

Protocolo breve basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso: a propósito de un caso de Trastorno Adaptativo

M^a del Carmen Ortiz Fune*, Manuel Mateos García**, Andrea Taboada López*, Verónica Castrillo Sarmiento***

*Psicóloga Interna Residente en Complejo Asistencial de Zamora, **Psicólogo General Sanitario en Centro de Asesoramiento Psicológico de Sevilla, ***Psicóloga Clínica en Asociación Española Contra el Cáncer

IDENTIFICACIÓN DE LA PACIENTE

Mujer, 29 años. Con estudios superiores, en paro, casada con un hombre de origen sirio, dos hijas de 3 y 5 años y en gestación de su tercera hija.

HISTORIA DEL PROBLEMA

Presencia de **síntomas de agorafobia**. Dicha sintomatología ya había aparecido en otros momentos de su vida y **siempre asociada a estresores ambientales**. En la primera consulta llora constantemente, refiere encontrarse muy nerviosa y triste, **preocupada por su situación actual**, embarazo no deseado, pero a su vez manifiesta preocupación por sus síntomas, teme que pueda afectarle al bebé. Refiere **dificultades familiares y discusiones habituales con su marido**.

DATOS BIOGRÁFICOS RELEVANTES

3^a de 9 hermanos, familia del OPUS

A los 18 años deja de acudir a la iglesia a pesar del descontento familiar que eso supone

Se casa a los 23 años en Siria con su marido sin que su familia lo sepa

Su marido es doctor en teatro y a causa de su trabajo han tenido que trasladarse de país/ciudad varias veces durante los últimos años (Siria, Túnez, Madrid)

La paciente se ha criado y ha vivido en un ambiente con normas y valores muy rígidos y estructurados, pero ha sido capaz de desarrollar sus propios valores y comportarse conforme a ellos a lo largo de su vida.

Esto muestra que sus síntomas de ansiedad se manifiestan cuando se encuentra en una situación que no le permite comportarse libremente. En este contexto se desarrolla el patrón de evitación experiencial.

ANÁLISIS FUNCIONAL

SITUACIÓN	EVENTO PRIVADO	CONDUCTA	CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO	CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO
Su marido no busca trabajo	Rabia, Ira, Ansiedad, Preocupación	Grita, Se enfada, Discute y Rumia	Alivio y Sensación de Relajación	Empeora la relación familiar. Las cosas cada vez van peor con su marido
En consulta cuando se habla de un tema incómodo	Tristeza, Angustia, Malestar	Llorar, Esquivar el tema, Voz quebrada	Alivio	No se avanza en la terapia
Opinión contraria a la de su familia	Nervios, Rabia, Culpa, Pensamiento de "Lo estoy haciendo mal"	Autocrítica y Rumia	Alivio de las emociones	No está actuando como le gustaría
Se monta en el autobús	Ansiedad, Taquicardia, Sudoración, Entumecimiento	Evita coger el autobús	No aparecen los síntomas de ansiedad	No puede llevar la vida que le gustaría
Se ducha sola en casa	"Me va a dar algo", "¿Qué pasa si no puedo salir?", "Necesito a alguien"	Dejar la mampara abierta	Alivio y tranquilidad	Está siendo dependiente
Cuando está en el súper o en tiendas grandes	"No puedo más", Ansiedad	No entra o llama a alguien por teléfono para distraerse	Alivio	No puede ir a hacer recados, No está siendo independiente

PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN

Sesión 1: Presentación, evaluación general del problema y análisis funcional

Presentación de la terapia + metáfora del vaso sucio

Evaluación general del problema, las 3 T's (Tiempo, Situaciones y Trayectoria)

Reformulación del Problema Nivel 1

Análisis Funcional + Reformulación Nivel 2

Finalizar Sesión con: ¿Qué tipo de vida elegirías si pudieras elegir?

