



MANEJO DE LA ANSIEDAD DESDE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)

Francisco Atienza Martin.

fatienzam@gmail.com

La Evitación Experiencial es un mecanismo utilizado para no ponerse en contacto con experiencias privadas particulares como sensaciones, emociones o recuerdos.

Los trastornos de ansiedad se consideran desórdenes de evitación experiencial por el intento de evitar el malestar psicológico que produce la no realización de acciones importantes para el paciente lo que está en la génesis de su trastorno

La Aceptación psicológica es una estrategia de cambio consistente en no evitar, ni controlar o cambiar los elementos que forman parte de una condición de evitación experiencial.

La terapia de aceptación y compromiso interviene en los trastornos de ansiedad mediante:

- Desesperanza Creativa que debilita el soporte verbal/social de la evitación.
- Control de los eventos privados como problema rompiendo los valores (*Pliances*) que mantienen la evitación experiencial y en su lugar crear *Tracking* basados en la experiencia que faciliten la Aceptación
- Establecer el Yo como contexto más que como contenido desarrollando la perspectiva de sí mismo respecto de los problemas, diferenciando el yo como contexto y las emociones y pensamientos como contenidos.
- Elegir y valorar una dirección: se pretende evaluar los valores (*Pliances*) que el paciente sigue o pretende seguir y que le generan los conflictos. Se establecen en su lugar, reglas basadas en la experiencia (*Tracks*) y su seguimiento (*Tracking*). El paciente toma contacto con lo que él elige como valor en la vida.
- Compromiso de acción con el valor elegido.

INTRODUCCIÓN

La terapia de aceptación y compromiso (ACT) es una psicoterapia cognitivo conductual de tercera generación que se basa en la teoría de los marcos relacionales. Los marcos de las relaciones humanas son fundamentales ya que, sin ellos, las personas no pueden actuar con normalidad. Algunos de los problemas psicológicos de las personas tienen relación con repertorios relacionales poco desarrollados (dificultad para solucionar problemas, falta de empatía, incapacidad de ver la perspectiva de los demás...). Asimismo, estos mismos marcos pueden contribuir a que se dé un seguimiento rígido de reglas y a la evitación vivencial que

MANEJO DE LA ANSIEDAD DESDE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)

son procesos que están en el sustrato de la reducción de los repertorios conductuales. Esta teoría también plantea la importancia del lenguaje en el marco de las relaciones humanas.

La terapia ACT se estructura sobre dos conceptos fundamentales:

- La evitación experiencial que es la raíz del mantenimiento de los trastornos y del sufrimiento humano.
- Los valores personales que son guías de actuación para la realización personal
- En base a estos conceptos la terapia ACT se fundamenta en las siguientes premisas:
- El problema de los pacientes no es que tengan pensamientos o emociones negativos sino el modo en que reacciona ante ellos.
- La pretensión de no sufrir o tener que estar bien para poder vivir no se corresponde a la realidad de la vida. El malestar psicológico es consustancial a la vida por lo que la evitación experiencial es un patrón de conducta restrictivo y autodestructivo
- El concepto de salud psicológica se entiende como la adquisición y mantenimiento de patrones de conducta valiosos y eficaces en los aspectos importantes de la vida de las personas, en congruencia con sus valores personales, libremente elegidos.
- Muchas veces los pacientes pretenden conseguir de la psicoterapia ayuda para resolver sus problemas sin cambiar el sustrato psicopatológico existente. La terapia ACT pretende enseñar lo inútil e infructuosos de este planteamiento.
- Los problemas psicológicos no se producen porque existan contenidos psicológicos perturbadores sino porque estos contenidos asumen el papel director de la vida de las personas, oscureciendo los valores personales.

LA RIGIDEZ PSICOLÓGICA CARACTERÍSTICA DE LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Los trastornos por ansiedad se caracterizan por una serie de mecanismos intrapsíquicos y por un repertorio conductual específico. Estas características tienen en común rasgos de inflexibilidad psicológica (patrones rígidos de conducta) y escasa resiliencia.

