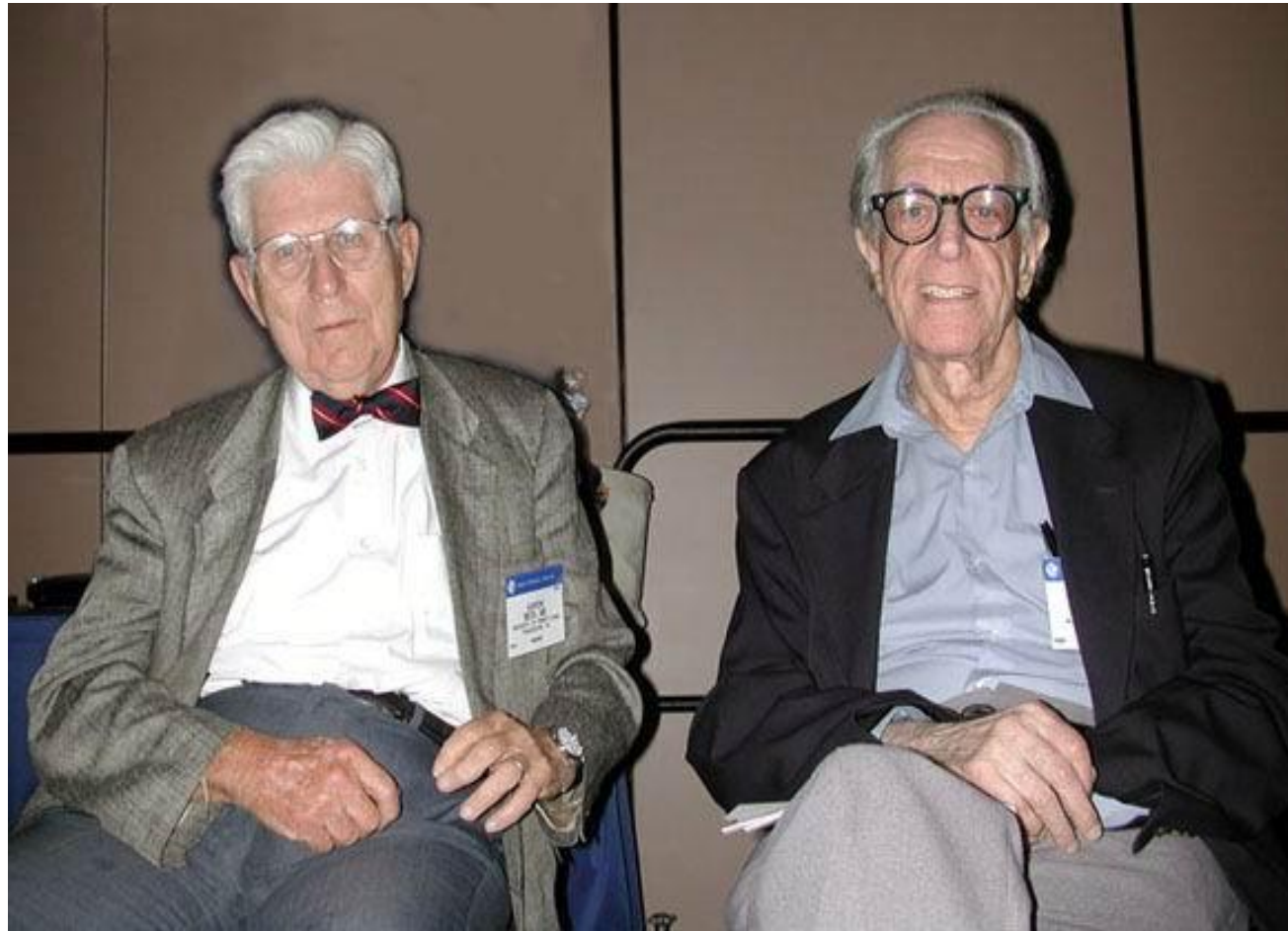
TERAPIAS DE LA CONDUCTA



TERAPIA DE PRIMERA GENERACION



TERAPIA DE SEGUNDA GENERACION



LOS PILARES TEÓRICOS BÁSICOS DE LA TCC

TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

CONDICIONAMIENTO CLÁSICO

Iván Pavlov (1849-1936)
John B. Watson (1878-1958)

