

Hacia las aplicaciones caso-específicas de las terapias cognitivo-conductuales basadas en *mindfulness*: Una terapia racional emotiva conductual basada en el *mindfulness*.

“Todo lo que ves pronto cambiará y morirá.
Piensa en cuantos cambios ya has visto”

Marco Aurelio

Henry J. Whitfield

Private Practice

Resumen: *Teasdale, Segal & Williams* (2003) presentan la combinación de *mindfulness* y terapia cognitivo-conductual como “una de las vías más excitantes y potencialmente productivas para futuras exploraciones” (p.160). En el mismo artículo, recomiendan también moverse más allá del actual uso generalizado de aplicaciones no caso específicas del *mindfulness* (p. 157). Integrando las intervenciones de *mindfulness* más estrechamente con las teorías cognitivo-conductuales, los clínicos deberían estar en una mejor situación para administrar intervenciones a medida basadas en *mindfulness* en respuesta a formulaciones caso-específicas. Este artículo examina las importantes similitudes y diferencias entre el *mindfulness* y la Terapia Racional Emotiva Conductual (REBT) en vistas a integrar estrechamente ambas prácticas. Por ello, la segunda mitad del artículo presenta recomendaciones de cómo puede hacerse esta integración en la práctica. Esto se ilustra con ejemplos de tres nuevas intervenciones que combinan *mindfulness* con tres tipos específicos de disfunción cognitiva conforme a la REBT.

***Mindfulness* en contexto**

El mindfulness y la psicoterapia occidental

El *mindfulness* apareció por primera vez en la psicoterapia occidental a finales de los 70. Desde entonces, en Norteamérica y Europa (*Cayoun* 2005) se han implantado más de 240 programas basados en el *mindfulness*. En los últimos años, diversos investigadores han propuesto la integración formal de estrategias basadas en el *mindfulness* con las intervenciones cognitivo-conductuales existentes. Entre estos investigadores se incluyen *Cayoun* (2003), *Hayes y Wilson* (2003) y *Kutz, Borysenko y Benson* (1985). Para conocer con

detalle la aplicación del *mindfulness* en la psicoterapia occidental véase *Cayoun* (2005). *Baer* (2003) también da una visión detallada de las actuales terapias cognitivas basadas en el *mindfulness*.⁽¹⁾

¿Qué es el mindfulness?

El *mindfulness* es un concepto multifacético (*Baer*, 2003; *Roemer & Orsillo*, 2003). Consecuentemente, lo examinaremos desde diversos ángulos. Desde el punto de vista de las terapias de exposición, uno podría percibir el *mindfulness* como

una forma de desensibilización para sucesos internos (aunque el *mindfulness* es mucho más que eso). Ejemplos de “sucesos internos” incluyen: pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones corporales y dolores. Más allá del concepto de desensibilización, otro importante elemento es el de la objetividad interna y la perspectiva. Para experimentar un evento cognitivo con *mindfulness* es necesario hacer una distinción entre aquello que se experimenta y aquello que es experimentado, el sujeto y el objeto, lo visionado y lo visto. Los budistas se han referido a esto en términos de no identificación con el pensamiento, es decir, “No soy el pensamiento, el pensamiento está separado de mí y por tanto puede ser observado desde un punto de vista objetivo” (véase Kornfield, 1993, p.53). Otro aspecto del concepto de *mindfulness* es que se basa en la experiencia, no se basa en el conocimiento. Para comprender cómo nos alteramos nosotros mismos a menudo no es suficiente con superar nuestros hábitos reactivos (Cayoun 2005, Neenan y Dryden 2004).

Este concepto de la importancia de la experiencia sobre el conocimiento, se correlaciona estrechamente con la distinción entre “*insight* emocional racional”⁽²⁾ e “*insight* intelectual racional” (véase Neenan y Dryden 2004 p. 102). Es decir, los terapeutas REBT ya están familiarizados con el hecho de que los clientes, quienes comprenden que es auto destructivo plantear demandas rígidas, es probable que necesiten ejercicios emotivos antes de que puedan creerse con convicción creencias racionales. Hay una clara diferencia entre un cliente que repite con insistencia creencias racionales y un cliente que está empezando a experimentar el pensamiento racional y las saludables emociones acompañantes.

