



Formación en Terapia de Aceptación y Compromiso: ACT y Terapias de Tercera Ola

1. Fundamentos

Las Terapias de Tercera Ola o Terapias Contextuales son un grupo de modelos de psicoterapia emergentes de la tradición conductual que integran componentes de nuevos desarrollos de la investigación básica y técnicas bien establecidas con soporte empírico.

Entre los componentes que han sido integrados en estos modelos se encuentra el mindfulness o conciencia plena que, junto con los principios de modificación de la conducta, constituyen una alternativa efectiva para el tratamiento de los problemas psicológicos.

El programa de estudios incluye un recorrido por los principios teóricos conductuales que le dan sustento a los modelos de las Terapias de Tercera Ola y una introducción a cada una de ellas con sus postulados e intervenciones básicas: Terapias Basadas en Mindfulness: MBSR y MBCT, la Terapia de Activación Conductual para Depresión: AC, la Terapia Dialéctico-Comportamental: DBT y la Terapia Analítico-Funcional: FAP. Luego el foco principal será puesto en el abordaje de la Terapia de Aceptación y Compromiso: ACT, deteniéndonos en sus fundamentos teóricos e intervenciones frente a distintas problemáticas clínicas.

2. Objetivos

Se espera que al finalizar la formación los participantes logren:

- Conocer los métodos básicos de análisis y modificación de la conducta.
- Conocer los fundamentos teóricos de las Terapias de Tercera Generación.
- Comprender los objetivos de cada modelo y los planteos técnicos para cumplirlos.

- Adquirir habilidades básicas para la conceptualización de caso y para el diseño e implementación de tratamientos desde la Terapia de Aceptación y Compromiso: ACT.
- Cultivar las habilidades mencionadas anteriormente a través de role-playing, discusión de casos y presentaciones.

3. Plan didáctico

Metodología

Las clases son teórico-prácticas, acompañadas de ejercicios experienciales, observación de videos y trabajo sobre casos clínicos.

Evaluación

La evaluación será de carácter teórico mediante un examen multiple-choice y una presentación de caso ACT al final de la cursada.

Duración

La formación dura un año lectivo, organizada en dos cuatrimestres.

4. Programa sintético

- Unidad 1. Análisis y Modificación de la Conducta.
- Unidad 2. Las Tres Olas de Psicoterapia Conductual: Contexto de surgimiento y elementos comunes de la Tercera Ola.
- Unidad 3. Introducción a los Modelos de Tercera Ola: MBSR, MBCT, AC, DBT, FAP.
- Unidad 4. Bases filosóficas y científicas de la Terapia de Aceptación y Compromiso: Contextualismo Funcional y RFT.
- Unidad 5. Fundamentos Teóricos de la Terapia de Aceptación y Compromiso.
- Unidad 6. Intervenciones clínicas de la Terapia de Aceptación y Compromiso.
- Unidad 7. Abordando los diferentes problemas psicológicos con Terapia de Aceptación y Compromiso.

5. Programa analítico

Unidad 1: Análisis y Modificación de la Conducta

1.1 Principios del condicionamiento clásico y operante

Condicionamiento clásico. Reforzamiento positivo. Reforzamiento negativo. Castigo. Programas de reforzamiento. Razón fija - razón variable. Moldeamiento. Encadenamiento. Control de estímulo. Extinción operante. Generalización del estímulo y la respuesta.

Conducta gobernada por reglas y conducta moldeada por las contingencias. La filosofía del conductismo radical.

1.2 Aplicación de los principios del análisis y modificación de la conducta

La evaluación conductual. Indagación sobre la conducta problema. Análisis funcional. Técnicas conductuales de modificación de conducta: control de la activación, relajación y respiración, desensibilización sistemática, técnicas de exposición. Variantes y aplicaciones. Técnicas para el desarrollo de conductas. Moldeamiento. Encadenamiento. Técnicas para la reducción de conductas operantes. Economía de fichas. Extinción. Reforzamiento diferencial. Castigo. Sobrecorrección.

Unidad 2: Las Tres Olas de Psicoterapia Conductual

2.1 La Primera Ola de Terapia Conductual: surgimiento, objetivos, obstáculos. La respuesta de la Segunda Ola: enfoque e intervenciones principales; controversias. Contexto de surgimiento de la Tercera Ola: aportes de diferentes ramas de la investigación y de la clínica.