Los patrones de rigidez psicológica tienen las siguientes dimensiones:

- Focalización de la consciencia fuera del presente. La atención se focaliza en recuerdos y vivencias del pasado o en el futuro lo que hace que no se viva el momento presente que es la única realidad del paciente. Este vivir fuera de la realidad se acompaña de interpretaciones distorsionadas (distorsión cognitiva) de los acontecimientos pasados y futuros lo que da lugar a una expresión desadaptada de emociones y conductas.
- Oscurecimientos de los valores que dan sentido a la vida. En los trastornos de ansiedad, con frecuencia existe una focalización en el malestar emocional y una baja tolerancia al

MANEJO DE LA ANSIEDAD DESDE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)

sufrimiento que oscurecen los valores personales. Como escribe Viktor Frankl "La vida nunca se torna insoportable por las circunstancias, sino por la falta de sentido y propósito".

- Este oscurecimiento de los valores conduce a una pasividad y evitación vivencial o a una conducta impulsiva manejada por las emociones y no congruente con ningún valor del paciente.
- También es característico de los trastornos de ansiedad la focalización en las emociones distorsionadas, de carácter negativo, que inundan todo el "yo" del paciente. El individuo ansioso tiene una hipertrofia emocional, lo que en la terminología de la ACT se conoce como "fusión cognitiva", el pensamiento está fusionado con las emociones y origina conductas desadaptadas.
- Esta fusión cognitiva conduce a la identificación del "yo" con la propia historia y a una focalización en el pasado o el futuro. Este "yo-concepto" se opone al "yo-contexto" es decir a la vivencia del yo con perspectiva y situado en el aquí y ahora.
- La característica más común de los estados de ansiedad es la evitación vivencial. El paciente ansioso tiende a evitar aquellas acciones o situaciones que supone que lo pueden producir o aumentar su ansiedad. Esta evitación vivencial condena al sujeto a un patrón rígido de conducta y a un estrechamiento de su marco de relaciones y perpetúa el oscurecimiento de los valores lo que hace que la vida no tenga más sentido que evitar el sufrimiento y la ansiedad, aunque lo que se consigue es el mantenimiento y el aumento de la misma.

En la figura 1 se resumen los procesos psicológicos de la inflexibilidad psicológica.

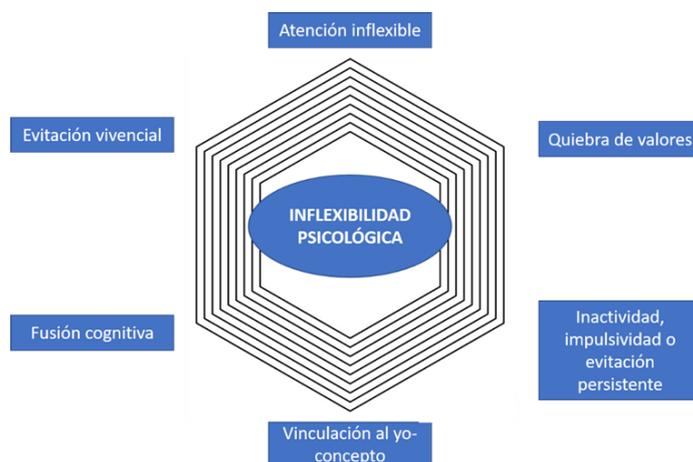


Figura 1. Modelo de inflexibilidad psicológica. Modificado de Hayes SC.

PERSPECTIVA DE LA TERAPIA ACT EN LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD

La terapia ACT se propone el cambio de estos procesos desadaptados por otros que permitan al paciente avanzar en estilos más flexibles de conducta, es decir mejorar su flexibilidad

MANEJO DE LA ANSIEDAD DESDE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)

psicológica y aumentar su resiliencia mediante la adquisición de perspectivas y recursos personales que mejoren su afrontamiento.