El *mindful*, observación interior, se hace también normalmente con un enfoque en el momento presente. Es decir, uno anima a los aprendices de *mindfulness* a describir lo que perciben aquí y ahora. Ellos no están para describir lo que vieron, pensar lo que verán o sentir lo que deberían ver, sino lo que realmente ven en aquel concreto momento presente. Otra faceta del *mindfulness* es que se hace sin valoraciones y por tanto

sin ningún objetivo concreto en mente. Tan pronto como uno tiene el objetivo, el cliente se posiciona para juzgar si está alcanzando el objetivo o no. En algunos casos puede ser una barrera las apreciaciones del cliente de que un objetivo puede ser inalcanzable.

Para resumir, esta es una definición de *mindfulness* de Kabat-Zinn (2003, p.145):

“la conciencia que surge como resultado de centrar la atención en el momento presente y sin valorar las experiencias desarrolladas momento a momento”

Conciencia Metacognitiva e Interocepción

Cayoun (2005), en su extenso manual de entrenamiento de un modelo de cuatro etapas de terapia cognitiva conductual basada en el *mindfulness*, divide el *mindfulness* experto en dos formas principales: 1) Conciencia metacognitiva y 2) Interocepción.

La “Conciencia metacognitiva” (Teasdale, 1999) se refiere a la habilidad de percibir el pensamiento. Por ejemplo, uno puede tener el pensamiento “*Debo ser perfecto*”. Usando las habilidades metacognitivas propias, que no son habilidades de evaluación o valoración, uno puede llegar a ver este pensamiento simplemente como un pensamiento y nada más. Cuanto más se identifica uno con este pensamiento más parece ser simplemente la realidad y menos parece ser sólo un pensamiento. El desarrollo de la conciencia de los pensamientos propios es fundamental para el entrenamiento en *mindfulness* (Cayoun, 2005).

Por el contrario, la interocepción se refiere a ser consciente de las sensaciones corporales. Un aspecto interesante para la práctica de la interocepción es que sensaciones físicas desagradables y dolores pueden cambiar significativamente sus formas. Los dolores físicos pueden perder su “agudeza” o incluso desaparecer al igual que una creencia irracional impulsiva (consistente en una “obligación” rígida) puede perder su impulsividad o la necesidad de ser obedecida – cuando se visualiza con *mindfulness*.

La práctica regular de estas dos formas de *mindfulness* puede ocasionar un aumento de la agudeza de estos dos “sentidos”. Las sensaciones corporales demasiado finas para ser percibidas anteriormente ahora se tornan conscientes. De manera similar, los fenómenos mentales que estaban por debajo del nivel de conciencia ahora llegan a ser observables.

¿Necesitan los terapeutas de conducta racional emotiva las intervenciones basadas en el mindfulness?

Teniendo en cuenta que los terapeutas que lideran la REBT Neenan & Dryden (200, p.142) afirman que “*es difícil estimular el insight racional emocional*”, uno puede argumentar que para los terapeutas de REBT serán de utilidad nuevas herramientas que faciliten la transición desde el insight racional intelectual al insight racional emocional. Recordando que el *mindfulness* enfatiza fuertemente en la experiencia, uno puede razonar que podría aplicarse para alcanzar un insight racional emocional. De forma parecida. Teasdale, Segal y Williams (2003, p. 158) afirman:

“Por supuesto, en nuestros análisis de los efectos de la Terapia Cognitiva Basada en el Mindfulness (Teasdale, Segal y Williams, 1995) y de los tratamientos cognitivo conductuales más globalmente (Teasdale, 1993, 1997) vemos los duraderos efectos de las intervenciones psicológicas como críticamente dependientes de la creación de tales visiones alternativas (puntos de vista reforzados a menudo con mindfulness) más que del uso repetido de conductas de afrontamiento solas”.

Por tanto, puede argumentarse que los clientes tienen menos probabilidad de sufrir recaídas cuando alcanzan un insight racional emocional.

En el contexto REBT, podría emplearse el *mindfulness* para ayudar a los clientes a comprender experimentalmente diversas filosofías REBT (o “vistas alternativas”). Teasdale, Segal y Williams (2003) tam-

bién argumentan que “aplicaciones clínicas contemporáneas de entrenamiento *mindfulness*...se beneficiarían de integraciones impulsadas por la teoría en el marco de una intervención más amplia.”