2.2 Características distintivas de las Terapias de Tercera Ola: intervenciones orientadas a la aceptación y al mindfulness. Contenido vs Función de la conducta.

Unidad 3: Introducción a los modelos de Tercera Ola

3.1 Conciencia Plena: Mindfulness y el programa de Reducción de Estrés: MBSR

Bases filosóficas y psicológicas del mindfulness. Los estados mentales. El aquí y ahora. Ejercicios para estar presente. La aplicación de los recursos de conciencia plena a la práctica clínica y la vida cotidiana. El Modelo MBSR de Kabat Zinn: fundamentos teóricos, prácticas y efectividad.

3.2. El Programa de Terapia Cognitiva Basado en Mindfulness: MBCT

El problema de la Depresión. Prevención de Recaídas. Fundamentos teóricos y prácticas del modelo.

3.3. Activación Conductual para Depresión: AC

Los tratamientos de Lejuez: BATD y Martell: BA. La inclusión de los valores. Principios básicos del modelo. Componentes y etapas: auto-monitoreo diario de actividades, dominio y agrado, análisis y planificación. Identificación de disparadores, respuestas y patrones evitativos. Orientación del paciente al afrontamiento y resolución de problemas. Rumiación.

3.4. Terapia Dialéctico Comportamental: DBT

Desorden límite de la personalidad y conductas suicidas y parasuicidas. La formulación de DBT: teoría Biosocial y desregulación emocional. Diferentes modos de tratamiento en DBT: psicoterapia individual, entrenamiento en habilidades, consultas telefónicas, orientación a padres, reunión de equipo y tratamientos adjuntos y farmacoterapia. Objetivos de la DBT en cada modo de tratamiento. Etapas de Tratamiento. Supuestos acerca de la terapia y acerca de los pacientes con TLP. Estrategias de Tratamiento: validación y cambio. Análisis en cadena y análisis de solución. Manejo de contingencias, exposición, modificación cognitiva y entrenamiento en habilidades. La relación entre la psicoterapia individual y la enseñanza de habilidades. Habilidades de Conciencia Plena, de efectividad interpersonal, de Regulación Emocional y Tolerancia al Malestar.

3.5 Terapia Analítico-Funcional: FAP

Definición y principios esenciales de FAP. Reforzamiento. Estimulo discriminativo. Estimulo elicitante. Contingencias dentro de sesión. Moldeamiento dentro de sesión. Conductas clínicamente relevantes (CCR). Paralelismo adentro-afuera/afuera-adentro. Funciones de estímulo del terapeuta. Conductas problema del terapeuta (T1), Conductas objetivo del terapeuta (T2). Moldear las conductas del paciente a través de las contingencias que surgen de la relación terapéutica. La importancia del reforzamiento natural en oposición al reforzamiento artificial. Los 5 principios del proceso terapéutico en FAP.

Unidad 4. Bases filosóficas y científicas de la Terapia de Aceptación y Compromiso

4.1 El Contextualismo Funcional. Conceptos principales. Pragmatismo. Principios filosóficos del contextualismo funcional. Implicancias en la clínica.

4.1 Teoría de los Marcos Relacionales: RFT: La teoría de los marcos relacionales: RFT. Lenguaje y Cognición. Conceptos principales e implicancias clínicas.

Unidad 5. Fundamentos Teóricos de la Terapia de Aceptación y Compromiso

5.1 Normalidad saludable, normalidad destructiva y lenguaje. Evitación experiencial. Contextos facilitadores. Agenda de Control. Costo de la evitación. Desesperanza creativa.

5.2 Modelo Psicopatológico en ACT y conceptualización de caso. Evitación y Fusión Cognitiva. Alejamiento de Valores. Impulsividad e Inhibición. La Matrix.

5.2 Componentes esenciales del proceso terapéutico en ACT. Aceptación. Defusión. Contacto con el momento presente. Yo como Contexto. Valores. Acción comprometida.

Unidad 6. Intervenciones clínicas de la Terapia de Aceptación y Compromiso

6.1 Abierto. Intervenciones clínicas destinadas al fortalecimiento de la aceptación psicológica y la defusión cognitiva. Deliteralización. Validación. Compasión. Cambiar el contenido vs. cambiar el contexto verbal de los eventos privados. Metáforas, ejercicios.

6.2 Presente. Intervenciones clínicas destinadas al fortalecimiento de la atención flexible y la observación de las experiencias internas. Metáforas, ejercicios. Tablero de Ajedrez, yo Observador, contacto con el momento presente.

