

Reporte procedimental de una intervención online desde una mirada contextual

José Armando Heredia Tupiza

Laura Manuela López Castro

Email de contacto de la persona autora:
joseherediaat@gmail.com

El presente texto es de autoría exclusiva de las persona autoras, quienes declaran su originalidad, no habiendo sido enviado de forma sincrónica a ninguna otra revista. El presente trabajo no recibió financiación específica para su realización. Las personas autoras declaran no tener conflicto de interés con ninguna parte relacionada. Todos los consentimientos informados y permisos para el nivel de investigación realizado fueron obtenidos conforme a los criterios éticos estándar.

Resumen

En este reporte procedimental se documenta la aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso con una consultante con dificultades en la adaptación a cambios en su vida, al dejar una actividad deportiva que realizó por más de 15 años, trabajando la relación con sus pensamientos y perspectiva más allá de ese deporte. **Método:** El conjunto de procedimientos terapéuticos se llevaron a cabo de forma online por videollamada, usando la plataforma *Google Meet*; los participantes fueron el terapeuta, la consultante y la observadora, dicho proceso tuvo una duración de dos meses y constó de ocho sesiones. **Resultados:** Como resultados se reporta una mayor predisposición y apertura a la experiencia, ya que se permitió tomar distancia de autodefiniciones invalidantes y realizar actividades de descanso, disminuyendo verbalizaciones relacionadas con el auto-reproche. **Conclusiones:** El conjunto de procedimientos descritos pudiera haber ayudado a que la consultante tome una perspectiva contextual de su situación, al reconocer la influencia de su historia de aprendizaje en las auto-verbalizaciones y considerar que su vida es más que sus pensamientos.

Palabras clave: terapias contextuales, intervención online, Terapia de Aceptación y Compromiso.

Introducción

A lo largo de la vida, el ser humano entra en contacto con el contexto y aprende una forma de ser y estar en el mundo, sin embargo, el aprendizaje previo puede forjar ciertas reglas verbales rígidas que son insensibles a los cambios y se convierten en un problema para reaccionar efectivamente en el presente. La Terapia de Aceptación y Compromiso, definida como una terapia conductual contextual que transmite la idea de vivir una vida con valor, toma en cuenta seis principios como la defusión, aceptación, contacto con el momento presente, yo contexto, valores y acción comprometida, contribuyendo a la flexibilidad psicológica (Harris, 2021).

Dada la posible fusión con los pensamientos, el proceso con mayor énfasis en este reporte es la defusión cognitiva, en la que se busca desliteralizar el pensamiento, no asumir al pie de la letra, ya que sustituir la experiencia directa por la mental puede transformar funciones e influir en la conducta, mediante reglas verbales insensibles a los cambios de contexto, lo cual interfiere en la construcción de una vida con valor (Blackledge, 2018).

Como complemento, para trabajar el Hexaflex en sesión se utiliza gráficos como la Matrix, un diagrama que aborda los procesos de ACT, la cual sirve para discriminar y tomar perspectiva de la experiencia mental y sensorial, sobre todo lo que se acerca a la vida valiosa, así como lo que la aleja. Parte de ello es notar cómo quedamos atascados en la experiencia mental y elegir avanzar hacia la vida con valor que se desea construir (Olaz y Polk, 2021).

Antecedentes

Consultante femenina de 23 años, vive actualmente con sus padres y tiene un hermano mayor que vive independiente. Acude recomendada por una amiga, con la idea de recibir ciertos consejos y ver lo que le sucede desde otro punto de vista. Cuenta que desde los 6 años practica gimnasia rítmica, sin embargo, hace poco se matricula en un máster e inicia dos trabajos, debido a que todo esto no era compatible con el tiempo que tenía, decide poner fin a su carrera deportiva. No ha experimentado antes su vida sin la gimnasia, y la decisión la ha llevado a experimentar cambios en su rutina, alejarse de ciertas actividades y personas importantes, como también cuestionamientos sobre quién es realmente y su desempeño en las actividades que realiza. Ante estos cambios manifiesta que le cuesta adaptarse.

Método

El proceso terapéutico se llevó a cabo de manera online por la plataforma *Google Meet*. En las videollamadas estaban presentes el terapeuta, la consultante y la observadora quien todo el tiempo permaneció con cámara apagada, el proceso constó de 8 sesiones con una duración de 1 hora por cada sesión. Previamente se le informó a la consultante que debía completar los formularios indicados:

- Consentimiento informado.

