

Coordinador

EDUARDO FONSECA PEDRERO

PROFESOR TITULAR DE UNIVERSIDAD EN LA UNIVERSIDAD DE LA RIOJA (UR)

**Tratamientos
psicológicos
para la
psicosis**

EDICIONES PIRÁMIDE

COLECCIÓN «PSICOLOGÍA»

Director:

Francisco J. Labrador

Catedrático de Modificación de Conducta
de la Universidad Complutense de Madrid

Diseño de cubierta: Anaí Miguel

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeran, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier otro medio, sin la preceptiva autorización.

© Eduardo Fonseca Pedrero (Coord.)
© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2019
Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid
Teléfono: 91 393 89 89
www.edicionespiramide.es
Depósito legal: M. 22.907-2019
ISBN: 978-84-368-4133-6
Printed in Spain

TABLA 15.1

La inflexibilidad psicológica como modelo de psicopatología y tratamiento

Procesos psicopatológicos	Procesos saludables y terapéuticos
<p>Fusión cognitiva El pensamiento se torna literal, de manera que los procesos cognitivo-verbales dominan sobre otros procesos de control de estímulo. Excesiva confianza en las reglas e insensibilidad a las contingencias. Pensar una cosa es como hacerla o tener que hacerla. Tomar las voces literalmente como órdenes.</p>	<p>Defusión Ejemplos de ejercicios serían la desliteralización de palabras, el etiquetado de pensamientos («estoy teniendo el pensamiento de que nada me sale bien») o «estoy oyendo voces») y la contradicción del pensamiento con la acción (decir «no puedo caminar» cuando de hecho lo haces).</p>
<p>Evitación experiencial Tendencia a evitar o escapar de eventos privados aversivos como pensamientos, emociones, recuerdos y sensaciones corporales, aun cuando esto suponga perjuicio conductual (tener más de lo mismo). La evitación experiencial restringe enormemente la flexibilidad y efectividad conductuales.</p>	<p>Aceptación Adopción de una actitud abierta, receptiva y flexible con respecto a la experiencia del momento. No es resignación ni resistencia pasiva, sino acción positiva que cambia la función de experiencias de eventos a evitar en favor de un foco de interés y curiosidad como parte de vivir una vida valiosa (más allá de la disconfortante experiencia del momento).</p>
<p>Pérdida de contacto flexible con el presente El enredamiento analizando el pasado y el futuro deriva en una pérdida de contacto con las contingencias del momento presente y asuntos entre manos. Si la «rumia» del pasado está asociada a la depresión, la preocupación por el futuro lo está a la ansiedad.</p>	<p>Contacto con el momento presente Se trata de usar el lenguaje más como herramienta para constatar y describir eventos privados que para predecirlos y juzgarlos. Ejercicios de contemplación y <i>mindfulness</i> para practicar modos menos analíticos y más curiosos, apreciativos, abiertos y flexibles.</p>
<p>Apego al yo conceptualizado Tales enredamientos impiden también estar en contacto con un sentido del yo más trascendente, dando lugar a patrones conductuales dominados por una reflexividad improductiva e incluso contraproducente.</p>	<p>El yo como contexto Es el yo observador o yo trascendente, capaz de establecer una cierta autodistancia o perspectiva respecto de sí mismo. Se promueve mediante ejercicios de <i>mindfulness</i>, metáforas y procesos experienciales.</p>
<p>Falta de claridad con los valores Si los valores son las direcciones (más que objetivos y metas) que dan sentido a la vida, es decir, orientación y significado, su falta de clarificación y de elección es el problema. Los valores son más direcciones que orientan el camino que destinos a los que se llega. Más un horizonte que una meta.</p>	<p>Clarificación y elección de valores En la práctica se concretan en dominios de la vida que son importantes y consistentes para uno como, por ejemplo, relaciones familiares, de pareja, de parentesco, amistad y relaciones sociales, trabajo, educación y formación, entretenimiento, espiritualidad, vida comunitaria o ciudadana, bienestar físico.</p>
<p>Inacción, impulsividad o persistente evitación Las condiciones anteriores contribuyen a pautas de conducta reducidas y rígidas, caracterizadas por la inacción, la impulsividad y la persistente evitación y dominadas más por el cumplimiento social y la evitación que por valores elegidos.</p>	<p>Compromiso de actuar De lo que se trata es de salir de la inacción y de la rigidez impulsiva y evitativa, quintaesencia de la inflexibilidad psicológica que está en la base de los distintos trastornos. Para ello se propone el compromiso de actuar en dirección a valores, que figura en el nombre de ACT, para decir «act».</p>

FUENTE: Pérez-Álvarez (2014).