Este artículo demostrará más adelante cómo puede integrarse el *mindfulness* con la teoría REBT para enseñar: responsabilidad emocional, alta tolerancia a la frustración y las diferencias entre demandas rígidas y preferencias flexibles. Si el *mindfulness* puede proporcionar otra vía para experimentar estos conceptos REBT en acción, quizás algunos clientes que sólo alcanzaron un cambio inferencial o conductual con la REBT estándar, puedan alcanzar un cambio filosófico con una REBT basada en el *mindfulness*.

Otro indicio de que la REBT basada en el *mindfulness* puede ser efectiva con más poblaciones de clientes es esta: el *mindfulness*, debido a su naturaleza, hace un buen uso de las propias percepciones del cliente. Por tanto, es muy congruente con la propia experiencia del cliente, incluso cuando las emociones y las cogniciones pueden estar activas en múltiples niveles de representación (extraído de *Interacting cognitive subsystems* de Teasdale & Barnard, 1993). En ciertos casos, los clientes pueden detectar sólo sensaciones corporales y necesitan trabajar interoceptivamente antes de que sea posible cualquier conciencia cognitiva. Puede argumentarse que el *mindfulness* es capaz de responder a cualquier forma accesible de suceso privado ya sea cognitivo, emotivo, fisiológico u otro. Por consiguiente, pueden ser prácticos los métodos que se mueven más allá de los límites de la conciencia cognitiva.

Aplicación del *Mindfulness* a la Teoría REBT

Cómo el mindfulness complementa a la teoría REBT

El *mindfulness* complementa el ABC de la REBT en cuanto a que tiene un enfoque similar sobre B (las reacciones mentales del cliente o creencias en rela-

ción a un suceso). El *mindfulness*, tal como se ha descrito anteriormente, es un concepto que puede ser aplicado para mejorar las percepciones y la comprensión del cliente de la esfera de B, un mundo sobre el que el cliente puede incrementar el control. Por medio de un aumento de la exposición y la experiencia a este mundo, el cliente puede superar las fuerzas internas que le conducen a hacer demandas no razonables a el mismo y a otros y a experimentar emociones no saludables. Además, el examen de creencias irracionales, y los fenómenos del mundo interior relacionados con ellas, puede ayudar en el proceso de cambiar las creencias propias.

Cómo el mindfulness puede complementar la práctica de la REBT

La capacidad para percibir fenómenos, ya sean internos o externos, es fundamental para cualquier ser humano. Ejercitar nuestros poderes de percepción es, por tanto, enseñable utilizando medios Socráticos. La pregunta “*Mira y dime, ¿qué ves?*” resume este proceso interrogatorio tanto de *mindfulness* como Socrático. Consecuentemente, el *mindfulness* está bien situado para llegar a ser una intervención “elegante” en la práctica REBT. El *mindfulness* podría también enseñarse didácticamente, como lo podría ser el sistema de desequilibrio del proceso de información de Cayoun (2005) (véase más adelante).

El *mindfulness* también está estrechamente aliado con las filosofías de aceptación REBT. Podría llamársele ejercicio de aceptación basado en la experiencia. El cliente es entrenado para aceptar (no resistir), cualquier tipo de cogniciones, emociones, sentimientos, sensaciones surgidas en la mente o el cuerpo, que no puede percibir en su totalidad si se está alejando de ellas. A menudo, al percibir más íntimamente sus sucesos mentales y corporales el cliente supera las tendencias reactivas. Esto es posible debido a que con frecuencia es la aversión en primer lugar la que conduce a la falta de conciencia. Un corolario a esta hipótesis es que incrementando la conciencia (por medio del aumento de la percepción)

se deshace la aversión y por tanto las tendencias reactivas a hacer creencias irracionales.

Practicar a menudo métodos basados en *mindfulness* conducirá al cliente a entender y experimentar que es principalmente su propio “temor” o reacción la que le causaba el malestar. Cuanto más acepte el cliente la presencia de algo que le hacía sentirse incómodo, menos probable es que se sienta incómodo. Por ejemplo, un cliente tiene aversión a que le digan lo que tiene que hacer. Como simple terapia de exposición uno podría intentar darle órdenes al cliente una y otra vez hasta que su aversión haya disminuido.

