

Moldeando la valentía y la flexibilidad usando valores y toma de perspectiva: un enfoque basado en procesos para la ansiedad y el TOC

• • •

Lisa W Coyne PhD
Harvard Medical School
New England Center for OCD and Anxiety



Conflictos de intereses

Objetivos de aprendizaje

1. Describir la flexibilidad psicológica como un conjunto de habilidades conductuales que pueden ser moldeadas como un objetivo de la intervención ACT conductual contextual.
2. Describir el modelo de ADN-V y cómo usarlo para dar forma a la toma de perspectiva flexible y la variabilidad conductual en los trastornos basados en la evitación.
3. Explicar cómo dar forma a los procesos involucrados en la flexibilidad psicológica, incluyendo la valoración y la toma de perspectiva, para involucrar a los clientes niños y adolescentes en el tratamiento basado en la exposición.

Habilidades que subyacen a la flexibilidad psicológica

Visión general y fundamentos teóricos de la CBS

- CBS tiene raíces analíticas del comportamiento
- No podemos entender el comportamiento fuera de su contexto
- Interesado en la comprensión pragmática del comportamiento (es decir, cómo
 - comportamiento "funciona")
- El CBS es un enfoque cognitivo-conductual
- Nos relacionamos con nuestro mundo en función de los significados que derivamos
 - al respecto
- El "trastorno" es la participación en un comportamiento rígido basado en la evitación

Procesos específicos en el tratamiento

- Procesos de aceptación y mindfulness
- Procesos de Compromiso y Cambio de Comportamiento
- ¿Objetivo del tratamiento?
- Dar forma a una práctica sólida de flexibilidad psicológica a lo largo de la vida
- Flexibilidad psicológica: participar en un comportamiento flexible, variado y guiado por valores, independientemente de la presencia de eventos privados no deseados.

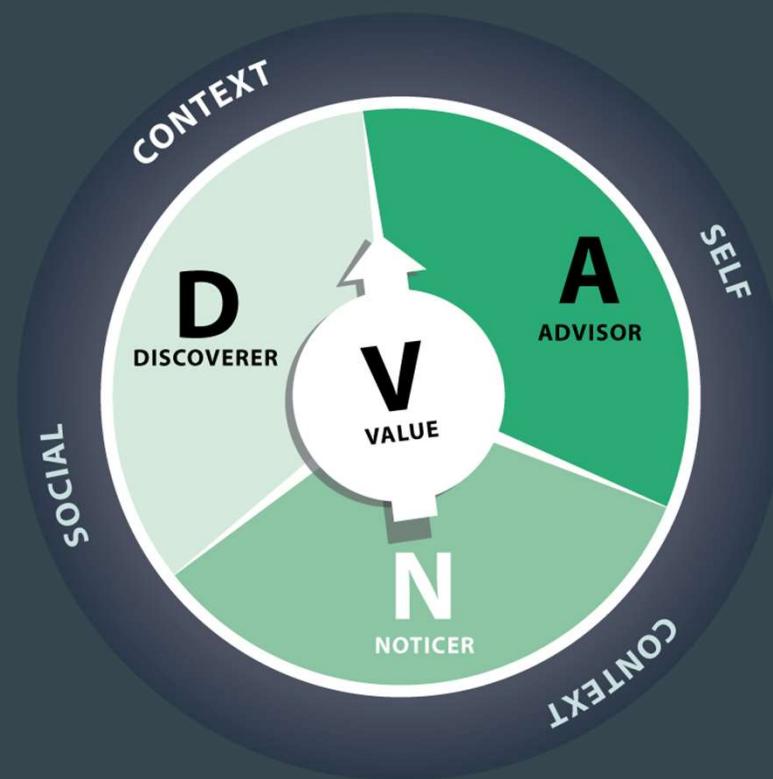
- ¿Qué es la psicopatología?
- Participación persistente en conductas estrechas, rígidas y basadas en la evitación

Base de evidencia para ACT con jóvenes

- La evidencia sugiere que el ACT mejora
- Medidas de los síntomas reportadas por el médico, los padres y los propios
- Resultados de la calidad de vida
- Flexibilidad psicológica con muchos estudios que demuestran avances adicionales en la evaluación de seguimiento
- Reducciones en la ansiedad clínicamente significativa y la inflexibilidad psicológica
-
- Algunas debilidades metodológicas limitan las conclusiones, entre ellas
- Muestras pequeñas
- Algunos diseños no aleatorizados y pocas comparaciones alternativas de tratamiento o controles
- Problemas de medición con respecto a la flexibilidad psicológica.