- **Valoración inicial:** documento AD-HOC compuesto por 12 preguntas, con el objetivo de obtener información sobre el problema actual. Se completa antes de iniciar la intervención.
- **Experiencia Vital:** documento AD-HOC compuesto por 10 preguntas, se busca obtener un registro de la historia de vida de la consultante. Se completa antes de iniciar la intervención.
- **Cuestionario de Salud General GHQ-28:** escala de 28 ítems que evalúa la salud general de la persona. Cuenta con un Alfa de Cronbach entre 0,85 a 0,90. (Goldberg, 1979; versión en español de Lobo et al., 1986).
- **Instantánea Vital - FAP Snapshot Autoinforme** sobre el grado de satisfacción con la vida en diferentes áreas de la vida. Cuenta con un alfa de Cronbach 0.93. (Tsai et al., 2009; versión en español de Ruiz, Macías, Ferro y Valero, 2021).
- **Acceptance and Action Questionnaire- II (AAQ-II)** Cuestionario que busca medir el grado de flexibilidad psicológica de la persona. Cuenta con un alfa de Cronbach 0,84. (Bond et al., 2011).
- **Behavioral Activation Depression Scale (BADs)** Consta de 25 ítems y mide aspectos conductuales de la depresión. Con un alfa de Cronbach de 0.90. (Kanter et al., 2007; versión en español de Barraca et al, 2011).
- **Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ):** Escala que registra cómo es la relación de la persona con sus pensamientos Con alfa de Cronbach 0.89 a 0.93. (Guillanders et al., 2014 adaptado por Ruiz, 2017).

Los resultados con base en la satisfacción en diferentes áreas de su vida reportan una puntuación media baja en “propósito en la vida”, “actividades con propósito” y “satisfacción con la vida”, por lo que en la entrevista inicial se busca aclarar cuál es el fin de hacer lo que hace, y la consultante explica que su satisfacción viene de la práctica en fisioterapia y la ayuda que puede brindar.

También se obtiene que se encuentra fusionada con sus pensamientos del pasado y con reglas verbales relacionadas al rendimiento y la idea de suficiencia, en la entrevista se confirma que suele sobrepensar con frecuencia y dejar de lado actividades que podrían ponerle en contacto con reforzadores, por el seguimiento de reglas verbales.

Desarrollo de la intervención

A continuación, se destacan los aspectos más importantes de dichas sesiones, utilizaremos para referirnos a la consultante la letra L y para referirnos al terapeuta la letra T.

Sesión 1

La primera sesión profundiza en cómo se encuentra L actualmente en su vida, ante lo que manifiesta que le cuesta no saber y no tener la respuesta en su práctica profesional, lo que la ha llevado a pasarse horas sin dormir tratando de controlar todo. L es consciente de que los intentos de control son un problema, ya que esto la lleva a vivir su vida muy ajetreada y no le permite tener espacios de descanso.

Al profundizar en el deporte que practicaba manifiesta que lo echa de menos, ya que era una forma de evadirse y desahogar el día, además de que ella esperaba que una vez terminada su participación en

la gimnasia podría practicar otros deportes, lo cual no ha sido posible por su carga horaria. Ante esto el terapeuta valida el sentir, como producto de la historia de vida y los cambios que está atravesando en la actualidad, además de explicarle que la conducta de control no está siendo efectiva en las cosas que está pasando.

Para la próxima sesión se envía un registro de su rutina diaria.

Sesión 2

Al iniciar la sesión se revisó el autorregistro diario y se analizaron las actividades que realizó con el grado de bienestar y satisfacción, describe que sus días son iguales a excepción de la práctica de algún deporte o pasar tiempo con personas significativas como su pareja y familia. Durante la sesión se hizo notar que se encontraba sobrepensando en todo lo que tiene por hacer, ante esto se propuso realizar un ejercicio de focalización en la respiración para reducir el ruido mental y conectar más con las sensaciones en el momento presente. Al explicar la experiencia en el ejercicio manifiesta que sobrepensar aparece como una lista de tareas por completar y si no los realiza siente que ha desaprovechado el tiempo.

Se define como autoexigente, cuando no obtiene una nota perfecta, se dice a sí misma *“podrías haberlo hecho mucho mejor”, “has perdido una oportunidad de demostrarte a ti misma que eres capaz de hacerlo bien”*.

