



Estructura del tratamiento para el Estrés Postraumático

**Desde la Terapia de
Aceptación y Compromiso**

Suposiciones

- **En la terapia de la aceptación y compromiso, se acepta que los pensamientos, sentimientos, recuerdos o experiencias del cliente no son el problema sino la función a la que sirven.**



- El deseo de beber es problemático, sólo si los clientes optan por beber a fin de **aliviar ese impulso**.
- El pensamiento "**estoy arruinado**" es problemático si el cliente cree que es **literalmente cierto** y permite que ese pensamiento funcione como **una barrera para vivir plenamente**.



El objetivo de la ACT

- Es ayudar a los clientes a realizar una distinción entre **tener ciertos pensamientos, sentimientos o sensaciones incómodas** y creer que son **literalmente verdaderas**; al mismo tiempo que se les ayuda a avanzar en la **dirección** que más valoran.
- Hay una diferencia importante en “**estoy teniendo ese pensamiento sobre que nunca voy a reconstruir mi vida**” y “**nunca tendré una vida**”.



- 
- **El deseo principal de los clientes no es factible, en la forma que se desea y no es la meta de la terapia.**
 - **Ser diferente o no haber tenido el trauma es el deseo de la mayor parte de los clientes, incluso aquellos que dicen querer “recuperar su vida” o “ir más allá del trauma”.**

- Pero como nada puede borrar los **acontecimientos pasados, ni los pensamientos y sentimientos asociados con ellos, esto es claramente una disposición para el fracaso y la frustración.**



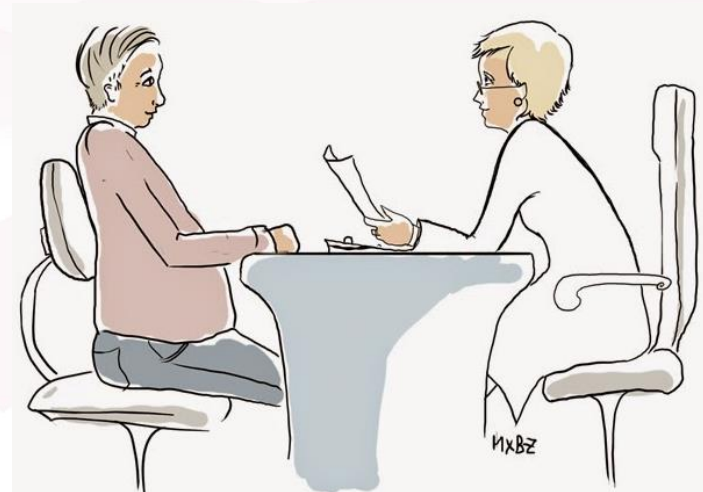
- **De hecho todos los intentos que las personas han utilizado para tratar de controlar o escapar de tales pensamientos, sentimientos y recuerdos han hecho sus vidas insostenibles.**





- En la **ACT** se desafía esta agenda impracticable.

- Curiosamente aunque las personas se sienten inicialmente perturbados por la idea de que no pueden librarse de sus traumas o arreglarse en la forma en que les gustaría, algunos también expresan alivio al oír lo que habían sospechado todo el tiempo.



Adicionalmente la terapia es profundamente compasiva.

- El terapeuta ACT cree que los clientes son 100 por ciento **aceptables como son.**
- En ACT, los clientes nunca escucharán que **deben superarlo o que algo está mal con ellos** por sufrir la forma en que lo hacen.



- En ACT, el **OBJETIVO FINAL** para los pacientes con **trastorno de estrés postraumático** es reconocer que pueden soportar la carga de sus experiencias traumáticas sin ser abrumados o definidos por ella y que pueden **vivir las vidas que quieren vivir** a pesar de sus historias de trauma.



Tiempo de trabajo

- El protocolo recomendado por **Wasler y Robbins** sugiere de ocho a dieciséis sesiones de sesenta minutos.

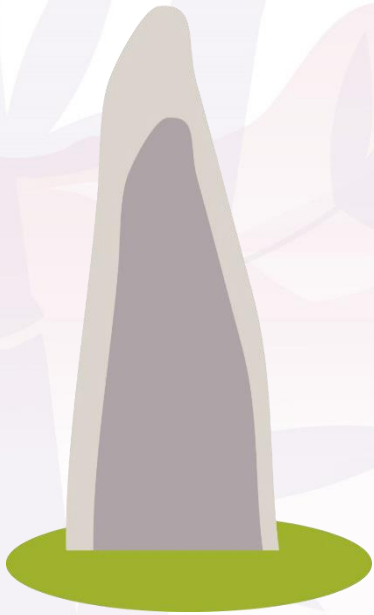


Organización

- Las sesiones se organizan alrededor de áreas de contenido clave que se complementan entre sí, y todas son necesarias para completar la terapia. Dicho esto, hay **flexibilidad** en el orden y momento en que se presentan **los componentes de ACT a los clientes**. Los terapeutas pueden permanecer en un área clave durante varias sesiones si eso parece apropiado, o los temas cubiertos anteriormente pueden ser revisados si surge la necesidad.

