

Trastorno Adaptativo y Terapia de Aceptación y Compromiso: A propósito de un caso.



Judit López Berga, Noelia García Muñoz, Miguel Angel Padilla Fernández, Fernando Gabriel Luque Molina, Lorena Pache Iglesias & Ana María Calleja de León

UDM de Salud Mental del Área de Salud de Plasencia, Servicio Extremeño de Salud

Introducción

El trastorno de adaptación es una reacción desproporcionada ante una situación psicosocial estresante, que provoca un conjunto de síntomas emocionales y/o conductuales. Su prevalencia es de aproximadamente un 2% y constituye un notable problema de salud, tanto a nivel personal para quien lo sufre, como a nivel socioeconómico por los altos costes que origina.

La terapia de aceptación y compromiso surge a partir del conductismo radical y es incluida dentro de las denominadas terapias de tercera generación. Esta terapia aborda la ansiedad, entendiendo que esta es producida por la evitación experiencial (necesidad constante de evitar los pensamientos y emociones), que conlleva además la persistencia indefinida de la sintomatología.

Objetivos

Analizar los efectos de una intervención psicológica desde la perspectiva de la terapia de aceptación y compromiso.

Entre los objetivos terapéuticos encontramos: aumentar la capacidad de afrontamiento ante los estresores familiares y laborales, así como incrementar el bienestar personal y emocional.

Presentación del caso

Varón de 54 años de edad, que acude al Equipo de Salud Mental de Plasencia presentando síntomas clínicos de ansiedad: preocupaciones constantes, activación fisiológica, sensación de intranquilidad y agobio, dificultad para concentrarse. Esta sintomatología aparece tras una situación de mobbing laboral y conflictiva familiar. Sumado a esto, presenta un patrón de evitación conductual hacia todos aquellos estímulos que considera que puedan perturbarlo. No presenta antecedentes personales ni familiares.

Descripción del proceso terapéutico

Se realiza entrevista clínica semiestructurada, y se administran los test de HADS y STAI, diagnosticando según el DSM 5 trastorno adaptativo subtipo con ansiedad. Se realizan 8 sesiones individuales de forma quincenal y una de seguimiento 3 meses después vía telefónica. Utilización de técnicas de la Terapia de Aceptación y Compromiso dentro de las cuales se incluyen la desesperanza creativa, la desactivación de las funciones verbales, la clarificación de valores, el control es el problema y compromiso y aceptación.

Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8	Seguimiento
<ul style="list-style-type: none"> Inicio de la evaluación e historia clínica Administración de tests. 	<ul style="list-style-type: none"> Finalización historia clínica. Análisis funcional Planteamiento de objetivos. 	<ul style="list-style-type: none"> Desesperanza creativa (metáfora del hoyo), para debilitar las conductas de evitación. 	<ul style="list-style-type: none"> El control es el problema Exposición a situaciones temidas 	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicio atención momento presente Tareas para casa 	<ul style="list-style-type: none"> Supervisión de avances Orientación hacia valores 	<ul style="list-style-type: none"> Reforzamiento de conceptos, trabajo realizado y valores. 	<ul style="list-style-type: none"> Repaso de lo aprendido y despedida. 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación del progreso y mantenimiento de resultados.

Conclusiones

La aplicación de la terapia de aceptación y compromiso fue eficaz siendo observado un cambio positivo en las conductas del paciente, así como una disminución del malestar emocional. En el momento actual el paciente sigue de alta terapéutica.



Referencias Bibliográficas

- American Psychiatric Association - APA. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5* (5a. ed.). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- G. Wilson & M. C. Luciano (2012). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Psicología Pirámide