

# Interferencia de las barreras del terapeuta en ACT: un caso de rumia obsesiva



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

Cuando se está aplicando la Terapia de Aceptación y Compromiso y/o la Terapia Analítico Funcional, es importante analizar la influencia de las barreras del terapeuta, especialmente cuando la intervención se está llevando a cabo por un terapeuta con poca experiencia y que se encuentra en formación, ya que durante el aprendizaje y andamiaje del terapeuta novel surgen multitud de dificultades entre las que encontramos: dudas, inseguridades, bloqueos, escasez de repertorio, miedo a equivocarse, etc. Las respuestas a estas dificultades suelen ser inefectivas, es decir, el terapeuta emite una conducta dirigida a evitar conectar con el malestar que siente, en vez de dirigirse a lo que sería mejor para el paciente en ese momento. Una posible explicación es que los terapeutas con poca experiencia no han pasado por suficientes situaciones varias veces (múltiples ejemplares) que le permitan un mejor manejo y flexibilidad a la hora de utilizar las distintas herramientas terapéuticas de las que se puede disponer. A continuación se presenta un caso llevado a cabo por una terapeuta ACT novel y las dificultades que surgieron a lo largo de la terapia, así como las barreras de la propia terapeuta y las respuestas de evitación que se emitieron. El trabajo trata de mostrar las consecuencias de responder ante las dificultades de la terapia de forma inflexible e invitar a una reflexión de cómo trabajar las barreras.

La paciente lleva siendo vista 12 años por salud mental.

En sus primeras visitas a psicología se queja de **continuas fluctuaciones en el estado de ánimo y dificultades en las relaciones sociales.**

Durante los 12 años que lleva acudiendo a consulta, se han barajado **múltiples diagnósticos:** ansiedad generalizada, fobia social, agorafobia, ansiedad no especificada, trastorno límite de la personalidad, trastorno paranoide de la personalidad, trastorno de personalidad no especificado...

También hay que destacar las **fluctuaciones en cuanto al seguimiento del tratamiento por parte de la paciente.**

El motivo de consulta también ha cambiado en numerosas ocasiones, manteniéndose constantes las **rumiaciones** o dudas con respecto a numerosos ámbitos de su vida, **incapacidad para tomar decisiones** y llevarlas a cabo, así como sus **pensamientos recurrentes sobre el pasado** o la idea de hacerse mayor

La paciente presenta un **patrón de duda obsesiva**, cuando tiene que tomar cualquier pequeña decisión, entra en un bucle en el que la **preocupación** da lugar a un **proceso de toma de decisiones ineficaz**, en el cual la paciente busca infinidad de posibilidades extendiendo las posibles consecuencias de sus actos hasta un futuro muy lejano. Todo esto en el contexto de emociones como **tristeza, frustración y desmotivación.**