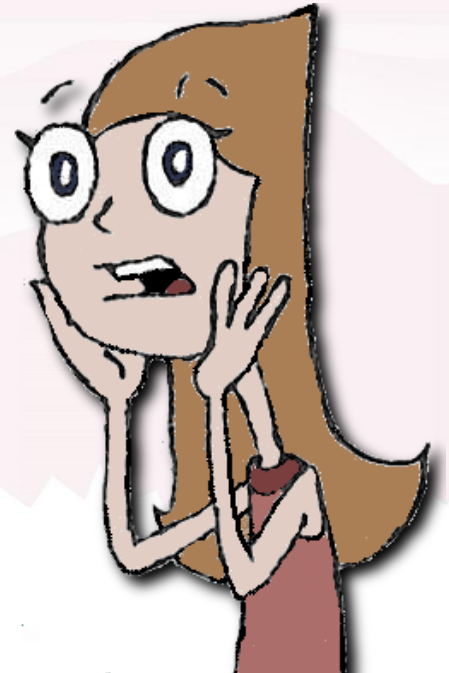


- A los terapeutas nuevos en ACT se les sugiere **seguir un orden en los contenidos de las sesiones**. Sin embargo, es probable que a medida que se familiaricen con los diversos componentes de ACT, comenzarán a **extraer ideas clave** cuando surjan momentos óptimos en el transcurso de la terapia.

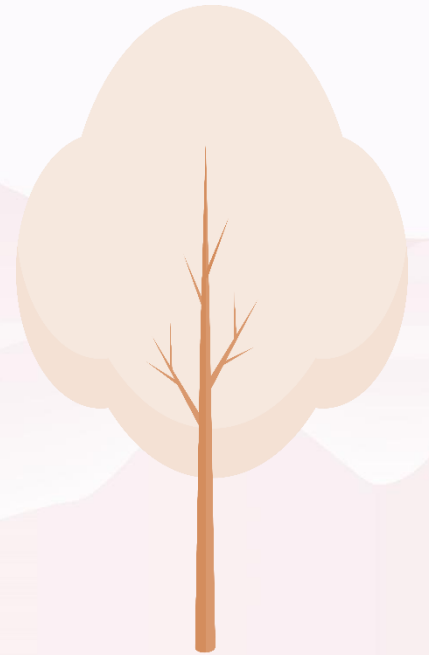


- **En el estrés postraumático, puede resultar difícil saber lo que uno quiere o clarificar los valores con los que uno quiere vivir si uno no tiene un sentido de sí mismo dadas las dificultades actuales.**

¿?



- **En estos casos se ha encontrado más eficaz señalar ligeramente la idea de valores al inicio de la terapia preguntando a los clientes lo que no está funcionando en sus vidas y lo que podrían hacer para tener las vidas que les gustaría vivir.**



Más tarde, cuando los clientes tienen un sentido más fuerte de sí mismos cuando han analizado el concepto del **yo como contexto no como contenido y tienen una mejor **conciencia de su capacidad para hacer elecciones valiosas**, se introduce y trabajan el componente de valores más explícitamente.**

- Puede suceder que las personas reporten **problemas de memoria y atención**, o que se sientan sobrecargados de información.
- Por eso puede ser recomendable al inicio de cada sesión recordarles a los clientes **dónde comenzaron y a dónde han llegado**.
- Esto fortalece los **aprendizajes anteriores** y prepara para **nuevos aprendizajes**.

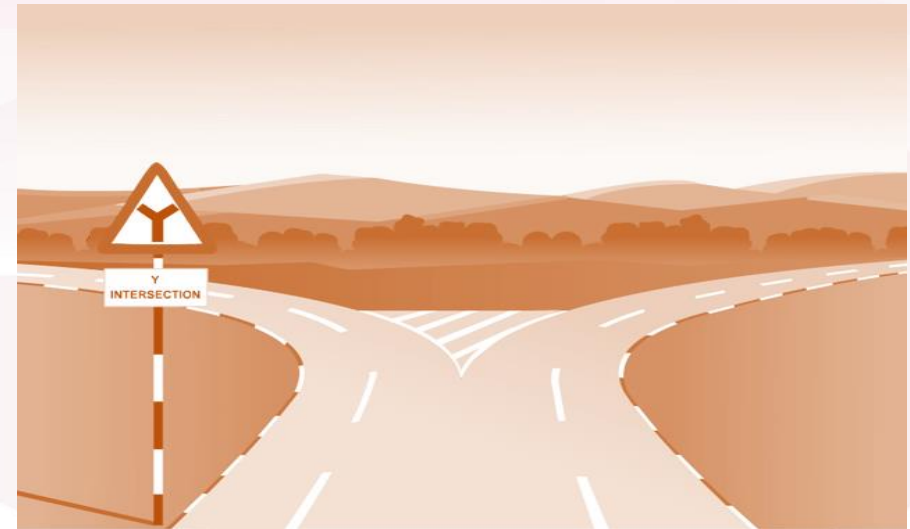


- **A continuación se introduce nuevo material de aprendizaje y se realizan nuevos ejercicios.**



Consentimiento informado

- Al explicar los objetivos terapéuticos es conveniente indicar que la terapia será **un proceso** que tendrá dos objetivos:
 1. Aceptar aquello que no puede ser cambiado y
 2. Comprometerse a trabajar en aquello que le importa.