Para la consultante es deseable tener momentos de tranquilidad, ya que el sobrepensamiento es algo recurrente en su vida. Los cuales parecen estar alentados por las redes sociales en donde mira a sus compañeros de carrera y piensa que lo hacen todo perfecto.

Como actividad se envía registrar la semana y que pueda realizar el ejercicio de atención plena que se practicó en la sesión.

Sesión 3

El terapeuta observa en base a lo referido por L un sentido de suficiencia de acuerdo con las actividades que está realizando, por ello no hay tiempo de ocio o descanso. L los días libres termina sobrepensando en los pendientes que tiene y refiere *“siento que no hay un momento de descanso, sino voy arrastrando hasta ver cuando me pongo enferma”*.

A continuación, se describe una interacción en la que se observan verbalizaciones relacionadas con autoexigencia.

L: La abuela de una amiga me pidió que vaya a su casa, le dije que estaba muy ocupada y ella me dijo ¡Ay! ¿no puedes venir?, y ya me hizo la pregunta que no me tenía que hacer y esta mañana he ido a verla, trato de encajarlo todo como un puzle, pero intento.

T: Tiene sentido para ti que eso esté sobrecargando y quitando tiempo para ti.

L: Si, yo sé que cuento con un tiempo reducido.

T: Al final, ¿qué le dijiste cuando te dijo que vayas más seguido?, ¿cómo te sentiste al decirlo?

L: Le dije que no puedo y que de momento solo voy los lunes a verla.

T: ¿Cómo se sintió eso?

L: Me sentí un poco mal, la verdad, pero es verdad que físicamente no doy más, me supo mal, pero tampoco le estaba mintiendo.

Para construir nuevos repertorios el terapeuta menciona la metáfora de la sierra que indica que no se puede cortar y afilar a la vez, con la cual busca transmitir que no se puede hacer todo al mismo tiempo, sino que necesita descansar para poder continuar, algo que la consultante encuentra sentido con su proceso de adaptación a su nueva rutina fuera del deporte, donde refiere que para continuar no necesita sobrecargarse de más actividades, sino parar y sentir.

Como actividad se sugiere realizar actividades que no impliquen obligación, sino disfrute y relajación, además de una respiración y la frase “está bien no hacer nada en este momento”.

Sesión 4

Al iniciar la sesión se habla sobre la semana y L refiere que pudo darse un tiempo libre junto a su familia y dejó de lado sus pendientes. Se habla sobre su rendimiento académico y un examen que había realizado, se observa que parte de los desencadenantes de sobrepasamiento es la interacción con los compañeros y la constante sensación de que no ha estudiado lo suficiente. Ante esta idea de insuficiencia el terapeuta menciona el tema de la aceptación y la resignación, situando en el contexto el análisis sobre qué aspectos dependen realmente de ella y los que no, es decir las acciones las podemos controlar, pero lo que pensamos o sentimos no, de esta manera se busca incrementar su capacidad de agencia y menos atención a la rumia.

Producto de ello se da la siguiente interacción.

T: ¿Sí tiene sentido esto?

L: Si, es como prestar atención a lo que sí puedo cambiar o hacer en este momento y no tanto darles atención a los pensamientos.

Se identifican reglas verbales sobre la suficiencia.

L: Sé que lo que yo hago tiene que ser suficiente, esto siento que está relacionado en cómo debo ser yo, aunque es verdad eso que dices tú, que a largo plazo es muy cansado y este año lo estoy notando, sobre todo.

T: Tú sientes que como debes ser tú ¿vino contigo desde que naciste?

L: No lo sé, no siento que sea algo que me hayan obligado a hacer o perseguir, pero es algo que he tenido siempre, nadie me ha obligado a sacar X notas, pero siempre he sentido que es lo que tenía que hacer.

T: Digamos en caso hipotético, si otras hubieran sido las circunstancias, el contexto hubiera actuado de otra forma, ¿lo que nosotros consideramos bueno o malo sería lo mismo?

L: Es que no lo sé, porque he hablado de esto con mi novio y él ha suspendido varias veces y le han dicho “no pasa nada” y ya está, y yo como no he tenido ese problema... saco un 7 y yo quiero más.

T: Interesante cómo al mirar a tu pareja ves que en su situación no te sentirías tan tranquila.

L: Yo no me sentiría tan tranquila, pero veo que en su situación no pasa nada.

T: ¿Cómo te sientes al verlo de esta forma?