Una versión de esta terapia más centrada en el *mindfulness* sería pedirle al cliente que describa en detalle las sensaciones corporales, los pensamientos y las emociones que surgen cada vez que usted le pide que haga algo. Tras un breve periodo de tiempo el cliente puede llegar a sentir bastante curiosidad acerca de los cambios y las reacciones variables que surjan. Sería probable que las reacciones del cliente disminuyeran cuanto más las comentara. Cuanto más dispuesto llegue a estar a comentar las reacciones internas, más aceptación en actitud mostrará hacia sus instrucciones sobre lo que tiene que hacer – al menos durante el ejercicio. Habiendo experimentado cómo era (el recibir órdenes sin sentir aversión), sería muy probable influir en su respuesta a sucesos internos en futuras situaciones similares.

Experimentar esta evidente desensibilización de los sucesos internos está también en línea con otras dos filosofías REBT. La primera de ellas es la responsabilidad emocional. La experiencia descrita en el párrafo anterior en relación con la aceptación es igualmente válida para enseñar que nuestros sucesos mentales y corporales surgen de nosotros mismos, y pueden disminuir independientemente de lo que esté pasando en el mundo exterior. En segundo lugar, usando ejercicios basados en el *mindfulness* puede desarrollarse una alta tolerancia a la frustración experimental y sistemáticamente a diferentes frustraciones (véase ejemplo más adelante).

¿Cómo contradice el *mindfulness* la práctica REBT estándar?

Equilibrando la percepción sensorial con la evaluación

El modelo de CBT basado en el *mindfulness* de Cayoun (2005) sostiene que la enfermedad mental se mantiene por medio del desequilibrio entre la percepción sensorial y la evaluación (p. 15). Este desequilibrio se produce cuando los recursos mentales se trasladan desde la percepción sensorial (la facultad que obtiene evidencias) a la evaluación (la facultad que juzga la evidencia). Dado que esto se produce de forma incremental, hay menos recursos disponibles para recibir nuevas evidencias (extraído de la capacidad mental limitada de Broadbent, 1954). Se podría decir que percepciones sobre evaluadas del pasado se mantienen crónicamente en el presente. En los métodos basados en *mindfulness* los clientes practican ejercicios experienciales de focalizar sus recursos en la percepción sensorial de sus entornos medioambientales y, por tanto, menos recursos para la evaluación. Este aspecto de la práctica del *mindfulness* podría ser contradictorio con la REBT estándar dado que la REBT consiste en evaluar la naturaleza de las creencias propias. Por tanto, la REBT permite absorber más de los recursos mentales del cliente en la evaluación. Los beneficios de los ejercicios tipo *mindfulness* se alcanzan mejor en entornos no evaluadores, el los que no hay sesgo para discernir lo bueno de lo malo (o de si uno está alcanzando sus objetivos o no).

Supresión del pensamiento y evaluación

La supresión del pensamiento puede ocasionar el refuerzo de lo que está siendo suprimido. Un ejemplo bien conocido usado para demostrar este fenómeno consiste en intentar no pensar en un elefante rosa. Es imposible no pensar en un elefante rosa cuando el pensamiento es “no pensar en un elefante rosa”. Esto se debe a que el último pensamiento contiene “elefante rosa.” Se puede argumentar que esto podría ser un problema para algunos clientes sometidos a REBT. Por ejemplo, cuando una clienta se dice a sí misma, “no es necesario que evite todo tipo de gérmenes y bacterias”,

podría aumentar la frecuencia en la que piensa “evitar todo tipo de gérmenes y bacterias”. A pesar de que la supresión directa del pensamiento no es un objetivo en la práctica actual de la REBT, es de utilidad mencionar este punto. Esto es así porque en el contexto del *mindfulness* cualquier tipo de supresión podría llegar a ser una barrera. Tildar algo de malo puede causar aversión a ello. Las cosas etiquetadas como “malas” en la REBT incluirían: creencias irracionales, emociones insanas/inútiles, auto condena y bajo nivel de frustración. Estas evaluaciones negativas del mundo interior del cliente son ejemplos de pensamientos que podrían conducir a la supresión puesto que son indeseables. Esta evaluación y supresión es precisamente lo que puede conducir a la evaluación del desequilibrio entre percepción y evaluación de Cayoun (2005).