Este cambio se fundamenta en tres pilares básicos, cada uno con dos procesos que son:

Procurar un estilo abierto y flexible de respuesta

Esta dimensión se apoya en dos procesos básicos:

- La defusión que consiste en conseguir que el paciente salga de sí mismo para darse cuenta de que sus vivencias internas (pensamientos y emociones) están distorsionados y no constituyen la naturaleza del paciente, sino que son solo eso pensamientos y emociones. Es decir, hay que escapar de la maraña de los propios pensamientos y emociones para adquirir una perspectiva adecuada de la realidad personal.
- La aceptación es un proceso fundamental en la terapia ACT, de ello le da nombre y se basa en enseñar al paciente a aceptar sus pensamientos y emociones, aunque sean no deseados, sin luchar contra ellos ni intentar evitarlos. La aceptación facilita que el sujeto se implique en sus experiencias de una manera más plena, para aprender de ellas. Aceptación es una disposición conductual como elección voluntaria y basada en valores de permitir o mantener el contacto con las vivencias internas o los acontecimientos que puedan originarlas, aunque sean desagradables y aceptación psicológica como adopción de una postura abierta, reflexiva, flexible y sin prejuicios respecto a la experiencia que tiene lugar en cada momento.

Procurar un estilo centrado en la respuesta

En esta dimensión aparecen otros dos procesos fundamentales: vivir el momento presente y el yo como contexto.

- Atención consciente al momento presente: para tener una vida eficaz, la persona tiene que ser consciente de ella misma y de su situación en el presente desde el punto de vista físico, psicológico y social. Cuanto más tiempo pasa el sujeto en un estado mental centrado en sus problemas pasados y futuros, menos tiempo y capacidad tiene de contactar con el "aquí y ahora". La desconexión con el "aquí y ahora" origina dificultades para el cambio de conducta y disminuye la capacidad de adaptación a las demandas variables del entorno social. Conseguir una focalización del paciente en el momento presente de manera centrada, voluntaria y flexible, consigue aumentar la adaptabilidad dado que, para afrontar eficazmente las contingencias naturales, la persona debe estar presente psicológicamente para establecer un contacto directo con esas contingencias. El único momento en que puede suceder algo es en el presente. El presente es la única realidad efectiva. La rigidez atencional viene dada por la falacia de que para resolver problemas el pensamiento emocional se dirige al pasado para interrogarse ¿por qué me siento así? y hacia el futuro

MANEJO DE LA ANSIEDAD DESDE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)

buscando una situación mejor. La práctica contemplativa, por ejemplo, es un entrenamiento centrado en el momento presente en este sentido.

- En relación al yo-contexto en contraposición al yo-concepto hay que decir que el proceso de este consiste en la elaboración de un concepto de sí mismo mediado por la biografía personal que da lugar a un concepto de autoconocimiento en términos de su papel en la vida, su historia, sus disposiciones, sus cualidades etc. Este yo-concepto interfiere con la flexibilidad psicológica como mecanismo adaptativo adecuado. La fusión del yo-concepto puede desembocar en el intento de mantener la congruencia mediante la distorsión o la reinterpretación de los sucesos en caso de que sean incongruentes con la propia historia del yo. El objetivo de la terapia ACT no consiste en alterar el contenido de la historia personal sino en disminuir el apego hacia ella. Es ese apego dominante lo que produce daño porque hace que la conducta se haga más rígida y limitada, reduciendo la flexibilidad. La autoconsciencia va estrechamente unida a una vida sana y psicológicamente vital. Una persona que no sea capaz de ser autoconsciente no podrá afrontar las circunstancias cambiantes de la vida diaria.
- La dimensión del yo como contexto o yo observador está relacionada con la toma de perspectiva del propio paciente siendo observador de sí mismo. Es esta perspectiva la que permite el sentido integrado y flexible del "yo/aquí/ahora" con independencia del tiempo, el lugar o la persona. Este sentido del yo tiene varias implicaciones:
 - o *La espiritualidad y el sentido de trascendencia*, ya que el yo-contexto es la fuente vivencial de la distinción entre materia y espíritu y la toma de perspectiva vinculada a este yo tiene cualidades trascendentes.
 - o *La consciencia social, expansiva e interconectada* ya que la toma de perspectiva del yo-contexto hace que el experimentarse a sí mismo como ser humano consciente se produce cuando se empieza a experimentar el "tú" como ser humano consciente. Esta consciencia es pues compartida. De la misma manera la consciencia del aquí y ahora se da a la vez que se percibe su interconexión con los demás en otros lugares y tiempos y en este sentido es expansiva e interconectada.
 - o *La compasión y aceptación* dado que la toma de perspectiva en el yo-contexto es algo social, no es posible adoptar una perspectiva abierta de aceptación y amor hacia uno mismo sin hacerlo, a la vez, hacia los demás. La consciencia de nuestro sufrimiento nos permite ser consciente del sufrimiento de los demás. No es posible realizar una defusión de los pensamientos enjuiciadores sobre uno mismo sin practicar la defusión de los pensamientos enjuiciadores sobre los demás. Esto lleva naturalmente hacia la compasión hacia uno mismo y hacia los demás.
 - o *La atención consciente y relación con uno mismo* que se relaciona con el mindfulness desde la perspectiva del proceso y práctica del cambio consciente expuesto hasta ahora.