The DNA-V

Visión general

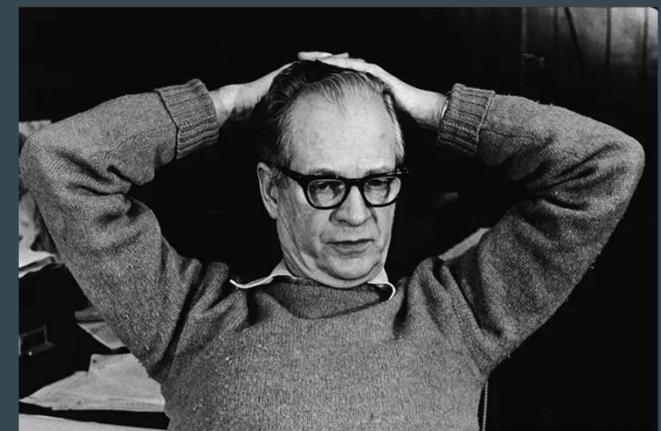


Una teoría para explicarlos todos

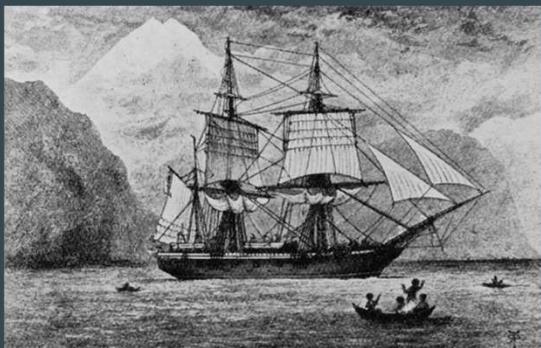
Teoría de la Evolución

- Variación: Probamos diferentes comportamientos
- Selección: Se refuerzan o se castigan
- Retención: Repetimos lo que nos ha funcionado en el pasado

Propósito: Adaptarse al contexto y sobrevivir



Principios básicos



- Todo comportamiento tiene sentido
- Contexto significa el flujo dinámico de eventos que influyen en el comportamiento
- Internos y externos
- Interpersonal, intrapersonal, situacional
- Todo comportamiento es una adaptación a un contexto específico

Los niños que dependen de la evitación experiencial a menudo están dominados por su experiencia interna.



Cuando está dominado por la experiencia interna, hay poca variación en el comportamiento.

UN MODELO CONDUCTUAL DE EVITACIÓN EXPERIENCIAL: LA ESPIRAL DE REFUERZOS NEGATIVOS



¿Qué hacemos para evitar la ansiedad?

La araña en la habitación



SPIDER



TRATAMIENTO BASADO EN LA EXPOSICIÓN

- Ingredientes del tratamiento basado en la exposición:
 - "Acercamiento" a pensamientos obsesivos, imágenes mentales o sentimientos (es decir, exposición)
 - Resistirse a participar en conductas de evitación compensatorias (es decir, prevención de respuesta/reducción de conductas de búsqueda de seguridad)



Cómo funciona la exposición

Dar forma a un comportamiento flexible, adaptativo y eficaz
en presencia de señales de TOC/ansiedad



Objetivo del tratamiento:
Aumento de la variabilidad del
comportamiento
En presencia de la experiencia interior

Objetivo de DNA-V: Dar forma al cambio flexible A través de 3 clases de comportamiento...

