

# Aplicación grupal de la Terapia de Aceptación y Compromiso en una Comunidad Terapéutica

*Fermín González Higuera, Eva María Navarro López*

## INTRODUCCIÓN

Desde la Comunidad Terapéutica de Jaén propusimos una intervención grupal basándonos en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en pacientes con Trastorno Mental Grave (TMG), con el objetivo de comprobar su aplicabilidad en una población donde se han encontrado resultados esperanzadores, concretamente en pacientes diagnosticados de Esquizofrenia y Trastorno de Personalidad Límite (01).

## DESARROLLO DE LA TERAPIA

Se trabajaron los Valores personales, Desesperanza Creativa, Análisis Funcional de la Conducta, Defusión, Solución de Problemas y Entrenamiento en Atención Plena.

El grupo comenzó en Septiembre de 2012 y terminó en Junio de 2013, fue abierto, con variabilidad diagnóstica, de una hora de duración semanal, y dirigido por los autores de esta comunicación. Un residente MIR o PIR se encargaban de la observación y registro de las sesiones.

El grupo estuvo compuesto por 12 mujeres y 14 hombres, 13 pacientes diagnosticados de Esquizofrenia, 10 Trastornos de Personalidad y 3 otros diagnósticos. Las edades estaban comprendidas entre 22 y 45 años.

## DESARROLLO DE LA TERAPIA

La terapia se adaptó a nivel grupal y para los pacientes con TMG, modificando metáforas y ejercicios para intentar hacerlos más prácticos, sin enredarnos en razonamientos teóricos, como expresión a través del dibujo de eventos privados de difícil verbalización, o lectura y reflexión individual para su posterior puesta en común.

La mayoría de los ejercicios y metáforas utilizados fueron consultados en el clásico manual de Wilson y Luciano (2).

Los contenidos y el ritmo de las sesiones se estructuraban según la evolución del grupo, pero manteniendo los puntos fundamentales de ACT.

Durante el módulo de Defusión de los pensamientos, se hizo preciso introducir un módulo de Solución de Problemas, para aclarar ciertas dudas entre los asistentes al grupo.

## RESULTADOS

Se encontraron una serie de singularidades en la aplicación de la terapia, como asunción de roles no habituales en los personajes de las metáforas.

Los pacientes manifestaban episodios sufridos de su enfermedad con mayor facilidad que en otras intervenciones grupales, gracias a la “separación emocional” que se producía con las metáforas.

Apreciamos que el nivel de asistencia era alto (80%) y el grado de satisfacción con la actividad fue de 7 (rango de 0: no me aporta nada – 10: me aporta mucho).

## CONCLUSIONES

La valoración de esta intervención ha sido muy positiva, por lo que nos planteamos repetirla con ciertas adaptaciones para intentar mejorarla, como la evaluación reglada de los componentes de ACT e introducción de componentes como Habilidades Sociales.

Continuaremos añadiendo el módulo de Solución de Problemas para aportar otra herramienta a los pacientes y aclarar posibles dudas respecto al afrontamiento del estrés desde esta perspectiva.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- 01) Páez, M. B. y Gutiérrez, O. (2012). Múltiples aplicaciones de la Terapia de Aceptación y Compromiso. Madrid: Pirámide.
- 02) Wilson, K. y Luciano, M. C. (2002). Terapia de aceptación y compromiso (ACT): un tratamiento conductual orientado a los valores. Madrid: Pirámide.