

**Fuentes:** Egresados UDLAP.

**Fecha:** octubre, 2018.

## **Nuevas técnicas sobre la consciencia en las conductas humanas.**

**Autor:** Ana Karen Wilson Mercado, Egresada de la Licenciatura en Psicología, UDLAP.

Actualmente, son cada vez más los psicólogos que estudian y desarrollan nuevas terapias, que, con sustento científico, puedan mejorar la calidad de vida del ser humano, es así el caso de las terapias de tercera generación. También denominadas Terapias Contextuales, analizan y atienden el sufrimiento humano como la depresión y ansiedad desde un enfoque conductual, es decir, buscan atenderlos por medio del uso de técnicas que analicen el comportamiento del usuario definiendo cuál es el problema y el contexto en el que se genera. En dichas terapias se identifican los patrones conductuales, cognitivos, emocionales y físicos que no permiten que las personas mantengan una conducta adaptativa.

Este método terapéutico denominado Contextualismo Funcional es una filosofía científica propuesta por el psicólogo clínico Steven Hayes, quien percibe al ser humano en una constante integración con el mundo al que pertenece y construye; su objetivo es mejorar la frecuencia y variedad de conductas que son útiles para mejorar la condición del usuario. De tal forma que si se analizan y trabajan las variables de manera profunda se pueden notar, predecir y lograr la funcionalidad, lo que da como resultado un pensamiento y comportamiento distinto al que se tenía habitualmente en un determinado contexto. Dicho cambio de conducta contextual alivia el sufrimiento y mejora la vida del ser humano en sus diversos contextos como el trabajo, la escuela, la casa, el entorno social; cambios que deben ser profundos e integrales.

El Contextualismo Funcional en su proceso de identificar en los usuarios las conductas en diversos contextos, busca influir, de manera precisa, abordando pocos conceptos, posteriormente ampliándolos en diferentes contextos y profundizando en su aplicación. Por ejemplo, durante una terapia podría pedirse al paciente que escriba una meta que esté relacionada con algo importante en su vida, que le da valor y sentido. Posteriormente se le solicita que haga contacto con sus necesidades e identifique todo lo que necesita para cumplir su objetivo, deberán ser acciones concretas. Entonces si su meta fuese bajar 10 kilos en 4 meses, la acción concreta sería hacer ejercicio 4 veces a la semana; asistir con un nutriólogo 2 veces al mes; ahorrar en el banco para poder pagar al nutriólogo y el gimnasio (Sugieren máximo 4 acciones). Ahora el usuario llevará a cabo estas actividades que son importantes en presencia de pensamientos, sensaciones y sentimientos molestos ya que estas actividades lo acercan al cumplimiento de su objetivo.

Una parte importante en la Terapia Contextual es el lenguaje y su relación con el conflicto humano, ya que es por medio de este que hacemos la clasificación de objetos en categorías, pero no siempre se hace de manera correcta, pues no es raro que las personas se involucren en discusiones o peleas por tener la razón, por determinar quién está equivocado y es aquí donde nuestro lenguaje puede confundirnos al olvidar que es una representación propia del mundo, pero no el mundo. Es aquí donde la Terapia Contextual ayuda a los usuarios a tener conciencia de las consecuencias de sus acciones en el mundo y de aquello que valoran como real; a desistir de acciones que los hacen perder flexibilidad y alejarlos de aquello que es realmente significativo.

Existen diversas terapias de Tercera generación, algunas son: Mindfulness, Terapia Dialéctico Conductual, Terapia de Aceptación y Compromiso, Psicoterapia Analítico Funcional... Todas con técnicas y una base común: el Contextualismo Funcional, pero con objetivos o enfoques distintos, por ejemplo:

El Mindfulness es considerada la principal terapia de referencia en los modelos Contextuales. El concepto hace referencia a la atención plena o plena conciencia. Ayuda a notar los pensamientos intrusivos sobre nuestro pasado o futuro, aquellos que evitan el foco de nuestra atención en el presente, aceptando las experiencias positivas o negativas como ocurren.

Este tipo de terapias y las investigaciones que se siguen realizando son muy complejas e interesantes, por lo que es vital que se dedique un artículo más a cada una de ellas y compartir las experiencias de su práctica en las terapias.

## REFERENCIAS:

- Luciano, M. C., & Valdivia, M. S. (2006). La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia. Papeles del Psicólogo, 27, 79-91.
- Luciano, M. C., Páez, M., & Valdivia, S. (2006). Una reflexión sobre la Psicología Positiva y la Terapia de Aceptación y Compromiso. Revista de Psicología Clínica y Salud, 17(3), 339-356. [Considerations about Positive Psychology and Acceptance and Commitment Therapy]
- Luciano, M. C., Valdivia, S., Gutiérrez, O., & Páez-Blarrina, M. (2006). Avances desde la Terapia de Aceptación y Compromiso [Advances from Acceptance and Commitment Therapy]. Revista de Psicología y Pedagogía. Edupsyké, 5(2), 173-201.

**Tags:** conciencia, conductas humanas, terapias de tercera generación, Terapias Contextuales, Contextualismo Funcional, Steven Hayes, conflicto humano, Egresados UDLAP.