

Qué son las Terapias Conductuales Contextuales

Una de las características principales de las terapias Conductuales Contextuales es su objetivo y su método de trabajo. Desde estas terapias, trabajamos para promover en nuestros pacientes el desarrollo de repertorios más amplios, flexibles y eficaces de comportamiento (Hayes 2004, en Barraca Mairal 2006) ayudándolos a notar que en vez de luchar contra el malestar, la ansiedad, la tristeza, etc., a veces, la alternativa es trabajar en la aceptación de dichas emociones. La lucha resulta infructuosa en el largo plazo, pudiendo desencadenar nuevas dificultades. En este punto nuestro trabajo se diferencia de otros modelos cuyo objetivo es eliminar problemas definidos de forma focalizada a través de tratamientos estandarizados. Por el contrario, nuestro trabajo apunta a “la comprensión, la legitimación e incluso el aprendizaje de y desde los problemas psicológicos” (Barraca Marial, 2006), haciendo foco en el contexto y la función de los eventos psicológicos (pensamientos, emociones), incluyendo la observación de lo que pasa “en sesión” tanto al terapeuta, como al cliente y al vínculo entre ellos.

El enfoque contextual comportamental conlleva nuevos aportes a los enfoques cognitivos tradicionales, tales como la recuperación de las raíces contextuales de la terapia de conducta, desestimadas en las terapias cognitivas. Tanto por el desarrollo del análisis de conducta y del conductismo radical, como así también por algunas limitaciones de la terapias cognitivas tradicionales surgen estos nuevos enfoques, también denominados a veces como “Terapias de tercera ola”, desde las cuales caminamos hacia una dirección desmedicalizadora y contextual entendiendo que la salud mental implica el abandono de la lucha contra los síntomas y la reorientación de la vida (Pérez Álvarez, 2006).

En conclusión, se propone la aceptación y la reconstrucción del horizonte de la vida del paciente a partir de la aceptación del sufrimiento y la búsqueda de valores acordes a las condiciones vitales de cada ser humano. Desde esta perspectiva, se considera a la flexibilidad como criterio de salud mental y se utiliza a la relación terapéutica como herramienta principal de cambio terapéutico.

REFERENCIAS

- Barraca Mairal, J. (2006). Las Terapias Conductuales de Tercera Generación: ¿Parientes Políticos o hermanos carnales?, EduPsykhé. Volumen 5(2), p.145-157.
- Pérez Álvarez, M. (2006). La Terapia de Conducta de Tercera Generación. EduPsykhé. Volumen 5(2), p.159-172.