Propósito de DNA-V: Apoyar a los jóvenes en el desarrollo de valores y en la vida con vitalidad; esto proporciona una "brújula" para las elecciones de comportamiento (V)

- Consejero: Cómo usamos "relacionarnos" para dar sentido al mundo en ausencia de una experiencia directa (diálogo interno, predicciones, nuestra "mente"; a menudo, TOC o ansiedad).
- Aviso: Conexión con los sentimientos, nuestro cuerpo, experiencia de los 5 sentidos (conciencia del cuerpo, de las propias acciones, reforzadores en el mundo físico, una forma de desprenderse del "Consejero" cuando se está atrapado en los pensamientos)
- Descubridor: Comportamientos relacionados con la exploración y la prueba del mundo; Probar cosas nuevas, aprender de la experiencia directa

El objetivo: Apoyar el cambio de conciencia a través de estas perspectivas, como sea útil, en contexto

¿A qué nos referimos con valorar?

- La valoración es un *aumento motivador*: se cree que participar en un comportamiento coherente con los valores es intrínsecamente reforzante.
- Enmarcar el hacer cosas difíciles en el contexto de los valores puede ser útil
- Crea un reforzador más grande que puede competir con la adversidad



1. Los valores son comportamientos. No son palabras.
2. Los valores se eligen libremente
3. Los valores son direcciones de vida que están disponibles de inmediato (las metas no lo están)
4. Los valores son cosas hacia las que te mueves, no de las que te alejas

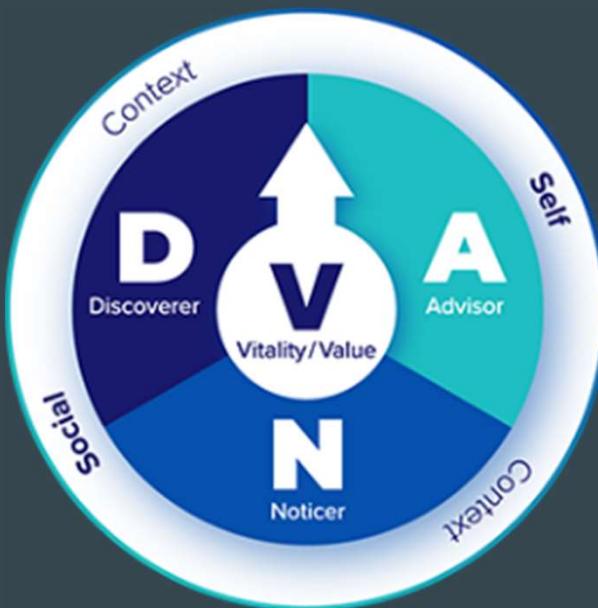
... Dentro de un contexto social: visión de sí mismo y visión social

Visión de sí mismo: la capacidad de verse a sí mismo en diferentes contextos; discriminación entre usted como observador y usted como actor (por ejemplo, yo vs. mi TOC/ansiedad/depresión, etc.)

Visión social: la capacidad de adoptar la perspectiva de otros individuos y grupos; Apoya el desarrollo de la construcción de relaciones (p. ej., notar los efectos de mi comportamiento en mi familia/amigos)

La visión de sí mismo y la visión social surgen de la práctica de las habilidades de ADN-V y, a su vez, influyen en el uso de estas habilidades

DNA-V: Dando forma a la perspectiva



El ADN-V enseña el aumento de la variabilidad en el comportamiento a través del *descubrimiento*.

Ejemplo: Niño con ansiedad social

- Contactos, mundo físico (exposición/respuesta, prevención)
- Los reforzadores naturales dan forma al comportamiento
- Empieza a hablar (variación)
- Aprende la mejor manera de hacerlo (selección)
- Sigue haciendo lo que funciona (retención)

Análisis funcional y el ADN-V: Evaluación de los déficits de competencias

Déficits de habilidades de DNA-V: qué buscar

Valoración: ¿Tu cliente está en contacto con sus valores? ¿Su comportamiento es coherente con esos valores?

Advisor: ¿Tu cliente está atrapado en su cabeza, adhiriéndose a las reglas del Advisor? ¿Están experimentando sus pensamientos como verdades literales? ¿Ese apego les está sirviendo bien, o mal, y cuándo?

Aviso: ¿Tu cliente está en contacto con su experiencia de los 5 sentidos? ¿Son capaces de expresar conciencia y permitir esa experiencia sin reactividad? ¿Están dispuestos a sentir curiosidad por esa experiencia?