- Enseguida se deberá hacer énfasis de que se trata de una terapia que es **difícil explicar con palabras**, pero que se vuelve clara en la medida que se realizan los ejercicios experienciales.



- El tratamiento requiere cierta confianza y esto puede ser difícil en personas que vivieron **experiencias traumáticas**, por esa razón hay que solicitar amablemente que permanezca el tiempo suficiente para que note que está funcionando, lo que puede ocurrir en **5 o 6 sesiones**. Señalando que pasado este tiempo si no se observan cambios el terapeuta realizará los ajustes que sean convenientes, pero solicitando una colaboración activa.



Respecto a la Estructura de las sesiones, se sugiere:

- Iniciar con un ejercicio de **atención plena** (10 a 15 min.)
- Revisar las tareas de la sesión anterior.
- Describir la nueva habilidad y realizar ejercicios. Y finalmente
- Indicar los deberes en la próxima sesión.



- **Debe tomarse el tiempo suficiente para cada ejercicio y tomar el tiempo para expresar sentimientos y pensamientos relacionados con la experiencia.**



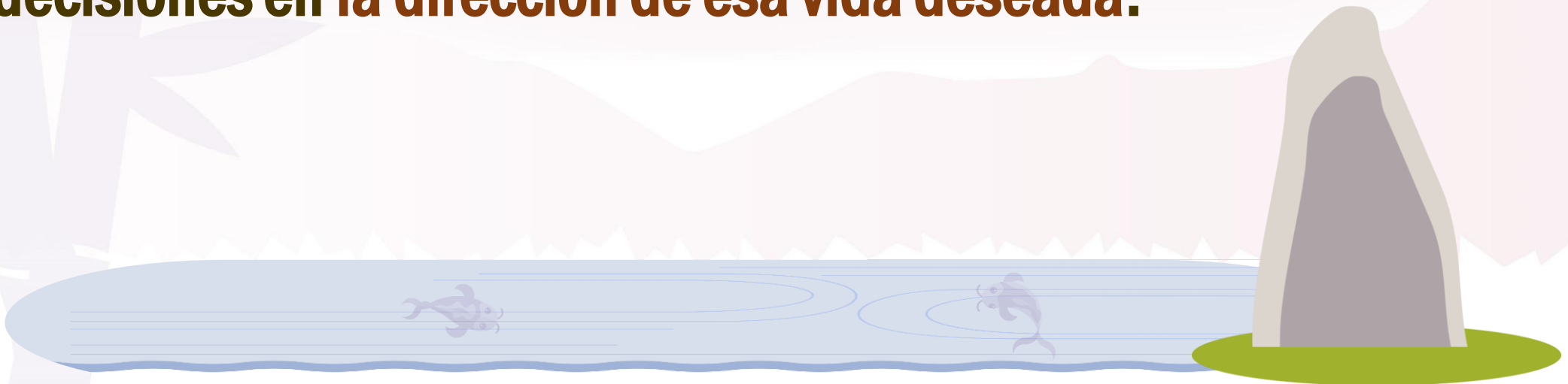
- Aunque esta estructura orienta la terapia, no es una estructura rígida, los terapeutas deben ser capaces de brindar más atención a lo que pueda **surgir en el momento** en lugar de cumplir con un plan rígido previamente establecido.



- La ACT mejora la **Flexibilidad psicológica** y las elecciones de las personas.
- Para lograr esto las personas y el terapeuta necesitan tener:



- (a) una conciencia sobre qué tipo sería la vida ideal del cliente,**
- (b) el reconocimiento de lo que ha estado pasando,**
- (c) la conciencia de que la mayoría de las barreras percibidas no son barreras reales, y**
- (d) la conciencia de que uno tiene la capacidad de tomar decisiones en la dirección de esa vida deseada.**



- **Cada uno de estos aspectos se debe desarrollar a lo largo de las sesiones.**



REFERENCIA:

El texto es un resumen y traducción libre de

Walser, R. D.& Westrup D (2007), Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems, A Practitioner's Guide to Using Mindfulness and Acceptance Strategies, USA: New Harbinger Publications, Inc.

Realizado por Jorge Everardo Aguilar-Morales & Fabiola Margarita Santiago-García



paz y felicidad.org

Es un programa sin fines de lucro para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología y de la Salud de la



ASOCIACIÓN NACIONAL DE
DOCENTES UNIVERSITARIOS, A.C.

Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

E-mail: profesoresuniversitariosmx@gmail.com

Tel Cel. 951 54 8 50 88



pazyfelicidad.org