L: Me siento presionada, que tengo que hacerlo siempre bien, porque no sé cómo va a reaccionar el entorno si no es así, pero tampoco mis padres me han dado esa sensación de si suspendo se

va a acabar el mundo, yo creo que es más porque tengo acostumbrado a todo el mundo a que lo saco todo y siento que ahora no me puedo permitir no sacarlo todo adelante, siento que es más cómo siento yo que debo desenvolverme en mis diferentes tareas.

T: En eso cuando las cosas no salen como tú esperas, ¿a quién se lo atribuyes?

L: A mí, siento que cuando no salen como espero o quiero, no tiene la culpa el entorno, o de lo que hablábamos antes de que hay cosas que no se pueden controlar, siento que yo soy capaz de controlarlo todo, y que si ha salido mal es porque no he hecho lo suficiente, siento que es porque hay algo que no he hecho bien o hay algo en lo que he fallado.

T: ¿Cómo te sientes ahora que me lo dices?

L: Siento que estoy siendo sincera conmigo misma, es algo que yo ya sabía, que me pongo mucha presión y que me culpo en general, que me cansa mucho, siento que soy peor persona conmigo que con los demás.

T: En ello ¿hay algo que podamos hacer en estas auto-verbalizaciones que mantienes contigo misma?

L: Mi cerebro comprende lógicamente que debo tratarme bien, como trato a los demás, pero a la hora de hacerlo no sé cómo llevarlo a cabo.

Ante esto se pone en práctica un diálogo más amable con ella misma, mediante un ejercicio que consiste en completar dos columnas, por una parte “lenguaje automático” y por otra “lenguaje amable alternativo”, como se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1. Ejemplo de diálogo

Lenguaje automático	Lenguaje amable alternativo
“Lo que hago no es suficiente”	Es verdad que a veces pienso que lo que hago no es suficiente, pero ya es un poco mejor que ayer y pase lo que pase confío un 1% más en mí.
“Tienes que trabajar más”	Siempre hay espacio para mejorar un poco más, pero cada día viene con sus peculiaridades y a veces el 100% de ese día es un 60% y eso es mejor que no hacerlo en absoluto.
“No estás preparada”	Es normal sentirse así, en realidad nadie nace preparado y se necesita tiempo para adquirir experiencia.
“Quizá esto no es lo tuyo”	Es algo que no podemos asegurar, pero sí que es verdad que estoy empezando y no puedo tener todas las respuestas.
“No eres como antes”	He cambiado porque las cosas han cambiado, la vida no es la misma, pero eso no implica que deba dejar de disfrutar.

Al realizar el ejercicio comentan lo siguiente:

L: Me he sentido un poco triste, es como un enemigo o alguien que me cae mal que me está criticando, no es justo hacerme sentir así a mí misma.

T: ¿Cómo se siente tu cuerpo en este momento?

L: He sentido un poco aquí, un nudo en el pecho, me he emocionado un poquito, me está importando esto que estamos hablando.

T: Cuando estabas en el deporte, tenía sentido que te dijeras que no estas preparada, tal vez aquello hizo que te esfuerces más y consigas la meta, pero ahora decirte lo mismo puede que no sea tan efectivo, es como hacer bulla en un estadio o concierto, es menos castigado a que hagas bulla en una clase o iglesia, depende del contexto.

L: Cobra sentido que hay cosas que funcionan en determinada situación, pero no quiere decir que esas frases están bien en todos los casos.

Al finalizar se refuerza la idea de no luchar con sus pensamientos, sino volverlos validantes sin cambiarlos.

Sesión 5

El terapeuta inicia la sesión preguntando cómo estuvo la semana.

L: *El fin de semana me he notado más triste, pero bueno sé que también son rachas no pasa nada.*

T: *Ahora que me lo dices, ¿cómo se siente?*

L: *Bien, me sienta bien expresarlo, pero de cierto modo me cuesta un poco hablar de ello, no me gusta decir que estoy mal, aunque muchas veces lo esté, porque siento que, aunque esté mal tengo que seguir y hacer todo, me intento hablar bien, pero no me lo creo.*

En el autorregistro que se le indicó previamente para esta sesión predomina lo que debe hacer y no lo que tiene ganas, ante esto refiere:

T: ¿Para qué tomar esos pacientes si podías no haberlos tomado?

L: Siento que todo tiene una finalidad, empecé el máster porque quería aprender más, hacer más prácticas, conocer más gente, con el trabajo evidentemente coger experiencia.