Como ya hemos mencionado, un enfoque a objetivos específicos también puede alterar el balance de la observación *mindfulness* no evaluadora. El pensamiento “¿no está funcionando esta técnica?” puede llevar a un incremento de la presencia del pensamiento “esta técnica no funciona” basado en el objetivo (o demanda) de encontrar una terapia efectiva. Esto es comparable a como la presencia del pensamiento “no un elefante rosa” está también presente en el pensamiento “elefante rosa”. El argumento aquí no es que el cliente no debería tener objetivos para la terapia, sino que durante la terapia basada en *mindfulness* debería tener su atención fijada en objetivos concretos. Esto puede facilitarse haciendo terapias basadas en *mindfulness* en un entorno diferente al inicial del tratamiento cognitivo conductual. Los ejercicios basados en *mindfulness* se pueden presentar también como:

“...*simplemente un ejercicio para probar – podemos hacerlo y ver que pasa – que cualquier cosa que pase está bien*”.

Aplicaciones específicas de la REBT basada en mindfulness

Teasdale, Segal & Williams (2003) destacaron que mientras que el *mindfulness* proporciona benefi-

cio general a muchos clientes y a muchos problemas psicológicos, aplicarla rutinariamente de forma generalizada para el tratamiento de cualquier cliente con cualquier trastorno, tendría menos probabilidad de producir los resultados sugeridos por el metanálisis de Baer (2003). Teasdale, Segal & Williams también sugieren que el *mindfulness* debería aplicarse dentro de formulaciones de caso específicas, incluso aunque hay casos en los que los entrenamientos en *mindfulness* produjeron efectos clínicamente útiles sin tales formulaciones de caso. No hacerlo de este modo puede llevar a “entrenamientos en *mindfulness* débiles e inapropiados” (Teasdale, Segal & Williams, 2003, p.157). Por tanto, Teasdale, Segal & Williams sugieren integrar más estrechamente el *mindfulness* con los métodos cognitivo conductuales.

En respuesta a estos defectos de las aplicaciones del *mindfulness* de manera generalizada, a continuación hay tres ejemplos de técnicas basadas en el *mindfulness* que se pueden aplicar específicamente a:

1) enseñar la conexión B-C (la relación entre creencias y sus consecuencias emocionales y conductuales), en relación con las alteraciones específicas del cliente

2) reducir la baja tolerancia a la frustración (cuando un cliente concreto lo manifiesta) y

3) entrenar experimentalmente al cliente en las diferencias entre pensamiento racional e irracional (centrado en un “deber” de un cliente en particular). Con tales herramientas el contexto de *mindfulness* puede aplicarse de forma estándar a las típicas formulaciones de caso tipo REBT.

Un entorno para la sesión propicio para intervenciones basadas en el mindfulness

Antes de embarcarse en la técnica REBT basada en el *mindfulness*, es necesario explicar al cliente las diferencias con las sesiones convencionales de REBT. La diferencia principal durante una sesión

basada en *mindfulness* es la mayor atención a la percepción no evaluadora. Un entorno no evaluador es altamente propicio para incrementar los poderes de percepción de los clientes, en el que se reduzcan al mínimo los juicios de valor sobre lo que debería o no debería estar allí. Si tales sesgos están demasiado activos en la sesión, bloquearán las percepciones del cliente. Uno tiene más probabilidad de oír informes sobre lo que los clientes piensan (intelectualmente) que deberían ver, que de oír lo que realmente perciben cuando se centran en aquel momento. Es fácil distinguir si el cliente está percibiendo realmente su mundo interior “en vivo”. En el caso del cliente que describe su verdadera experiencia interior, sus informes variarán en cada sesión, al menos por un tiempo. Cuando el cliente no está comprometido a observar ese fenómeno interior, ya sea por distracción, intelectualización, falta de interés u otra razón, es más probable que las percepciones del cliente permanezcan estáticas. Para una información más completa sobre cómo crear un entorno de sesión propicio para las técnicas basadas en el *mindfulness* descritas más adelante véase Gerbode ⁽³⁾ (1995; p. 387). Un tratamiento completo de este punto está más allá del ámbito de este artículo.