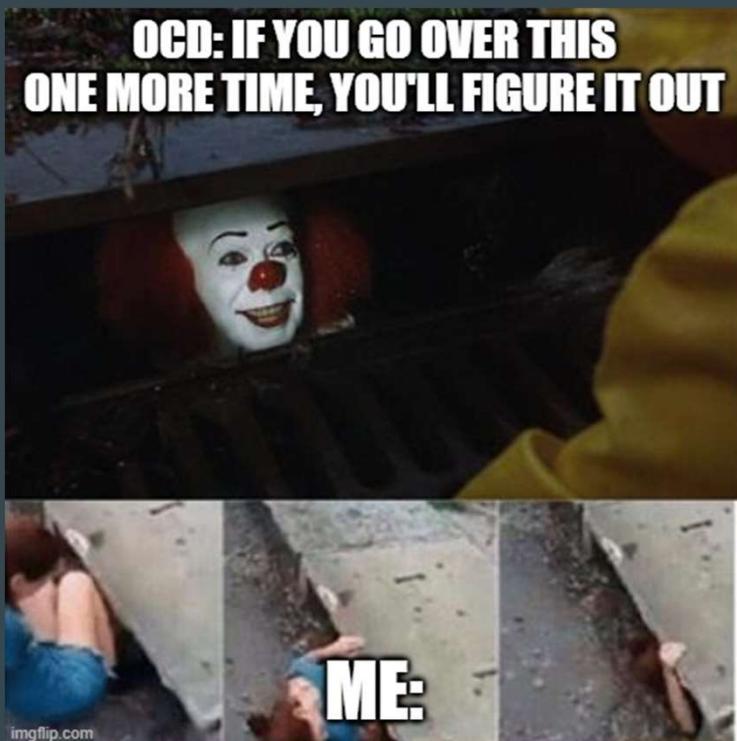
Descubridor: ¿Tu cliente es capaz de probar comportamientos novedosos? ¿Son flexibles o su comportamiento es parte de un repertorio estrecho, rígido e inútil?

Déficits de habilidades en el aprendizaje por ensayo y error: valoración y descubrimiento

- Dificultad para adaptar el comportamiento al contexto
- Repertorios estrechos y rígidos
- Falta de curiosidad y ganas de explorar
- Dificultad con el aprendizaje por ensayo y error
- Adherencia a patrones poco útiles
- Patrones que tienen equivalencia funcional
- Falta de voluntad para dejar espacio para el riesgo y la incomodidad