T: Como tu mencionas estas actividades cumplen una función, ayudan a adquirir experiencia y ... dejar estas actividades no es algo que te hayas planteado en este momento, lo que esto supone es que en algunos momentos haya mayor estrés.

A continuación, trabajan en las auto-verbalizaciones y el terapeuta le explica la importancia del lenguaje utilizado con ella misma.

T: El lenguaje se va moldeando, uno va escuchando y ciertas palabras cobran como una connotación negativa, otras positivas y al escucharlo frecuentemente en algún momento podemos auto referirnos con ese lenguaje, entonces estoy teniendo el pensamiento de que yo soy torpe, pero no es que sea torpe es un pensamiento, ¿cómo lo ves?

L: No lo había pensado así nunca la verdad y en parte alivia un poco, no todo lo que te dices

eres, no todo lo que te dices es verdad y eso da cierta calma.

El terapeuta menciona el deporte como algo que es parte de su vida, pero que no la define

T: ¿Tiene esto sentido?, ¿cómo te sientes tú con escucharlo?

L: No lo había visto desde esa perspectiva, quizá porque para mí la gimnasia ha sido lo más importante y no estaba siendo consciente del resto de cosas que seguía y sigo haciendo.

T: Si a eso le pudiéramos añadir la gimnasia es importante y esto no quita que...

L: Esto no quita que sigo siendo hija, hermana, amiga y sigo siendo L (se emociona) y lo que dices la gimnasia no es mi vida, sino que es parte de ella y que haya terminado de practicar ese deporte no significa que ya esa persona no exista.

T: Y también esto no quita el dolor que pueda surgir a partir de esto, ahora es L sintiendo esa situación, sintiendo esas emociones, es decir, es natural que ahora se sienta así.

Para finalizar se sugiere seguir trabajando en el lenguaje automático y el alternativo, practicarlo frente al espejo y registrar cómo se sintió después.

Sesión 6

El terapeuta da inicio a la sesión preguntándole por tres cosas que se agradezca a sí misma.

L: Agradezco seguir yendo a trabajar, aunque sepa que me cuesta y aunque no tenga las respuestas para todo sigo intentando dar lo mejor de mí.

T: ¿Qué cualidad está presente ahí?

L: La perseverancia supongo y las ganas de ayudar a la gente.

T: ¿Podríamos poner aspectos más personales?

L: Me siento agradecida de haber podido desconectar de todo un poco en general estos días, porque me fui de vacaciones.

La sesión siguió en la misma línea de trabajar en las auto-verbalizaciones y se realizó el ejercicio de decir “soy suficiente, soy capaz” en voz alta.

T: ¿Cómo lo sentiste?

L: Es raro y me cuesta un poco decírmelo a mí misma, creo que no son palabras que me haya dicho alguna vez.

T: Imagínate que escribes con la mano derecha y en algún momento te lesionas la muñeca y se te imposibilita escribir, entonces de cierta forma vamos a necesitar de nuestra mano izquierda para tratar de escribir, se va a sentir extraño entonces al inicio va a costar y no va a salir tan bien como lo haría la derecha, pero es justo eso, ir entrenando poco a poco.

A continuación, vuelven a realizar el ejercicio de “soy suficiente, soy capaz” pero el terapeuta sugiere que lo haga con una postura de seguridad, indica que ponga las manos abiertas sobre sus piernas y le comenta la utilidad de hacerlo en esta postura que sería de relajación y apertura y a continuación lo ponen en práctica.

T: ¿Cómo lo notaste?

L: Siento que cuando voy a decirlo una pequeña presión en el pecho, pero luego cuando lo digo como que no siento nada.

T: Te parece si podemos agregar algo como “L eres suficiente, eres capaz”.

L: Me voy a poner a llorar ya (se emociona).

T: ¿Con qué sientes que conecta ahora?

L: Siento que es un poco más emocional, no sé si es por decir mi nombre o cómo hacerlo en segunda persona, pero siento más en el pecho quizá antes era decir por decir.

Se retoma la actividad de agradecimientos.

L: Me agradezco a mí misma intentar dar siempre lo mejor para los pacientes, aunque no tenga el tiempo suficiente, porque siento que en cierto modo me realizo a mí misma o siento satisfacción porque sé que estoy haciendo algo por ellos.

T: ¿Qué cualidad tuya resalta en esta situación?