CONDICIONAMIENTO INSTRUMENTAL / OPERANTE

B.F. Skinner (1904-1990)

TEORÍA DEL APRENDIZAJE SOCIAL

Albert Bandura (n. 1925)

MODELOS COGNITIVOS

Ellis, Beck, Meichenbaum, Suinn y Richardson, D'Zurilla
y Goldfried, Spivack y Shure, Meichenbaum, Goldfried,
Mahoney, Maultsby, Rehm, Guidano y Liotti

TERAPIA COGNITIVA
Aaron Beck (n. 1921)

**TERAPIA
RACIONAL-EMOTIVA**
Albert Ellis (n. 1913)

TERAPIA DE TERCERA GENERACION





Primera generación de terapia de conducta

- Comienza en los 60 como una alternativa a las tradiciones menos empíricas con conceptos y métodos poco claros.
- Desarrolla intervenciones de primer orden para problemas de conducta basados en el condicionamiento clásico y operante, y en el desarrollo de nuevas habilidades.
- No eran adecuadas para tratar con problemas de pensamiento o experiencias privadas del comportamiento humano.

Segunda generación de terapia de conducta. Modelo cognitivo-conductual

- La revolución cognitiva en los 70 va mas allá de las teorías S-R y operantes de las conducta para tratar con el pensamiento.
- El foco se mantiene en el nivel de cambio de primer orden: el objetivo directo son los pensamientos detectando los pensamientos irracionales y esquemas patológicos, reestructurándolos o corrigiéndolos a través de experimentos conductuales
- Poca conexión con modelos de procesamiento de la información o investigación básica.
- Ensayos aleatorizados se centran en si funcionan pero no por que funcionan
- Criticas al modelo de tratamiento (Hayes 2004):
 - Mejora del paciente ocurre antes de iniciar los componentes activos de la terapia.
 - Los tamaños de los efectos se han estancado a pesar de los años de uso e investigación.
 - El análisis de los componentes no han mostrado beneficio añadido de los componentes cognitivos en la terapia cognitiva” (Dobson & Khatri, 2000; Longmorea & Worrella, in press)



Hayes (2004), representan una *tercera generación o tercera ola*.

Aceptación y Compromiso: ACT2 (Hayes, Strosahl y Wilson, 1999), la Psicoterapia Analítico Funcional: FAP (Kohlenberg y Tsai, 1991), la Terapia de Activación Conductual: BA (Martell, Addis y Jacobson, 2001), la Terapia Integral de Pareja: IBCT (Jacobson y Christensen, 1996), la Terapia Conductual Dialéctica: DBT (Linehan, 1993), la Atención Plena o Mindfulness (Kabat-Zinn, 1990; Segal, Williams y Teasdale, 2002) y otras variantes de la terapia cognitivo-conductual.



Fundamentada en una aproximación empírica y enfocada en los principios del aprendizaje, la tercera ola de terapias cognitivas y conductuales es particularmente sensible al contexto y a las funciones de los fenómenos psicológicos, y no sólo a la forma, enfatizando el uso de estrategias de cambio basadas en la experiencia y en el contexto además de otras más directas y didácticas.

Estos tratamientos tienden a buscar la construcción de repertorios amplios, flexibles y efectivos en lugar de tender a la eliminación de los problemas claramente definidos, resaltando cuestiones que son relevantes tanto para el clínico como para el cliente. La tercera ola reformula y sintetiza las generaciones previas de las terapia cognitivas y conductuales y las conduce hacia cuestiones, asuntos y dominios previa y principalmente dirigidos por otras tradiciones, a la espera de mejorar tanto la comprensión como los resultados».