En resumen, las diferencias mencionadas anteriormente en relación con el entorno de la sesión se pueden presentar de la siguiente manera:

“Vamos a hacer un cierto tipo de ejercicio que es distinto a lo que hacemos normalmente. Vamos a hacer uno ejercicio repetido que consistirá en examinar tus pensamientos, sentimientos, emociones y sensaciones corporales. Consistirá en hacerte un pequeño número de preguntas o instrucciones repetidamente. Durante el ejercicio yo no juzgaré ni haré comentarios sobre lo que digas. Me interesará oír todo lo que percibas tanto en tu mente como en tu cuerpo. Tanto si respondes algo que suena sensible como si no, ello no tendrá consecuencias. De hecho no hay nada que puedas hacer mal en este ejercicio. Es sólo un ejercicio para probar. Las preguntas serán muy abiertas y pueden tener un número ilimitado de respuestas. Continuaremos buscando posibles respuestas a estas cuestiones hasta que sientas

que has acabado con ellas o hasta que sientas que has obtenido algo positivo del proceso.”

El autor sugiere que la REBT estándar y la REBT basada en *mindfulness* deberían emplearse complementariamente, como partes de una terapia multimodal. Sin embargo, hacer esto requiere un manejo cuidadoso.

La experiencia ha mostrado que en la práctica los conceptos de repetición y *mindfulness* se complementan bien el uno con el otro. Las repeticiones dan al cliente muchas oportunidades para ejercitar sus percepciones. El movimiento constante provocado por la repetición puede promover también una actitud de “dejarse ir” y fomentar el desapego a los pensamientos y las sensaciones. De forma similar, la repetición también incrementa las oportunidades del cliente para experimentar la flexibilidad tanto emocional como cognitiva. Para más información sobre el valor de la repetición véase: Dryden (1995), Raimy (1975) y Gerbode & French (1992).

Una enseñanza experiencial de la conexión B-C: ejercitando la conciencia metacognitiva y la interocepción

Una vez que el cliente ha entendido como transcurrirá la sesión, se pueden repetir cíclicamente las cuatro preguntas siguientes (1, 2, 3, 4, 1, 2, 3,...etc.). Cada vez que el cliente responde una pregunta o sigue una orden, se le reconoce y se pasa a la siguiente pregunta. Con el terapeuta manteniendo el mismo orden de preguntas, los mismos textos en cada pregunta y siendo predecible, es probable que el cliente sea capaz de centrar más y más sus recursos mentales en la percepción y de este modo percibir con más agudeza.

Esta técnica se centra en un área concreta de la vida del cliente. Los ejemplos comunes son “tu trabajo”, “tu matrimonio”, “tu autoestima”. Vale la pena tomarse el tiempo para encontrar un texto, un vocabulario, con el que el cliente se comprometa, ya que el compromiso del cliente con el área de interés es proporcional a los posibles resultados de la sesión.

1) “*Piense algo acerca de (introduzca el área de interés evaluada)*”

(Pida al cliente que verbalice el pensamiento si no lo hace por si mismo)

2) “*¿Cómo se le aparece / que le parece este pensamiento?* (Un ejercicio de percepción metacognitiva). A los clientes que encuentren esto difícil se les puede pedir que describan cualquier característica específica del pensamiento o cualquier parte separable que tenga. Agradezca la respuesta del cliente simplemente de forma neutra, sin hacer comentarios, evitando tanto la aprobación como la desaprobación de la respuesta del cliente. Tenga cuidado con el lenguaje no verbal y con el tono de voz ya que podrían ser interpretados por el cliente como una evaluación de lo que ha dicho.

3) *¿Cómo se podría sentir acerca de ese pensamiento?*⁽⁴⁾

(Agradezca tal como se ha descrito anteriormente)

4) *¿Cómo le sentaría a su cuerpo?* (ejercicio de interocepción)

Simplemente agradezca y continúe con la pregunta 1.

Repita las preguntas cíclicamente hasta que el cliente tenga *insights* o sienta que ha acabado con el ejercicio.

Una técnica experiencial para encarar la baja tolerancia a la frustración (LFT)

Un ciclo de 6 partes (1, 2, 3, 4, 5, 6, 1, 2, 3, etc.).

1) *Dígame una frustración* ⁽⁵⁾ *que podría soportar* ⁽⁶⁾ (esta pregunta sola debería exponer al cliente a eventos mentales y somáticos asociados con el LFT, particularmente cuando se pregunta repetidamente).

2) *¿Cómo le afecta esa frustración ahora?*

3) *Dígame una frustración que no soportaría*

4) *¿Cómo sentiría esa frustración en su cuerpo?*
(conciencia interoceptiva)

5) *¿Qué parte de esa frustración sería capaz de soportar?* Esta cuestión facilita al cliente a imaginarse a sí mismo tolerando parte de la frustración que siente que no desea tolerar. Normalmente hay alguna parte de la frustración que es tolerable. Si no la hay, también es válido.