L: Va un poco ligado al optimismo, como ayudar a los demás, aunque no haya exactamente un beneficio para mí aparte de sentirme bien conmigo misma.

T: Lo que entiendo es que cuando tu realizas esta actividad, a pesar de que uno pueda sentir cansancio hay algo que te hace decirte a ti misma “estoy satisfecha con lo que he hecho el día de hoy”.

El terapeuta reflexiona en lo siguiente: si de una forma mágica pudiésemos restablecer el tiempo y no tener ninguna actividad, ¿qué harías?

L: Primero me pagaría unas vacaciones y bailarías todo el tiempo y ojalá se ganase dinero con eso porque ya tendría todo “dinero y pasión”.

Para finalizar el terapeuta resume lo que estuvieron hablando y la importancia de cómo nos hablamos, a lo que ella añade:

L: Parece sencillo pensar en que lo único que hace falta es confiar en ti y hablarte bien y no sé porque me cuesta tanto esa parte.

T: Está la acción, pero que tú te digas esas palabras a ti misma, cambian cómo estás tú en esa acción.

Sesión 7

Al inicio de la sesión L comenta que no sabe cómo gestionar el tiempo libre, ya que cuando tiene esos espacios está pensando en todas las cosas pendientes que tiene por hacer, a lo que el terapeuta pregunta:

T: ¿Hacer cosas para qué?

L: Porque es lo que hay que hacer ¿no?, yo no puedo no hacer nada.

T: ¿Qué obtienes de las cosas que haces?

L: Depende, si son cosas de la universidad obtengo quitármelas cuanto antes de encima, hacer

deporte está semana... aunque me cueste... luego me siento bien porque lo he hecho, o sea también me ayuda a sentirme bien obligarme a hacer ciertas cosas.

El terapeuta le explica que los pensamientos y las emociones son algo que no podemos controlar, pero las acciones si, para ello usa de ejemplo “piensa en no puedo pestañear y hazlo”.

T: ¿Notas como a pesar de que yo te lo diga el papel de la mente no tiene esa fuerza que si tiene la acción?

L: En realidad noto cierta desobediencia, en mi mente me decía que estaba rompiendo una regla.

T: Levanta la mano y no la bajas, tu mente te dice no puedes bajar la mano, nota cómo está tu brazo.

L: Cansado.

T: Pero la mente dice no puedes bajarlo, ¿qué más vas notando?

L: Que quiero bajar el brazo, pero intento aguantar lo máximo posible y sentir que si cumplí.

T: ¿Cómo te sientes ahora?

L: Es algo que no había pensado nunca, y para mi cuando tienes algunas normas o alguien te pide algo, para mí lo primero es ir a por ello.

Sesión 8

El terapeuta divide la sesión en dos partes, en la primera parte indaga sobre cómo fue el proceso terapéutico para ella.

T: ¿Cómo han sido estas sesiones para ti, en que sientes que más te ha aportado y que otras áreas sientes que aún hay que trabajar un poco más?

L: Al principio estaba bastante nerviosa porque era algo a lo que nunca me había enfrentado, al final es hablar de ti mismo no estoy acostumbrada a hacer eso, pero sí que es verdad que he estado bastante a gusto y a la hora de la verdad siento que no me ha costado tanto como me esperaba, siento que me ha ayudado mucho, por ejemplo cuando vimos el tema de la respiración, algunas frases que me he apuntado para intentar no utilizar todo el tiempo ese lenguaje tan duro conmigo misma, aunque me cueste mucho decirme cosas amables, cuando hemos hablado de que yo sigo siendo la misma persona aunque no esté haciendo las mismas actividades, eso es algo que sé que tengo que introducir más aún en mi cabeza; sé que es verdad que todavía necesito gestionar mejor cómo me enfrentó a cosas nuevas o a un día nuevo, pero sé que esto también está relacionado con la situación en la que estoy ahora, no paro en absoluto.

T: Me parece importante esto que mencionas de ¿quién eres tú?, en algún momento uno puede perder ese aspecto de ¿quién soy? porque habían actividades que tal vez le daban un sentido y ahora que ya no están la respuesta de ¿quién soy? ya no se responde de forma inmediata, sino tal vez ahora implica como un descubrir para ver quien soy ahora, pero esto no significa que ahora no sea nadie, soy alguien, alguien que en algún momento empezó ese deporte, en algún momento culminó ese deporte, en algún momento inició la maestría, esas son todas características, pero parten de una misma raíz “el ser” y partiendo de esto ¿cómo sería una vida que quisieras recordar?

