

TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT): NUEVE PUNTOS BÁSICOS

Jaime Ernesto Vargas Mendoza

Asociación Oaxaqueña de Psicología, A. C.

je_vargas@yahoo.com.mx

UNO

1. Los humanos somos creaturas sufrientes.
2. La normalidad saludable es una suposición.
3. Luego, lo anormal es una enfermedad.
Salud = normal
Enfermedad = anormal
4. ACT propone: normalidad destructiva
5. Ejemplo: suicidio para evitar sentimientos de minusvalía
6. Religión: en su intento por conocer, los humanos sufren
7. El lenguaje humano les permite derivar relaciones entre eventos y símbolos
8. Los psicoterapeutas deben comprender los procesos verbales destructivos y trabajar para modificarlos o mejorarlos

DOS

1. Para aprender psicoterapia no basta con saber técnicas específicas
2. El terapeuta ACT usa un enfoque definido funcionalmente y no solo topográficamente
3. La ACT tiene su base en el contextualismo funcional
4. Se ve el evento como un todo. Como psicólogos deseamos comprender al organismo completo interactuando dentro y con un contexto histórico y situacional
5. La ACT es una terapia contextual que intenta alterar el contexto social/verbal y no la forma o contenido de la conducta clínicamente relevante
6. El criterio de verdad en el contextualismo es el funcionamiento exitoso (pragmatismo)
7. Las metas del contextualismo funcional son la predicción y la influencia sobre los eventos
8. Conducta: a) moldeada por contingencias, b) gobernada por reglas

9. Regla: especificación (verbal) de contingencia:
“si haces _____ en el contexto _____ sucederá _____”
10. Cuando la conducta es gobernada por reglas, tiende a ser insensible a las contingencias
11. Conducta gobernada por reglas: - Pliance
- Tracking
- Augmenting - motivante
- formativa
12. Marcos relacionales
- vinculación mutua – bidireccional
 - vinculación combinatoria
 - transformación de funciones de estímulo

TRES

1. La “mente” no es un lugar, es un repertorio de conducta verbal
2. La ACT se enfoca en el contexto de la actividad verbal y no en su contenido
3. Tendemos a fusionarnos con nuestras cogniciones
4. Los humanos y su conducta son más producto de reglas y relaciones derivadas y se basan menos en la experiencia directa
5. La vinculación mutua convierte el auto-conocimiento en auto-sufrimiento
6. Es importante sentir, pensar y recordar cosas “buenas” y no cosas “malas”
7. La visión dominante en la solución de problemas psicológicos implica que:
 - Los problemas son causados
 - Las explicaciones sean tomadas como causas
 - Los pensamientos y emociones sean vistas como buenas explicaciones y sean tomadas como causas
 - Para controlar el resultado haya que controlar las causas
8. La evitación experiencial: incomodidad con experiencias privadas particulares
9. Cuando se quieren suprimir pensamientos y emociones, estos se exasperan
10. El esquema FEEE (FEAR):
 - F – Fusión
 - E – Evaluación
 - E – Evitación
 - E – Explicación
11. El esquema AEA (ACT):
 - Aceptar ... una alternativa a la evitación
 - Elegir
 - Actuar ... acción comprometida (con valores)

CUATRO

1. La cultura instruye a pensar que:
 - Un problema psicológico = cogniciones displacenteras
 - Hay que cambiarlas
 - Salud = no experiencias desagradables
 - Hay que deshacerse de ellas
 - Quitando la causa se sana
2. El problema es uno de “malos contenidos”, si los cambiamos, no habrá más problema
3. Esta forma de pensar, en realidad, es un trak super expansivo
4. El terapeuta ACT tiene que demeritarlo para ser efectivo
5. Con la técnica del “desamparo creativo” se debilitan tanto las pliance como las traks expansivas vinculadas a un control experiencial inefectivo e inútil. Lo que sirve como una augmental poderosa para un cambio fundamental

CINCO

1. Los intentos por controlar y eliminar las experiencias privadas indeseables, conforman el corazón de las agendas de cambio inútiles
2. Este intento de control más bien intensifica las experiencias repugnantes
3. ACT se propone demeritar los esfuerzos de cambio basados en el control
4. Se trata de cambiar el contexto en el que funcionan los sistemas de reglas culturalmente condicionadas
5. Interrumpir los traks del cliente que no funcionan
6. La reducción de los problemas con las pliance se logra mejor con técnicas como las metáforas y los ejercicios experienciales
7. Siempre que pueda evite las pliance. Plantee interrogantes, en lugar de dar dictámenes e instrucciones (Usted debería de ...)

SEIS

1. Las personas se fucionan con los contenidos psicológicos de los eventos verbales
2. El paciente ve sus constructos verbales de la vida, como virtuales sustitutos de la vida tangible misma
3. Mediante el poder del lenguaje, la palabra ansiedad se torna en la ansiedad como un hecho
4. La ACT intenta debilitar el significado literal excesivo mediante el uso de la deliteralización (defusión cognitiva)
5. Para enseñarle al paciente a ver los pensamientos como un proceso verbal vinculatorio, diferente a lo que este advierte que es (la realidad estructurada)

SIETE

1. Tres tipos de Self según la ACT:
 - A – self conceptualizado
 - B – auto-conciencia cotidiana
 - C – self como perspectiva – locus
2. (A)
 - Vivimos en un mundo que construimos e interpretamos
 - Protegemos nuestro self conceptualizado como si fuera nuestro self físico
 - Los terapeutas ACT trabajan para separar a sus pacientes de su contenido conceptualizado
3. (B)
 - Los terapeutas ACT promueven que sus pacientes vean sin juzgar o evaluar lo que les pasa (mindfulness)
 - Los terapeutas ACT aceptan al paciente sin criticarlo
4. (C)
 - El sentido de perspectiva se forma en la interacción verbal con otros
 - Sentido de perspectiva = espíritu = consciencia pura

OCHO

1. Los valores sirven de guía y de motivación
2. Son acciones que no pueden ser evaluadas. Son una elección, no un juicio
3. La ACT ayuda al paciente a vivir de acuerdo con sus valores elegidos
4. Los valores son consecuencias verbalmente construidas de deseos globales para la vida
5. La conducta verbal posibilita que las consecuencias se relacionen con las acciones aun cuando sean bastante demoradas
6. Los futuros verbalmente construidos sirven como augmentals formativas y motivantes que pueden ser trakeadas

NUEVE

1. Compromiso: hacer que el paciente se involucre en acciones valiosas mientras le da espacio a las consecuencias intencionales y no intencionales de este
2. Esto supone que, primero:
 - Se abandone la agenda de cambio inútil
 - Se hayan identificado las directrices valiosas
3. No toda conducta verbal es problemática. La formulación de metas valiosas y metas intermedias es necesariamente una actividad verbal
4. La acción comprometida es el mecanismo a través del cual se demeritan las plays que no funcionan y las tracking inexactas, así como se abandonan las augmentals socialmente valiosas, pero individualmente carentes de significado o se reformulan significativamente
5. Es meta de la ACT reducir la conducta gobernada por reglas, cuando esta forma de conducta no es útil. Lo que permite al paciente responder más eficientemente a las demandas del ambiente