6) *¿Cómo le afecta esa frustración ahora?*
Continúe con la pregunta 1.

Como con la primera técnica presentada anteriormente, es importante agradecer, actuar de manera predecible, y evitar hacer cualquier cosa que pueda ser percibida como un juicio. Durante esta técnica es posible que el cliente pueda verbalizar muchas de las creencias que rigen su LFT y expresar algunas de sus emociones más insanas. Si hace esto, es probablemente una buena señal. Es probable que acceda a las partes de su mente y cuerpo de las que necesita recibir atención. Cuanto más consciente sea de esas partes, más se podrá despegar de las mismas. Es importante que el cliente sienta que durante la sesión puede expresar cualquier cosa.

Esta técnica se ha realizado mejor si el cliente ha alcanzado nuevos insights en relación con su capacidad para tolerar la frustración o cuando el cliente siente que ha obtenido algún otro beneficio. Es importante no empujar al cliente más allá del éxito en una sesión cuando el cliente siente que ha finalizado. Hacer eso puede dañar la seguridad y la neutralidad del ambiente de la sesión.

Los beneficios de estos ejercicios algunas veces no son aparentes hasta algún tiempo después del ejercicio.

Un ejercicio experiencial en las diferencias entre demandas rígidas y preferencias flexibles

Esta técnica se centra en el “suceso activador” o “A” de Ellis (este puede ser un pensamiento o un suce-

so objetivo con el que el cliente tiene un problema), creencias racionales (compuestas por preferencias flexibles) y creencias irracionales (compuestas por demandas rígidas). Esto le da al cliente una oportunidad de experimentar diferentes creencias en relación con un “A” crítico concreto.

En esta técnica, la palabra “intención” se ha usado como una vía para acceder a las creencias irracionales del cliente. Esto se ha hecho por tres razones:

1) Durante la práctica basada en el *mindfulness* puede ser, por las razones expuestas anteriormente, contraproducente pensar en términos de racional e irracional. Las palabras racional e irracional pueden poner en marcha las facultades evaluadoras del cliente;

2) Se puede argumentar que las “creencias” según definición de Ellis son pensamientos que contienen intención (Gerbode & Moore, 1994). Un ejemplo de una creencia irracional según Ellis (Dryden 2002) sería “La pared debe ser azul”. Este pensamiento es imperativo por naturaleza dado que expresa una demanda, no sólo una afirmación de un hecho asumido. Un pensamiento imperativo puede ser contrastado con un pensamiento indicativo tal como “La pared es azul” (no contiene deferencia o demanda). Por tanto, una afirmación mandatoria tal como “Nadie me puede engañar jamás”, es una manera de expresar una intención fuerte contra cualquiera que quiera engañarme.

3) El concepto de intención es posiblemente más universal para la experiencia humana que las “creencias” según las define Ellis. Esto es importante dado que estos ejercicios tienen menos probabilidad de funcionar si el cliente los encuentra difíciles de hacer. El cliente medio puede resistirse a puntuar las creencias irracionales fuera de su cabeza.

Por tanto, los conceptos de intenciones fijas y flexibles se emplean para referirse a demandas rígidas y preferencias flexibles respectivamente.

Una estrategia experiencial no evaluadora para cambiar demandas rígidas por preferencias flexibles, compuesta por una evaluación seguida de un ciclo de dos partes

1. Elija un incidente pasado o una situación actual en que esté interesado el cliente

2. Evalúe el “A” crítico preguntando *¿qué es lo que más le preocupa de esta situación?* (u otras preguntas evaluadoras de la “A” Socrática de la REBT)

3. *¿Qué intenciones tenía o tiene en relación con [“A” expuesta por el cliente]?* ⁽⁷⁾