L: Bailar es algo que me hace feliz, siento que si pudiese dedicarme a ello no necesitaría nada

más, pero también es cierto que sé que me gusta ayudar a la gente, no solo porque lo necesiten, o sea en parte también, pero a nivel personal me siento realizada, me refiero a tener la capacidad de ayudar a gente de cualquier tipo, como sí es ayudar a cruzar a una señora la calle.

Con la pregunta realizada anteriormente el terapeuta propone organizar ideas en referencia a cómo sería vivir una vida orientada a valores.

En la segunda parte trabajaron la Matrix, para que así L pueda ver de una manera más gráfica su situación, como se muestra en la Tabla 2.

Tabla 2. Ejemplo del ejercicio Matrix

Conductas de alejamiento o lo que hago después Nada, trabajar, buscar en la semana tiempo libre.	Conductas de aproximación Leer un libro sin prisa, tomar el sol, pasar un día con mi pareja, comer tranquila.
Obstáculos internos Necesito mayor dedicación, tengo que merecerlo, hace falta tiempo y dinero.	¿Qué o quién es importante para ti? Conocer, saber, bailar, disfrutar de la vida, mi familia, mi pareja.

T: ¿Qué notas en lo que hemos escrito hasta ahora?

L: Noto que parece que es muy sencillo a nivel teórico disfrutar de la vida, pero siento que por otro lado me cuesta un poco colocarlas en mi día a día, sabiendo que tengo otras actividades que requieren mi atención, mi tiempo y en general que esté centrada.

Para finalizar el proceso, el terapeuta le habla de la importancia de estar en el momento presente, el aquí y el ahora, ella agradece por las herramientas dadas y por la escucha activa.

T: Ya para ir cerrando, con estas actividades que están hasta ahora, darle un espacio a disfrutar, pero que ese disfrutar, no implique una carga más para ti, “estoy caminando me está dando el sol y lo siento”... antes de anticiparse que tu atención se vaya primero a lo que sientes cuando el sol toca tu piel, a lo que sientes cuando estás leyendo ese libro, a lo que sientes cuando tienes tu pareja al lado y escuchas sus palabras, aún con los pendientes, tal vez el disfrutar de la vida implique que sentido le quieres dar tú, construir una vida que sea valiosa para ti.

L: Te doy las gracias por haberme escuchado, aunque a veces me cueste un poco expresarme, se te da muy bien escuchar a los demás y entenderlos e intentar aportar tu granito de arena y ayudarles a que estén mejor, ha sido un placer.

Resultados

En líneas generales se observó que L mantuvo un compromiso con las sesiones, atenta a las explicaciones y en algunas ocasiones tomando notas, además de participar activamente en cada sesión

y mostrar interés en lo que se planteaba, esto es significativo, ya que a ella le costaba abrirse y darse a conocer a otros, más tratándose de su experiencia interna, logrando así apertura y expresión emocional, en momentos donde se hablaba de temas sensibles podía permitirse sentir y desahogarse, lo cual pudo ser evocado por la validación presente.

En cuanto a sus objetivos, se consiguió que la consultante pudiera permitirse disfrutar de espacios de ocio sin estar pendiente de lo que debía hacer después, además se observó en los test evaluados pequeñas variaciones positivas principalmente en lo referido a vivir una vida no limitada por pensamientos del pasado.

También, ahora la consultante concilia que el deporte no la define y aparentemente se reconoce como parte de otros roles y actividades con propósito que actualmente ocupan su tiempo, esto se toma como un cambio, ya que al inicio su verbalización refería a su vida fusionada al deporte.

Además, se permitió transformar un lenguaje autocrítico a uno más amable, aunque reconoce que le cuesta aún tratarse de esta forma, lo que visualiza el mantenimiento de reglas verbales que provienen de un contexto deportivo en donde predomina el rendimiento y sacrificio, además la consultante reconoce que sus acciones tienen conexión con el propósito de ayudar a los demás y ser perseverante, lo que ha llevado a mantener en su rutina actividades de trabajo, prácticas y clases, sin embargo también se reconoce que necesita tiempo de descanso y ocio, sin autorreproche.