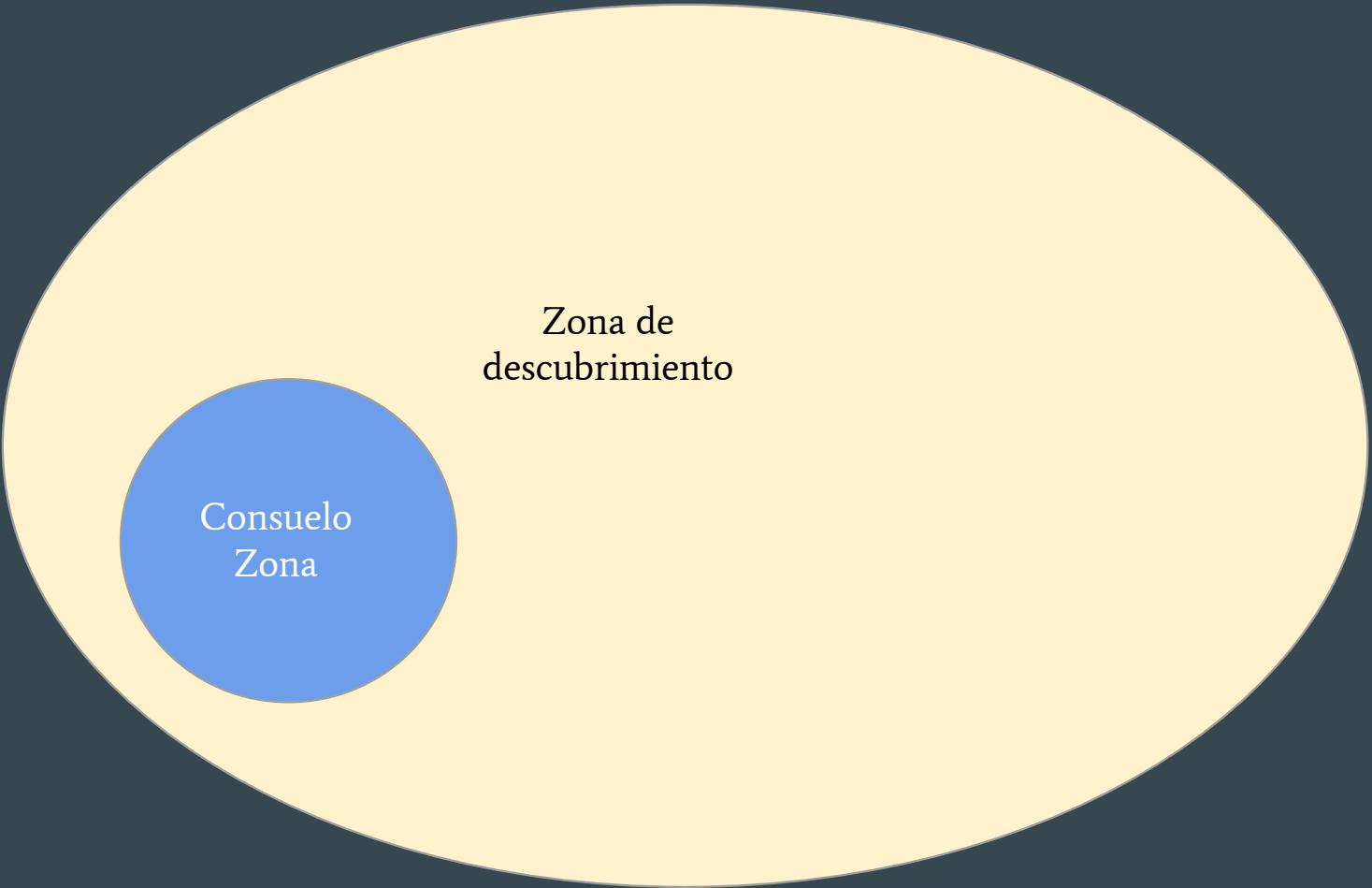
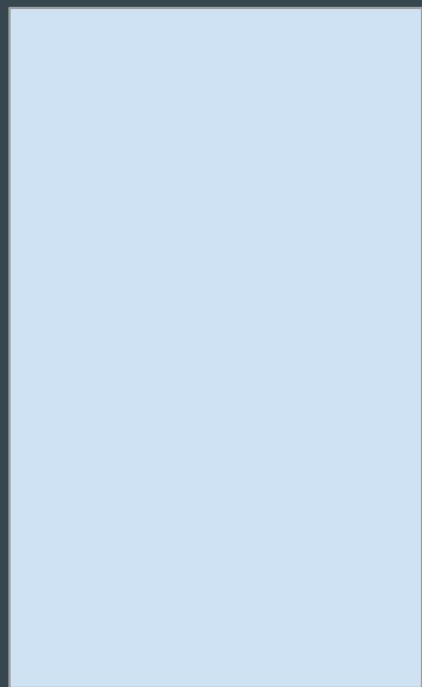
Déficits de habilidades en la toma de perspectiva



- Apego a las historias propias
- Incapacidad para darse cuenta de esas historias como parte de lo que somos, no como la totalidad de lo que somos
- Experiencia de las historias como profecías o reglas autocumplidas
- Dificultad para tomar perspectiva sobre estas historias
- Dificultad para discriminar cuándo estas historias nos sirven bien y cuándo no
- Tratar estas historias como peligrosas

2. Uso de la valoración para el descubrimiento de formas

Lo que me da
vitalidad:



El modelo de la zona de confort frente al de la zona de descubrimiento



El modelo de la zona de confort frente al de la zona de descubrimiento



¿Qué te da vitalidad?