MANEJO DE LA ANSIEDAD DESDE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)

Procurar un estilo de respuesta comprometido

El estilo de respuesta abierto hace más flexible la conducta personal y el estilo centrado puede asentarla consciencia en el momento presente pero lo que da sentido a la vida es la conexión entre los valores y las acciones de la vida diaria. La salud psicológica se consigue mediante el funcionamiento eficaz en la vida real que tiende a generar un sentido de vitalidad, de conexión con la vida y un sentido de salud y bienestar.

Un estilo de respuesta comprometido se relaciona con otras dos dimensiones básicas de la terapia ACT.

- La identificación de los valores personales, libremente elegidos y que dan sentido a la vida del paciente- Los valores orientan al paciente en la determinación de un propósito y un significado psicológico, actuando como "causas finales", en el sentido aristotélico, de la conducta. Los valores representan el propósito último por el que se emprenden las acciones y proporcionan los criterios que permiten la variación y adaptación de la conducta. El resultado final de la fusión, la evitación y la pérdida del contacto con los valores es un patrón conductual rígido de respuestas ineficaces. La rigidez de la conducta puede llevar a la evitación conductual (inacción, pasividad, etc.) propia de estilos de apego desadaptados o a un comportamiento excesivo e impulsivo. Ambos comportamientos están enfocados a la reducción o eliminación de los estados aversivos.
- El compromiso con la acción dado que en el modelo ACT, la acción comprometida se refiere a una acción basada en valores, destinada a crear una pauta de acción que esté basada en valores. Hay pues un redireccionamiento continuo del comportamiento con el fin de generar patrones cada vez más amplios de comportamiento flexible y eficaz basado en valores. Una acción comprometida es una extensión de los valores. Mientras que un valor implica las consecuencias elegidas de los patrones de actividad en curso y cualquier acción basada en valores es una acción reforzada por esas consecuencias, mantener un compromiso significa, en cada momento, redirigir la conducta hacia patrones más amplios de comportamiento con el objetivo de mantener esos propósitos.

Podemos sintetizar la perspectiva de la terapia ACT en los siguientes esquemas:

MANEJO DE LA ANSIEDAD DESDE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)