Tome nota de las intenciones expuestas por el cliente

Como la utilidad de esta técnica está relacionada con la naturaleza de la intención escogida, puede ser útil explorar más allá de la(s) primera(s) intención(es) que expone el cliente. Según *Gerbode & Moore* (1996), las intenciones existen dentro de jerarquías. Cuanto más arriba está la jerarquía en que se basa una intención, más probable es que sea general y más probable que tenga mayor efecto sobre el cliente, si es rígida. Se puede emplear la cadena de inferencia para encontrar niveles de intención más altos. Por ejemplo, en respuesta a una clienta que dice que ella quiere que su marido le diga que le quiere, uno podría preguntar *“¿Qué pasa si su marido nunca le dice que le quiere?”* Respuesta: *“ello significaría que puede estar pensando en divorciarse de mí”*. En este caso puede ser más productivo hacer este ejercicio con la intención de conseguir un matrimonio duradero (si esto es lo que el cliente pensaba que era la intención subyacente), más que la intención de recibir expresiones de amor. Otro punto a destacar acerca de las técnicas relacionadas con la intención es que algunas intenciones pueden ser demasiado fundamentales para ser cambiadas. Un ejemplo de esa intención es la “intención de sobrevivir”. Una vez que se ha encontrado una intención frustrada con la que el cliente se engancha con fuerza, formule las dos preguntas siguientes en un ciclo repetitivo de dos partes (1, 2, 1, 2, 1, etc.):

1) *¿Cómo podría ser más rígida la intención de*

[intención encontrada]?

Aquí el cliente imagina, y por tanto se expone él mismo a demandas cognitivas incluso más rígidas que las que tiene actualmente, por ejemplo, “¡Me podría haber irritado más y golpear al chico!” Esto ayuda al cliente a llegar a ser consciente de la inutilidad de las demandas rígidas

2) *¿Cómo podría ser más flexible la intención de [intención encontrada]?*

Aquí el cliente imagina, y por tanto se expone él mismo a preferencias-cogniciones más flexibles, por ejemplo, “Podría haber ignorado al chico y encontrar a otra persona para ayudarme”. Esto ayuda al cliente a experimentar las emociones más saludables que acompañan al pensamiento racional.

Si una clienta se resiste a realizar este ejercicio, pídale que piense en escenarios hipotéticos en los que ellos estén viviendo intensamente intenciones más o menos rígidas (esto es necesario con algunos clientes).

4. Continúe formulando estas preguntas en un ciclo de dos partes hasta que el cliente mejora, tiene insights o se queda sin respuestas.

5. Si no hay *insights* u otra evidencia de cambio cognitivo, infiera en la cadena de otra intención relacionada y repita desde el paso 3.

Otra recomendación para este tipo de intervención

En algunos casos, los clientes pueden necesitar hacer estos ejercicios por periodos superiores a 50 minutos antes de que alcancen nuevos insights. Si pueden reservarse sesiones más largas (90 -120 minutos) los clientes pueden obtener más de estos ejercicios. Otro argumento para sesiones de mayor duración es que la ausencia de presión por el tiempo puede ayudar al cliente a centrarse en sus percepciones.

Conclusión

Como destaca *Baer*, la teoría cognitivo-conductual y el *mindfulness* son conceptualmente consistentes. Sin embargo, las diferencias entre las dos requieren algún manejo antes de que puedan integrarse. Las tres técnicas introducidas arriba son breves esbozos de cómo se puede aplicar el *mindfulness* a distintos tipos de disfunción cognitiva, de acuerdo con la REBT. Sin embargo, debe destacarse que este artículo no sustituye a un manual completo de entrenamiento ni a las prácticas supervisadas de estas técnicas. Otros elementos de formulación de casos de la REBT también son aplicables mediante el *mindfulness* usando este tipo de intervención. Esto incluiría la auto inculpación, la tendencia a verlo todo negativamente, las emociones negativas insanas y otras.

Los entrenamientos basados en el *mindfulness* de uso general tales como la Reducción del Estrés Basada en *Mindfulness* y la Terapia Cognitiva Basada en *Mindfulness* están alcanzando validación como tratamientos efectivos para ciertos trastornos. El autor recomienda que la investigación se centre también en los tipos mencionados anteriormente de formulación de casos de aplicaciones basadas en intervenciones metacognitivas e interoceptivas.

Teasdale, Segal & Williams (2003) postulan que las aplicaciones específicas de formulación de casos del *mindfulness* pueden ser más efectivas que las aplicaciones de uso generalizado. Las técnicas mencionadas son ejemplos de cómo podría probarse esa teoría. Se podría hacer un estudio comparativo entre los métodos de uso generalizado y las técnicas expuestas.

La Bibliografía y las tablas de los artículos las pueden pedir a:
avellanedaguri@gmail.com.