1. ¿Puedes pensar en algo que hiciste que fue realmente divertido y que te hizo sentir realmente vivo?
2. ¿Quién es la persona más animada que conoces? ¿Incluso un personaje de televisión? ¿Qué los hace tan vivos?
3. Si te quedaran 24 horas en el planeta antes de mudarte a Marte para siempre, ¿qué pasarías haciendo ese tiempo? ¿Con quién estarías?
4. ¿Quién es alguien a quien realmente admirás?
5. Escriba palabras para describir esto en el recuadro
6. Etiquetado como "cosas que me dan vitalidad"

Ejercicio: ¿Qué
hace que
¿Una buena
vida?



Práctica I: Ejercicio de Valoración de Personajes de Ficción

Instrucciones: Imagina que estás escribiendo una novela sobre un personaje principal realmente genial, uno al que admiras, uno que te fascinaría y sobre el que querrías leer más. Alguien que mantenga tu interés y que te inspire. Puede ser un personaje basado en alguien que conoces, o una celebridad, o puede ser alguien que simplemente inventas en tu cabeza. Una vez que tenga a esa persona, siga los pasos a continuación:

1. Escribe de 8 a 10 adjetivos que describan la personalidad o las características de ese personaje.
Tómate tu tiempo.
2. Una vez que los hayas dominado, finge que solo puedes quedarte con tres de estos. Elige tres que aspires a encarnar a ti mismo.
3. ¿Cuáles son algunas de las formas en que podrías encarnar estas características?
4. Cuando encarnas estas características, ¿cuáles son los efectos en ti?
5. Cuando encarnas estas características, ¿cuáles son los efectos en las personas que te rodean?
6. ¿Qué es lo que podrías hacer todos los días para encarnar estas características?



Cómo usar el modelo de zona de confort vs zona de descubrimiento

- 1. ¿Qué es algo con lo que estás luchando, podría ser tu ansiedad o TOC, u otra cosa?*
- 2. Cuando te preocupa sentir eso, ¿qué cosas haces para mantenerte en tu zona de confort? Escríbelo en el círculo pequeño*
- 3. ¿Qué tan cómodo te sientes en tu "zona de confort"?*

4. ¿Cuáles son las cosas que realmente te gustaría hacer, o que son importantes para ti, que no haces o no puedes hacer mientras trabajas para estar en tu zona de confort? Escríbelas en la "Zona de Descubrimiento".

5. ¿Cuáles son algunas pequeñas cosas que podrías elegir practicar haciendo, fuera de tu zona de confort, para dar un paso hacia estas cosas que te importan? Escríbalas en la hoja de trabajo y evalúe qué tan dispuesto estaría a experimentar molestias para realizarlas.



Creación de un Menú de Práctica de Flexibilidad Utilizando el modelo Comfort/Discovery

Áreas de vitalidad en mi vida:__My amigos, jugar al fútbol, aprender ciencias

Conductas de confort para resistir	Comportamientos de descubrimiento para explorar	Disposición (0-8)
No hablar en la clase de matemáticas	Hacer preguntas en clase cuando no entiendo	3
Evitar dar lo mejor de mí en la práctica de fútbol	10 minutos de práctica consciente diaria en los que realmente me presento	5
Videojuegos por mí mismo cuando me siento ansioso	Reunirse con un amigo para practicar fútbol, enviar mensajes de texto a un amigo	6

3. Dar forma a un yo flexible

La importancia de tomar perspectiva

PERSPECTIVE 101

1. Something happens.
2. It means nothing.
3. We make up a story about what it means.
4. The story we make up creates our reality,
it creates our world, it creates what's possible
and not possible.

"Ahora creo que es una de las preguntas más inútiles que un adulto puede hacerle a un niño: ¿Qué quieras ser cuando seas grande? Como si crecer fuera finito. Como si en algún momento te convirtieras en algo y ese fuera el final".