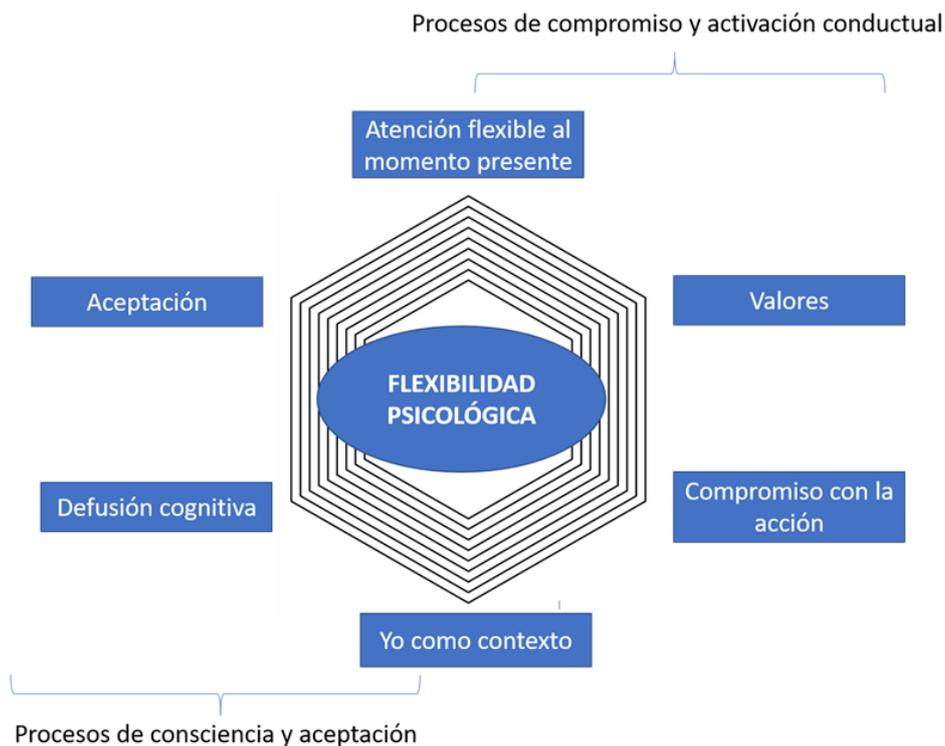


Figura 2. Modelo de flexibilidad psicológica. Modificado de Hayes SC.

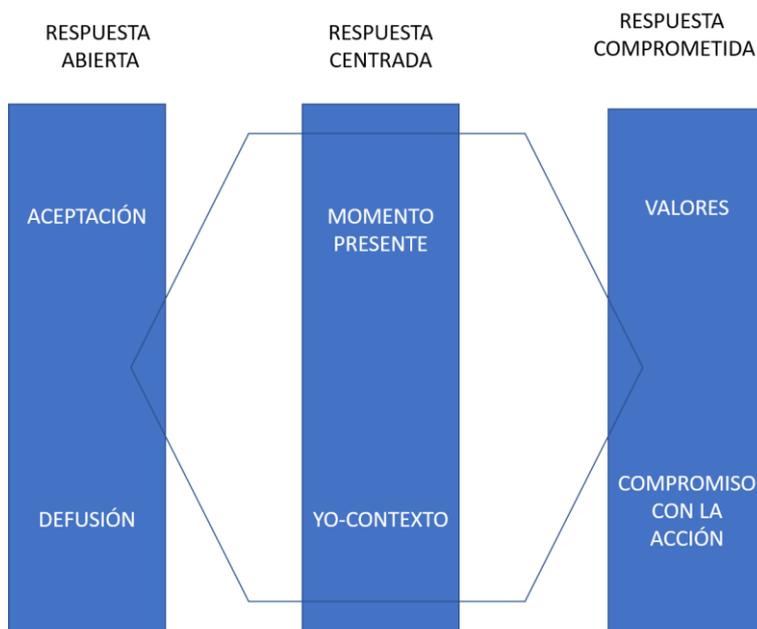


Figura 3. Los tres estilos de respuesta que configuran la flexibilidad psicológica. Modificado de Hayes SC.

Se puede definir la flexibilidad psicológica como el hecho de estar en contacto con el momento presente, como ser humano consciente, de manera total y sin necesidad de defensa, tal como

MANEJO DE LA ANSIEDAD DESDE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)

la realidad es y no como uno se dice que es, y persistir en esa conducta, o cambiarla, en función de los valores personales elegidos. La terapia ACT utiliza la aceptación y los procesos de atención consciente, así como el compromiso y los procesos de activación conductual para generar flexibilidad psicológica.

Esta terapia ha demostrado su eficacia en los trastornos de ansiedad (VER BIBLIOGRAFÍA)

BIBLIOGRAFÍA

1. FRANKL V. El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder. 2005
2. HAYES SC, STROSAHL K, WILSON KG. Terapia de aceptación y compromiso. Bilbao: Desclée de Brouwer. 2015
3. EIFERT HH, FORSYTH JP. Terapia de aceptación y compromiso para trastornos de ansiedad. Madrid: Mensajero. 2016