

**GUÍA DE COMPONENTES PARA UN ENTRENAMIENTO DE PADRES
DESDE UNA PERSPECTIVA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO
(Acceptance and Commitment Training).**

Fuentes: Blackledge y Hayes, 2006; Coyne y Willson, 2004; Hodar y Gómez, 2007; Martín, Gómez, Maraver, Molinero y Belda, 2007; Murrell, Coyne y Wilson, 2005.

COMPONENTES DE LA TERAPIA FAMILIAR:

1.- SESIÓN INTRODUCTORIA: NATURALEZA Y OBJETIVOS DE LA TERAPIA.

Objetivos: clarificar la necesidad de que sean realistas, colaboren y que la terapia llegará hasta donde ellos quieran colaborar; y que aunque pueda ser difícil y no agradable sólo pueden avanzar si miran y nos dejan ver sus barreras psicológicas, esos sentimientos y pensamientos que se interponen cuando quieren o saben que tienen que actuar de una manera concreta ante los comportamientos de sus hijos.

Herramientas posibles: la “metáfora de la montaña” u otras (“planos de la casa”)

2.- En la misma sesión, CLARIFICACIÓN DE LOS VALORES DE LOS PARTICIPANTES (padres).

Objetivos: reflexionar sobre lo que son valores sólidos, o intenciones, si han actuado ya en dirección a ellos o si no lo han hecho aún.

Herramientas: el “ejercicio del funeral”, muy útil la “metáfora del jardín”.

3.- Aún en la primera sesión, se fomenta una discusión interactiva sobre DESESPERANZA CREATIVA.

Objetivos: conducir a los padres para encontrarse con sus estrategias de control cognitivo y emocional no válidas, que no le han sido útiles ni efectivas. Se ayuda a los padres para que noten que pese a todo lo que intentan para eliminar ciertos pensamientos, sentimientos, emociones y experiencias negativas no les ha sido útil, y cuestionarse si quizás es que no se pueden eliminar, sino que hay que aceptarlas, “hacerles un hueco”.

Herramientas: Se pueden usar muchas metáforas como: “¿de qué color es el elefante?”, “¿cuáles son los números?”, “el polígrafo”, “las dos caras de la moneda”...

4.- Le sigue (en la primera sesión o taller, o en los siguientes) un uso extensivo de técnicas para el “distanciamiento cognitivo” (DEFUSION, tomar distancia y perspectiva) y ejercicios diseñados para romper los aspectos verbales de las emociones no deseadas y que suponen barreras (ejercicios para la distinción experiencial entre descripciones y evaluaciones o valoraciones, facilitar la perspectiva del observador a

través de ejercicios y metáforas que sirven para distinguir entre el YO CONTEXTO y el YO CONTENIDO). Suele ser útil la del “tablero del ajedrez”, “dar de comer al fantasma”.

5.- De manera simultánea y/o consecutiva, se realizarán ejercicios experienciales y metáforas diseñados para FACILITAR LA ACEPTACIÓN DE LAS EMOCIONES Y PENSAMIENTOS que suponen barreras psicológicas, que dificultan.

Herramientas: “el ejercicio fisicalizante”, la metáfora de “viendo al Señor Disconforme”, de “puede ser un monstruo”, “sacar tu mente a pasear”, “ejercicio de luchar con pensamientos o aceptarlos (el ejercicio de las tarjetas)”, “metáfora del autobús” (esta última servirá para la fase de compromiso y de valores), “metáfora de las dos caras de la pera”, “metáfora del dique”, etc....

6.- Seguidamente, tras la fase de aceptación los padres son conducidos para elaborar o ESTABLECER COMPROMISOS CONDUCTUALES pese a los pensamientos de disconformidad y de descontento, a través de técnicas como: los ejercicios de “contacto ocular” y “elección versus decisión”... También servirían: “retomar la metáfora del autobús”, “ver los escaparates pero no entrar a comprar”...

7.- En cada inicio de sesión se repasará la valoración y clarificación de valores: discusión interactiva y repaso de la naturaleza de los objetivos, las acciones, las barreras y los valores; incluyendo ejemplos personalizados de cada categoría o componente de los anteriores.... Siempre se retomará lo efectivo, o no, de los componentes de la sesión anterior y las tareas para casa (si las ha habido).

BIBLIOGRAFIA ACT EN FAMILIAS:

- Blackledge, J.T. y Hayes, S.C. (2006). Using Acceptance and Commitment Training in the Support of Parents of Children Diagnosed with Autism. *Child & Family Behavior Therapy*, 28 (1), 1-18.
- Coyne, L.W. y Willson, K.G. (2004). The role of cognitive fusion in impaired parenting: An RFT Anaysis. *International Journal of Psychology and Psychopatological Therapy*, 4 (3), 469-486.
- Greco, L. A. y Eifert, G. H. (2004). Treating parent-adolescent conflict: is acceptance the missing link for an integrative family therapy? *Cognitive and Behavioral Practice*, *11*, 305-314.
- Hódar, J.C. y Gómez, I. (2007). Análisis de valores en familias de riesgo y aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso en problemas de relación familiar. Proyecto D.E.A.
- Martín, M.J., Gómez, I., Maraver, J., Molinero, J. y Belda, C. (2007). Intervención en un caso de violencia familiar y entre iguales. En J.J. Gázquez, M.C. Pérez, A.J., Cangas y N. Yuste (eds.), *Mejora de la convivencia y programas encaminados a la prevención e intervención en el acoso escolar*, pp. 331-335. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Murrell, A.R., Coyne, L.W., y Wilson, K.G. (2005). ACT with children, adolescents and their parents. En S.C. Hayes, C. Stroschal, y D. Kirk (eds.), *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy*, cap.10, XVII. New York: Hardcover.
- Murrell, A. R. y Scherbarth, A. J. (2006). State of the research and literature address: ACT with children, adolescents anda parents. *International Journal of Behavioral and Consultation Therapy*, 2(4), 531-543.

BIBLIOGRAFÍA ACT A LA BASE:

- Hayes, S. C, Stroschal, K. D., y Wilson, I. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy, ACT*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance and relationship. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. Linehan (Eds), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition*. New York: Guilford.
- Páez, M., Gutiérrez, O., Valdivia, S., y Luciano-Soriano, M.C. (2006). Terapia de aceptación y compromiso (ACT) y la importancia de los valores personales en el contexto de la terapia psicológica. *Internacional Journal of psychology and psychological therapy*, 6 (1), 1-20.
- Wilson, K. y Luciano, M.C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso., ACT. Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid, Editorial Pirámide.
- Biglan, A., Mrazek, P. J., Carnine, D. y Flay, B. R. (2003). "The integration of research and practice in the prevention of youth problems behaviors." *American Psychologist* 58(6/7): 433-440.