-Michelle Obama, Becoming

Por qué el yo se convierte en un problema



- Construimos un "yo" a partir de nuestra historia de aprendizaje en un contexto social
- El autoconcepto es útil cuando nos lleva a amplios repertorios de comportamientos valorados
- Es inútil cuando trata de "resolver" nuestra historia
- Esto implica quedarse "atascado" en la perspectiva del Asesor
- No es útil cuando trata de "resolver" las creencias básicas sobre la competencia, la capacidad, la posibilidad, antes de inclinarse para hacer cosas difíciles (como la exposición)

Ejemplo: Iara y la ansiedad y una visión estrecha de sí mismo

Contexto: Iara valora la conexión con sus amigos y el sentido de pertenencia

Antecedente: Va a un partido de fútbol buscando a sus compañeros, y la dejan boquiabierta

Consecuencias:

- Se siente ansiosa
- Ella cree que soy antipático, que no soy digno, que soy una persona ansiosa
- Se va y evita ir a los partidos de fútbol después de eso

Cómo funcionan:

- Corto Plazo: Escape/evitación, alivio a corto plazo
- Largo plazo: Aumento de la desconexión social, imposibilidad de experiencias de aprendizaje correctivas
- La búsqueda de valores se vuelve inviable

Ejemplo 2: Malik y la ansiedad y una amplia visión de sí mismo

Contexto: Malik valora la conexión social e invita a un amigo a un partido de fútbol

Antecedente: El amigo lo rechaza porque se va con otro adolescente

Consecuencias:

- Se da cuenta de que está ansioso
- Se da cuenta de que su Consejero dice que soy antipático, que no soy digno, que soy una persona ansiosa
- Recuerda que el Consejero es su detector de amenazas, y aunque estos pensamientos pueden haber sido útiles en el pasado, pueden no serlo en el presente
- De todos modos, elige pasar el rato en el partido, incluso cuando está ansioso
- Más tarde se muda a su espacio de Descubridor y habla con el amigo sobre su decepción y le pregunta por qué eligió ir con el otro amigo
- A corto plazo: riesgo de rechazo social, vergüenza
- A largo plazo: Desarrollo de habilidades sociales, oportunidad de una relación más profunda con el amigo.

¿Qué es una visión propia flexible?

- Ver el comportamiento de uno como una parte de uno mismo y no como una verdad literal sobre uno mismo
- Los jóvenes son más que su ansiedad o TOC
- Entender que siempre estamos llegando a ser y aprendiendo, y que no somos la suma total de nuestras experiencias pasadas
- Darnos cuenta de que cuando tenemos una historia de quiénes somos, podemos elegir salir de ella y entrar en la perspectiva del Descubridor/Zona de Descubrimiento a voluntad
- Dejar de lado historias como "Tengo que estar menos ansioso / no tener TOC antes de participar en actividades valiosas"
- Cuando estamos en nuestro espacio Noticer, podemos elegir nuestros próximos pasos; no necesitamos dejar que el Asesor elija por nosotros.

Apoyando una mentalidad de crecimiento: La Zona de Descubrimiento

- Apoye a los niños para que se den cuenta y se refuerzen a sí mismos en torno al esfuerzo, no al resultado
- Recuérdeles que "todavía" es una palabra pequeña pero importante
- No puedo hacer esto... todavía
- No soy bueno en esto... todavía
- Ayúdeles a darse cuenta de que las autoafirmaciones como "No soy lo suficientemente bueno" son el Consejero

Desenredar a los niños de las reglas rígidas

Objetivo: Apoyar a los adolescentes en el uso flexible del lenguaje para apoyar comportamientos viables e impulsados por valores

- Revelar qué opciones son posibles: intente usar una metáfora para el Asesor como un TOC o un Monstruo de Ansiedad, o un Comité, o un Maestro Malo.
- Devolver la atención del adolescente a la viabilidad de su comportamiento en términos de apoyar un amplio repertorio de comportamientos valorados
- Anima a entrar en la Zona de Descubrimiento y a aprender por ensayo y error
- Esto implica la voluntad de cometer errores y aprender de ellos, y la aceptación de los sentimientos desafiantes que surgen para enseñar cómo cambiar la estrategia

Dos ejercicios de toma de perspectiva para facilitar el descubrimiento

El monstruo de la ansiedad



¿Cómo apoyarías a los más jóvenes?





DNA-V: Dando forma al descubrimiento cuando las cosas se sienten Ofaert