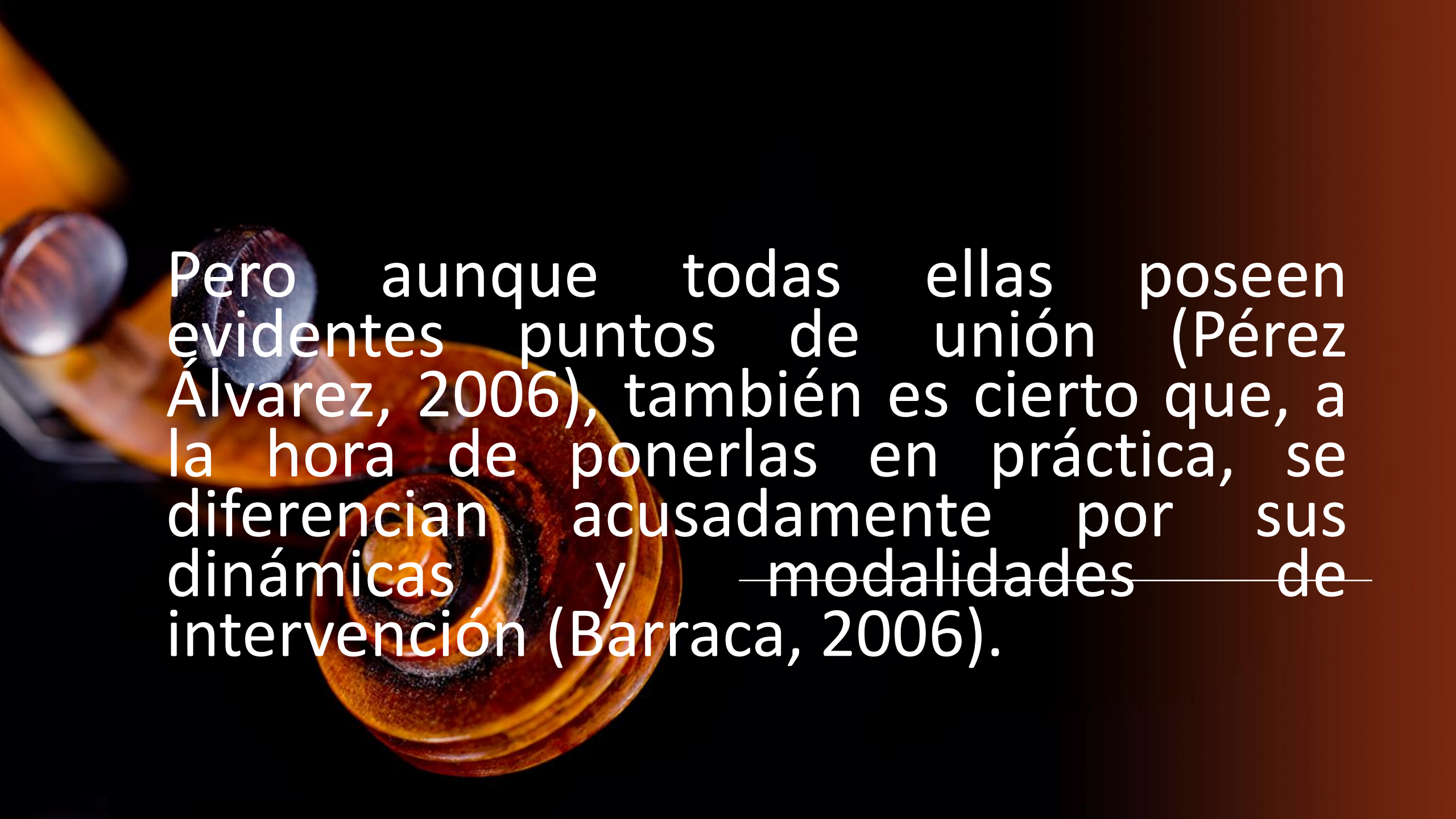
TERAPIA COGNITIVA-CONDUCTUAL DE TERCERA GENERACION

Se ubican en los años ´90 y su emergencia es posible gracias al desarrollo del análisis de la conducta y del conductismo radical. Intentando superar la vocación nomotética y protocolizada de las terapias de segunda generación se centran en la búsqueda de repertorios conductuales más amplios, flexibles y efectivos, basados en la reformulación y síntesis de las terapias cognitivas conductuales de las generaciones previas.