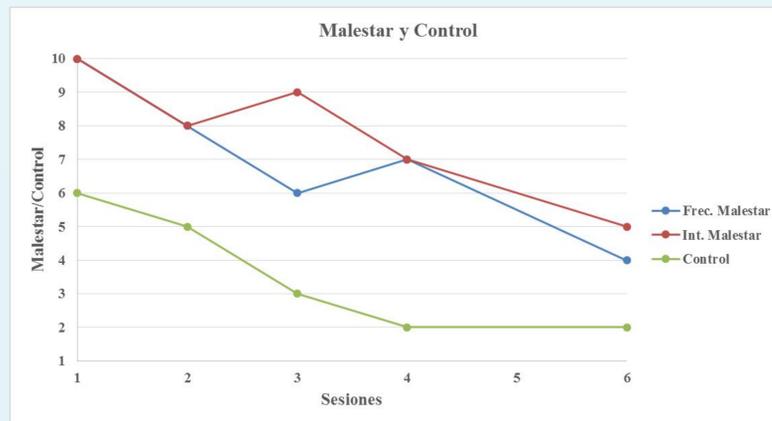
Sesión 2: Análisis Funcional, Problema del Control y Clarificación de Valores con desesperanza creativa

Análisis Funcional

Problema del Control: ¿Cuáles son los Números? y Elefante Rosa

Clarificación de Valores: Metáfora del Jardín y Formulario de Estimación de Valores

Cerrar sesión proponiendo actos que ayuden a "hacer crecer sus plantas"



Sesión 3: Defusión y clarificación de valores

Seguimiento de valores y cambios conductuales +

Formulario de Estimación de Valores

Defusión:

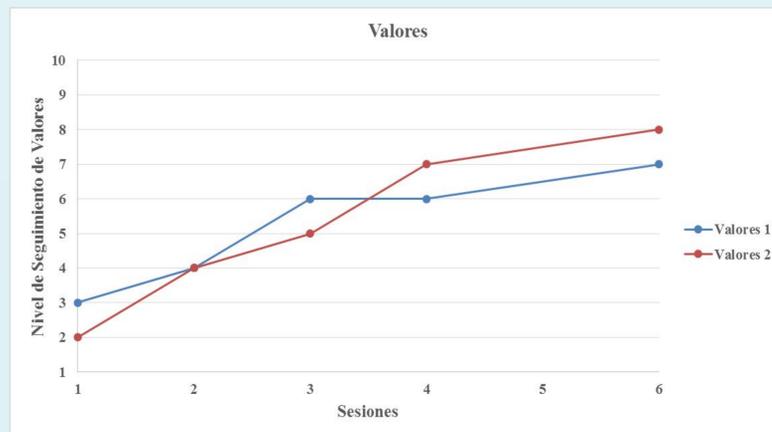
- Discriminación de eventos privados
- Ejercicio de los Consejeros
- Metáfora de caminar con chinas en el zapato

Sesión 4: Finalización

Seguimiento de valores y cambios conductuales +

Formulario de Estimación de Valores

Gráfica del cambio de funciones



Sesiones complementarias (entre 1 y 4)

Seguimiento de valores y cambios conductuales + Formulario de Estimación de Valores

Gráfica del cambio de funciones

Complementar con técnicas de defusión y mindfulness

CONCLUSIONES

En ocasiones, especialmente en atención ambulatoria, casos que parecen presentar alguna sintomatología concreta y de gravedad moderada son simplemente **casos de Trastorno Adaptativos**

Necesidad y conveniencia de implementar una **alternativa de intervención transdiagnóstica** y limitar la receta de psicofármacos a casos extremos que ya hayan sido valorados por psicología para **evitar cronificación de problemas vitales comunes**

Necesidad de **trabajar de forma breve y eficiente**, especialmente en entornos que lo requieren, como es el sistema público de salud.

Hayes, C. S. (2011). Sal de tu mente entra en tu vida, La nueva terapia de Aceptación y Compromiso. Bilbao: Desclée.

Hayes, C. S.; Strosahl, K.; Wilson, K. G. (2014). TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness). Bilbao: Desclée

Páez Blarrina, M. G. M., O. (2014). Múltiples aplicaciones de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Madrid: Pirámide.

Strosahl, Robinson y Gustavsson (2015). Inside This Moment: A Clinician's Guide to Promoting Radical Change Using Acceptance and Commitment Therapy. New Harbinger.

Strosahl, Robinson y Gustavsson (2012). Brief Intervention for Radical Change. Principles and Practice of Focused Acceptance and Commitment Therapy. New Harbinger.

Wilson, K. G.; Luciano, C. M. (2001). Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) Un tratamiento conductual orientado a los valores. Madrid: Pirámide.