Limitaciones

El trabajo presente presenta numerosas limitaciones que deben tenerse en cuenta. Si bien se reportan de forma cualitativa los procedimientos realizados en el contexto de un caso terapéutico, no pueden extraerse las conclusiones ni el nivel de evidencia que sí se tendría en caso de haber realizado el diseño de un estudio de caso único. Adicionalmente, el reporte podría ser más completo de haberse analizado pormenorizadamente el total de las sesiones, mediante un sistema observacional o de transcripción de las mismas. El número de sesiones es también un limitante, dado que es probable que, de haber sido más, el resultado hubiera sido diferente. Estas cuestiones que se señalan pueden tenerse en cuenta para mejorar futuros reportes y para realizar estudios de caso con la metodología adecuada.

Discusión

Para el análisis se considera fundamental la historia de vida ligada al deporte desde que la consultante tenía 6 años, de esta forma es natural que haya sido moldeada por el contexto de la gimnasia rítmica y la exigencia que implica, producto de ello se observa desde el marco conceptual de Terapia de Aceptación y Compromiso el proceso denominado fusión cognitiva con reglas verbales rígidas y auto invalidantes, por esta razón se trabajó en los procesos de Hexaflex centrados en defusión cognitiva, yo como contexto, aceptación y atención al momento presente.

Se identifica que le cuesta emitir verbalizaciones validantes de su propia conducta, lo cual podría estar relacionado a que históricamente lo que hacía, estaba bajo control público y ahora en ausencia de ese reforzador, se mantiene las expectativas mediante reglas verbales insensibles al cambio de contexto.

Se identifica que el diálogo del terapeuta no fue de forma recurrente evocativo, ya que en ciertas interacciones la proporción de información fue unidireccional y esto pudo limitar el acceso a reflexiones y motivación a cambios, sin que esto excluya el hecho de que también la sesión requiere espacios para aclarar conceptos.

También, su conducta pudiera estar bajo control aversivo, ya que al sentir tristeza, nostalgia, incapacidad o estancamiento se involucra en un amplio repertorio de actividades, donde no se toma en cuenta el tiempo libre o de ocio como algo productivo, lo cual tiene cierta razón si su vida ahora estuviera en el deporte por competencia, pero el contexto ha cambiado y aun así las verbalizaciones y la autoexigencia se mantienen y eso es parte del problema actual.

Queda la sensación de que se hizo un primer acercamiento en donde la consultante pudo expresar sus emociones, pero todavía hay camino por recorrer, ya que se ha podido poner en práctica ejercicios enfocados en cambiar la relación con los pensamientos, ahora es importante plantear acciones direccionadas a valores para entrar en contacto con los reforzadores naturales, algo que se abordó de forma superficial mediante la matrix de ACT.

Referencias bibliográficas

- Blackledge, J. (2018). *La defusión cognitiva en la práctica: Guía clínica para valorar, observar y apoyar el cambio en tu cliente* (R. Álvarez Fernández, Trad.). Desclée De Brouwer.
- Barraca J, Perez-Alvarez M, y Blenda JHL. Avoidance and Activation as Keys to Depresión: Adaptation of the Behavioral Activation for Depression Scale in a Spanish Sample. *The Spanish journal of psychology*. 2011;14(2): 998-1009. doi:10.5209/rev_SJOP.2011.V14.N2.45.
- Hayes S.C., Strosahl K.D. y Wilson K.G. (1999) *Acceptance and Commitment Therapy. An Experimental Approach to Behavior Change*. Press TG: New York.
- Hayes S.C., Strosahl K, y Wilson K. (2014) *Terapia de Aceptación y Compromiso: proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness)*. Brouwer DD: Bilbao.
- Harris, R. (2021). *Hazlo simple: Una guía de iniciación a los conceptos básicos de ACT (terapia de aceptación y compromiso) y muchas más cosas*. Ediciones Obelisco.
- Kanter, J. W., Mulick, P. S., Busch, A. M., Berlin, K. S., y Martell, C. R. (2007). The Behavioral Activation for Depression Scale (BADs): Psychometric Properties and Factor Structure. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 191-202.
- Olaz, F. y Polk, K. (2021). *La Matrix: Manual de usuario. Entrenando la flexibilidad psicológica en tres pasos por medio de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)*. Editorial Brujas.
- Ruíz, J. (2021). *Manual de Terapias Conductuales Contextuales. Una exposición crítica descriptiva*. Psara.
- Ruiz, F. J., Suárez-Falcón, J. C., Riaño-Hernández, D., y Gillanders, D. (2017). Psychometric properties of the Cognitive Fusion Questionnaire in Colombia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49, 80-87.