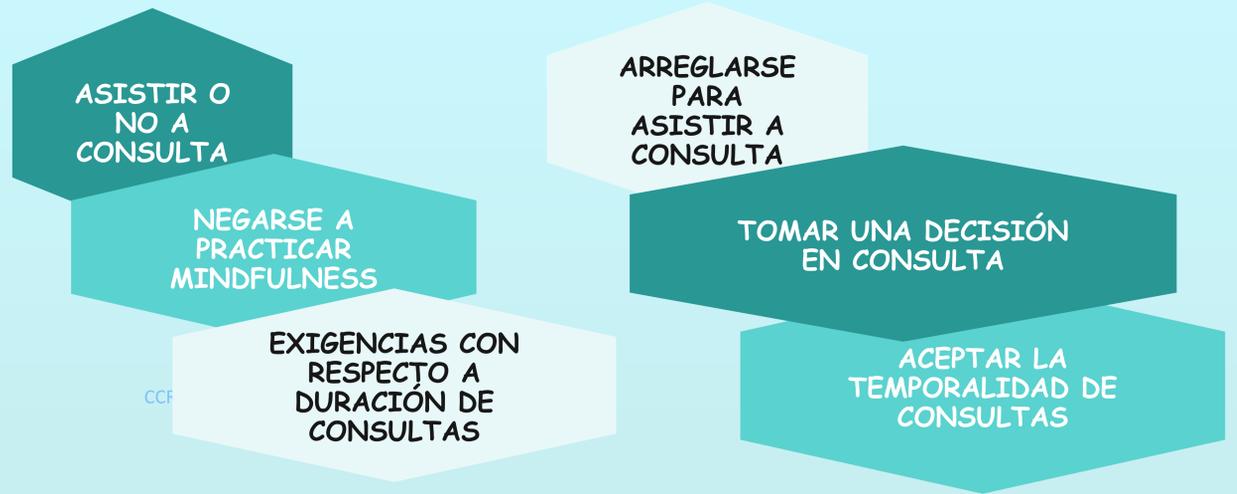
## ANÁLISIS FUNCIONAL DE LA PACIENTE

SITUACIÓN	EVENTO PRIVADO	CONDUCTA	CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO	CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO
Ante la necesidad de tomar cualquier decisión Aproximación de fechas importantes, por ejemplo un cumpleaños	Preocupación, ansiedad, frustración, rumia "No quiero hacerme vieja"; "la gente va a notar que tengo arrugas"; "si tuviera otra vez 20 años..."	Quedarse todo el día en la cama, no ducharse, no arreglarse, no ir a trabajar, pedir una baja...		Abandono personal, poco progreso en la vida, sensación de que no está viviendo la vida que quiere
En una reunión de amigos	Pensamientos "estoy diciendo tonterías", "si no fuera porque les llamé yo, no estaría aquí", "soy un fraude", ansiedad	Dejar de salir con los amigos, romper relaciones de pareja, no acercarse a un grupo	Desaparecen o se atenúan eventos privados desagradables	Aislamiento social, sensación de soledad, pérdida de oportunidades para viajar y hacer cosas...

## CONDUCTAS CLINICAMENTE RELEVANTES

### CARACTERÍSTICAS DE LA INTERVENCIÓN

- Identificación de **conductas clínicamente relevantes**
- Desesperanza creativa y promover aceptación de los eventos privados
- Técnicas de **distanciamiento**
- Intervención basada en los **valores**



## ANÁLISIS FUNCIONAL DEL TERAPEUTA

BARRERA	CONDUCTA	CONSECUENCIA
SENSACIÓN DE ANGUSTIA "SI NO CEDO A SUS DEMANDAS LA PACIENTE NO VOLVERÁ A CONSULTA"	DAR LA PRÓXIMA CITA EN FUNCIÓN A SUS DEMANDAS	REFORZAR LA CONDUCTA DE LA PACIENTE DE ASISTIR A CONSULTA CON MUCHA FRECUENCIA, REFORZANDO ASÍ SU PATRÓN EVITATIVO
"SI NO RESUELVO SUS DUDAS, SOY UNA MALA TERAPEUTA"	RESPONDER A TODAS LAS DUDAS QUE LA PACIENTE SE PLANTEABA AL TOMAR UNA DECISIÓN	
"SI NO QUIERE PRACTICAR, MEJOR ESPERAR HASTA QUE ESTÉ PREPARADA"	CEDER ANTE LA INSISTENCIA DE NO PRACTICAR CIERTOS EJERCICIOS (DEFUSION, MINDFULNESS)	REFORZAR EL PATRÓN EVITATIVO DE LA PACIENTE (RUMIA)

## CONCLUSIONES

Estas conductas del terapeuta entorpecieron considerablemente el proceso de intervención, alargándolo y haciéndolo menos efectivo.

Por todo ello consideramos que tener en cuenta dichas barreras y contar con supervisores es fundamental para este tipo de intervenciones, especialmente cuando se cuenta con poca experiencia. Trabajar las respuestas ante dichas situaciones a través de la discriminación y el distanciamiento, podría facilitar que el terapeuta sea capaz de detectar en qué momento surge una barrera y a tomar una respuesta más eficaz (útil para el paciente y la terapia en ese momento) dando lugar a una mayor flexibilidad.

### Referencias

- G. Wilson, K., y Luciano Soriano, M. C. (2002). Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) Un tratamiento conductual orientado a los valores. Madrid, España: Pirámide (Grupo Anaya S. L.).
- Páez Blarrina, M., y Gutiérrez Martínez, O. (2012-2014). Múltiples aplicaciones de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Madrid: Pirámide (Grupo Anaya S. L.).
- Strosahl, Robinson y Gustavsson (2015). Inside This Moment: A Clinician's Guide to Promoting Radical Change Using Acceptance and Commitment Therapy. New Harbinger.
- Luciano C, Ruiz FJ, Gil-Luciano B, & Ruiz-Sánchez LJ (2016). Dificultades y barreras del terapeuta en el aprendizaje de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 16, 357-374.