Es posible afirmar que estas modalidades de trabajo en la clínica tienen en común:

- Un planteamiento contextual
- otorgan un énfasis singular al análisis de la funcionalidad de la conducta.
- Toman la flexibilidad como criterio de adaptación ante los problemas (en vez de centrarse en la desaparición del síntoma).
- Y despsiquiatrizan o desmedicalizan las categorías diagnósticas tradicionales.
- se utiliza a la relación terapéutica como herramienta principal de cambio



Pero aunque todas ellas poseen evidentes puntos de unión (Pérez Álvarez, 2006), también es cierto que, a la hora de ponerlas en práctica, se diferencian acusadamente por sus dinámicas y ~~modalidades~~ de intervención (Barraca, 2006).



Terapia De Aceptación y Compromiso

La terapia de aceptación y compromiso (ACT) (Hayes et al., 1999; Wilson y Luciano, 2002; Hayes y Stroschal, 2004) surge desde el conductismo radical del pasado siglo.

Aparece como una alternativa al trabajo psicoterapéutico con pacientes de consultas externas, con problemas graves de índole emocional y donde el terapeuta no tiene un control directo sobre el ambiente donde viven.

Objetivos de ACT

Serían tratar el denominado Trastorno de Evitación Experiencial, fomentar la aceptación y tener en cuenta en todo momento de la terapia los valores personales del cliente, ya que sin estos la terapia carecería de sentido, adoptando una perspectiva existencial que desde muchas terapias de conducta se había negado. Los valores del paciente en ACT son el timón de la intervención



La Psicoterapia Analítico Funcional

Surge de la experiencia como clínico de Kohlenberg

Se basa en el análisis funcional de las conductas de los pacientes en sesión.

Las contingencias de reforzamiento que ocurren dentro de la sesión (reforzamiento natural y moldeamiento)

Es en el contexto terapéutico donde se dan estas conductas y la equivalencia funcional.

Características:

- Relación Terapéutica - Conductas clínicamente relevantes - Reglas Terapéuticas.

La Psicoterapia Analítico Funcional

Se fundamenta en el análisis y moldeamiento del comportamiento verbal del paciente en tiempo real durante las sesiones de intervención. En este caso, la relación terapéutica se considera un modelo de relación interpersonal a generalizar a la vida diaria del cliente.

La PAF ofrece un análisis conductual de la relación terapeuta-paciente y de su importancia en el proceso clínico, así como un marco teórico para el análisis de los efectos sinérgicos derivados de su combinación con terapias cognitivas o cognitivo- conductuales tradicionales.



LA TERAPIA DE ACTIVACIÓN CONDUCTUAL

Se puede decir que la AC es un procedimiento que enfatiza los intentos sistemáticos de incrementar conductas que hagan probable el contacto con las contingencias ambientales reforzantes y produzcan, a su vez, cambios en los pensamientos, el humor y la calidad de vida, se trata de 'activar' a la persona en la medida de sus posibilidades actuales y de acuerdo con sus intereses y valores (Pérez Álvarez, M; 2007).