6.3 Involucrado. Intervenciones clínicas destinadas al contacto con valores personales y acciones comprometidas en esas direcciones. Indagación formal e informal sobre valores. Conductas reforzantes. Construcción de patrones de acción dinámicos.

6.4. La persona del terapeuta. Estilos. Práctica personal de habilidades. Competencias.

Unidad 7. Abordando los diferentes problemas psicológicos

Fundamentos. Formulación de caso. Intervenciones clínicas.

- 7.1 ACT para Depresión
- 7.2 ACT para Ansiedad
- 7.3 ACT para Dolor Crónico
- 7.4 ACT para abuso de sustancias
- 7.5 ACT con niños y adolescentes

6. Dirigido a

Profesionales de la Psicología, la Medicina, la Educación y las Ciencias Sociales.

7. Bibliografía General

- Addis, M., Martell, C. (2004) *Overcoming depression one step at a time. The new behavioral activation approach to getting your life back*. New Harbinger Publications. Oakland.
- Ardila R., Lopez Lopez, W., Quiñones R., Reyes Fredy (1998) *Manual de análisis experimental del comportamiento*. Ed. Biblioteca Nueva. Madrid.
- B.F. Skinner (1953) *Ciencia y conducta humana*. Ed. Fontanella. México.
- B.F. Skinner (1969) *Contingencias de reforzamiento*. Ed. Trillas. México.
- B.F. Skinner (1974) *Sobre el conductismo*. Ed. Planeta. Buenos Aires
- B.F. Skinner (1978) *Reflexiones sobre conductismo y sociedad*. Ed. Trillas. México
- Bach, P., Moran, D. (2008) *ACT in practice. Case conceptualization in Acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications. Oakland.
- Crane, R. (2009) *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*. Routledge. New York.
- Domjan, M. (2007) *Principios de aprendizaje y conducta*. Ed. Thomson. Madrid.
- Harris, R. (2009) *ACT. Made simple. A quick-guide start guide to ACT basics and beyond*. New Harbinger Publications. Oakland.
- Hayes, S. C.; Follette, V. M.; Linehan, M. (2004) *Mindfulness and acceptance. Expanding the cognitive-behavioral tradition*. Guilford. New York
- Hayes, S., Barnes Holmes, D. *Relational Frame Theory. A post-skinnerian account of human language and cognition*. Kluwer Academic Publishers. New York.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. (2014) *Terapia de Aceptación y Compromiso. Proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness)*. Colección: biblioteca de psicología. Ed. Desclée De Brouwer. España.

- Hayes, S., Strosahl, K., Wilson, K. (1999) *Acceptance and commitment therapy an experiential approach to behavior change*. The guilford press. New York.
- Kabat-Zinn, Jon.(1990) *Vivir las crisis con plenitud*. Ed. Kairos. Barcelona
- Kabat-Zinn, Jon.(2005) *La práctica de la conciencia plena*. Ed. Kairos. Barcelona
- Kohlenberg, R. J., & Tsai, M. (1991). *Functional Analytic Psychotherapy: Creating intense and curative therapeutic relationships*. New York: Plenum Press.
- Lejuez, W., Hopko, D., Acierno, R., Daughters, S., Pagoto, S. (2010) *Brief behavioral activation treatment for depression (BADT)*.
- Linehan, M (2003) *Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite*. Paidós: Barcelona.
- Linehan, Marsha (1993a) *Cognitive Behavioral therapy for borderline personality disorder*. The guilford press. New York.
- Luciano, C., Wilson, K. (2002) *Terapia de aceptación y compromiso. Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Ediciones Pirámide. Madrid.
- Martell, C., Addis, M., Jacobson, N. (2001) *Depression in Context. Strategies for guided action*. W.W. Norton. New York.
- Martin & Pear (2008) *Modificación de Conducta: qué es y cómo aplicarla*. Ed. Pearson. Madrid
- Orsillo, S., Roemer, L. (2009) *Mindfulness and Acceptance-Based Behavioral Therapies in practice*. Guilford. New York.
- Pérez Álvarez, Marino (1996) *La psicoterapia desde el punto de vista conductista*. Ed. Biblioteca Nueva. Madrid.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., Kabat-Zinn, J. (2007) *The mindful way through depression. Freeing yourself from chronic unhappiness*. The guilford press. New York.