

Contribuciones desde la Terapia de Aceptación y Compromiso a la Psicoterapia de grupo en pacientes con cáncer

Una experiencia en Argentina

Lic. Clara Rosenfeld¹

¹Miembro Centro de Terapia Cognitiva de Buenos Aires, Coord.Sanan-Do, equipo psicoterapéutico asistencial.

clararosenfeldpsi@gmail.com

Introducción

El cáncer puede desencadenar problemas psicológicos como ansiedad y depresión. La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en el abordaje del cáncer ha mostrado muy buenos resultados en su aplicación individual y grupal. Sin embargo, esta última, en Argentina es una práctica incipiente y no existe evidencia local. Justamente, este estudio se propone presentar una experiencia grupal basada en ACT en pacientes con cáncer.

Metodología

Se realizaron 38 sesiones psicoterapéuticas semanales de 2 horas durante 1 año. Participaron 8 pacientes adultos (6 mujeres y 2 varones) de 50-70 años en instancia de seguimiento médico. Se implementaron intervenciones basadas en *mindfulness* al inicio de la sesión, y a posteriori se focalizó en los procesos clínicos básicos de ACT (*Hexaflex*): momento presente, valores, acción comprometida, defusión, aceptación.

Objetivos

Flexibilizar la relación del paciente con sus dificultades en un contexto de valores.

Resultados

Se observó la mejoría de la calidad de vida del grupo. A través de la emergencia de flexibilidad psicológica, un más amplio repertorio conductual y una vida significativa.

Discusión

Según investigaciones, la psicoterapia de grupo es considerada igual de efectiva que la psicoterapia individual para muchos pacientes con cáncer. ACT dentro de la Psicooncología es muy apropiada para promover ajuste y afrontamiento del cáncer y sus problemáticas coexistentes. Al focalizar en incrementar la flexibilidad psicológica y construir vidas significativas aún en contextos adversos.

Viñeta clínica
(Características de la implementación de esta intervención en ACT)



SCAN ME



ACT realiza los procesos clínicos básicos del funcionamiento humano y amplía los mecanismos del cambio terapéutico. En grupo:

Resalta el aprendizaje individual, al propiciar más oportunidades para aprender del *feedback* y la observación de los procesos clínicos básicos comunes a todos.

Impulsa estar más presentes hacia los pares y con una actitud abierta a la empatía y a experimentar el sufrimiento de cada par.

Las habilidades focalizadas promueven la participación grupal.

Facilita compasión. Se invita a tratarse amablemente, aunque la experiencia interna sea de enjuiciamiento o indignidad.

Ilumina no solo dinámicas grupales problemáticas, sino también ofrece un camino para trabajar en función de la flexibilidad psicológica de cada integrante.

Promueve retroalimentación constructiva y un contexto en el cual es admisible y deseable para los miembros expresar claramente cómo experimentan cada uno las conductas de los demás.

Ante una situación conflictiva en la vida de una de las personas que integran el grupo, se les invita a realizar un ejercicio experiencial, utilizando un recurso de ACT: la metáfora "Los pasajeros y el autobús". Durante esta experiencia, la persona con el conflicto ocupa el rol de conductor del colectivo que representa su vida, y los pasajeros que se suben al vehículo llevan adelante el rol de sus pensamientos, emociones, sensaciones físicas desagradables temidas o evitadas. El objetivo es que el conductor pueda estar con los pasajeros mientras conduce hacia donde quiere su vida y no hacia donde lo arrastren los demás. El conductor experimenta distintos modos de estar, hasta explorar finalmente la alternativa de dirigir el autobús hacia la vida que quiere, integrando, o sea aceptando a los pasajeros en el colectivo.