LA TERAPIA INTEGRAL DE PAREJA

La terapia Integral de pareja pone su énfasis en tres aspectos fundamentales:

- Se vuelve al análisis funcional como forma de evaluar los problemas de pareja;
- Se hace más hincapié en el reforzamiento natural y se usan menos reglas; y
- Se da más importancia al contexto en el que surgen los problemas, esto es, se atiende mucho más al papel de la historia del individuo en los problemas actuales



LA TERAPIA INTEGRAL DE PAREJA

La TIP otorga gran importancia a la historia personal de los miembros de la pareja; a pesar de que los problemas de una pareja se producen en el presente y exhiben una topografía determinada, es la historia y las experiencias de cada uno lo que determina sobre qué contenidos giran los conflictos y con qué frecuencia surgen. Jacobson y Christensen denominan a esto vulnerabilidades; y se podrían definir como aquellas circunstancias que afectan especialmente a cada uno de los miembros de la pareja y que hacen mucho más probable que surja el enfrentamiento.



Terapia Dialéctica-Conductual De Linehan

Esta intervención constituye un programa de tratamiento que se enmarca en la terapia cognitivo- conductamental, cuyo objetivo fundamental es que el paciente aprenda a regular la emocionalidad extrema, reduciéndose las conductas desadaptativas dependientes del estado de ánimo y que aprenda a confiar y validar sus propias experiencias, emociones, pensamientos y comportamientos

Terapia Dialéctica-Conductual De Linehan

Otra contribución importante hace referencia al cambio en el enfoque de la intervención. La terapia cognitivo-comportamental tradicional se centra en conseguir la resolución de problemas emocionales a través del cambio comportamental y cognitivo. Linehan pone el énfasis en la aceptación y la validación, para desde ahí conseguir el cambio.

Otro aspecto relevante a destacar es que establece que la intervención se realice por un equipo de terapeutas, no por terapeutas aislados. Los terapeutas reciben retroalimentación y supervisión de los otros terapeutas en el seguimiento de cada uno de los casos.

La Terapia Cognitiva Basada En Mindfulness



La meditación o técnicas de mindfulness son los procesos psicológicos o mecanismos de cambio que están a la base de todas las terapias y técnicas de tercera generación. Entrar en profundidad en ella sería bastante complejo ya que tendríamos que empezar por explicar mucha de la filosofía y técnicas orientales para poder entenderla en su globalidad.

La Terapia Cognitiva Basada En Mindfulness

Mindfulness es un término inglés que no tiene traducción exacta al castellano. Es la traducción inglesa de la palabra Sati. Sati es una palabra que procede de una lengua llamada Pali. Pali es la lengua utilizada por la Psicología Budista desde hace más de veinticinco siglos.

La traducción más aproximada de Sati al español es : Atención Plena.

Mindfulness ha sido descrito como un proceso de mantener cierto tipo de Atención especial a la experiencia presente momento a momento. También como el "Mantenimiento de una conciencia viva a la realidad presente.



La Terapia Cognitiva Basada En Mindfulness

La psicología contemporánea, ha adoptado al Mindfulness como una técnica para incrementar la conciencia y para responder más habilidosamente a los procesos mentales que contribuyen al desarrollo de trastornos psicopatológicos y a otro tipo de problemas del comportamiento. En los últimos 20 años, Mindfulness ha acaparado la atención de la Psicología Clínica, y más recientemente, también la de la Psicología Experimental



La Terapia Cognitiva Basada En Mindfulness

Mindfulness podría definirse como un proceso no-conceptual: Mindfulness es conciencia sin que nuestros pensamientos interfieran o nos absorban. Además está centrado en el presente, siempre centrado en el aquí y ahora, no divagando en cuestiones relacionadas con el pasado o futuro. Es un proceso no crítico, que evita elaborar juicios valorativos ni de sentencia (autoculpa). Es un estado de aceptación radical de toda la experiencia tal cual es y además es intencional y pretende mantener y redirigir la atención.



La Terapia Cognitiva Basada En Mindfulness

En el proceso de Mindfulness se da una observación participante en la que el sujeto no es un testigo imparcial. La experiencia se podría definir como un proceso no lingüístico, no es verbal ni se captura en palabras, es ante todo una EXPERIENCIA, que explora diferentes niveles de percepción y pretende ser liberador de un proceso de sufrimiento condicionado, para llegar a la espiritualidad y a la trascendencia.