

## Un caso de miedo al rechazo y evitación social. Intervención mediante las terapias ACT y FAP

Billordo Pérès, F., García Báez, A. y Sánchez-Olid, J.M.

Hábitus Psicólogos  
Laboratorio Tecnológico Conductual Contextual TCLab (TerapiasContextuales.Com)

### RESUMEN

Se presenta el trabajo realizado con Laura quien acudió a consulta por el sufrimiento derivado de un patrón de evitación y huida de situaciones sociales, junto a dificultades para mantener sus preferencias y opiniones ante los demás. El tratamiento tenía por objetivo que Laura desarrollase conductas que estén bajo control privado, en lugar de público, orientadas a sus preferencias y no según la opinión de los demás o el miedo al rechazo. La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) resulta especialmente pertinente para generar patrones de comportamientos más amplios mientras se reducen los comportamientos relacionados con la evitación o el escape. ACT ha sido útil en problemas relacionados con ansiedad social y autoconcepto. Adicionalmente, la Psicoterapia Analítica Funcional (FAP) se ha mostrado útil en problemas interpersonales. Para la evaluación se utilizaron los autoinformes EOSS, Instantánea Vital y Hexaflex. Se realizaron 6 sesiones en las que se trabajó (mediante ACT y FAP) la exposición al malestar, conductas en dirección a valores y el control privado de su comportamiento. Los resultados mostraron una reducción de conductas de evitación y aumento de conductas funcionales en todos los ámbitos de su vida: laboral, social y personal y la consecución de sus objetivos vitales.

### MOTIVO DE CONSULTA

Laura de 26 años, abogada, acude a consulta debido a que lleva años intentando agradar a todo el mundo para evitar que se enfaden, accediendo a hacer cualquier cosa y anticipándose a complacer a la gente para no sentir incomodidad y/o culpa.

En el ámbito social con amigos, recuerda que esta situación le ocurre “desde siempre”. Con su familia, con 18 años, tras una ruptura con su pareja de 5 años, provocó que la madre de Laura no le hablase durante 1 año a su hija, ya que la madre tenía lazos muy fuertes con la expareja de esta. Tras la ruptura, siempre que intentaban hablar, sólo discutían.

Laura reconoce sentirse desde ese momento culpable, por ver sufrir a su madre a la vez que se ha sentido incomprendida. Antes de este suceso ambas tenían una buena relación. Desde ese momento Laura no le cuenta nada a su madre para no volver a hacerle “sufrir”. Con la única persona que tiene buena relación es con su hermana. Para Laura su hermana le ha mostrado siempre apoyo y comprensión.

Laura se considera una persona seria y retraída. Con comportamientos de dependencia e inseguridad. Por lo que se esfuerza en:

- Estar siempre pendiente a los demás
- Hablarles por obligación
- Asegurarse que están bien, que se sienten cómodos, que no están enfadados.
- Da mucho por los demás.

En el ámbito laboral, durante 4 años fue degradada de rango, pasando de abogada a secretaria. Era duramente criticada por su jefa. Ella accedió a sacarse 1 máster y 2 cursos porque era lo que quería la empresa. Finalmente tras algunas discusiones con sus compañeros que le hacían mobbing decidió dejar el trabajo.

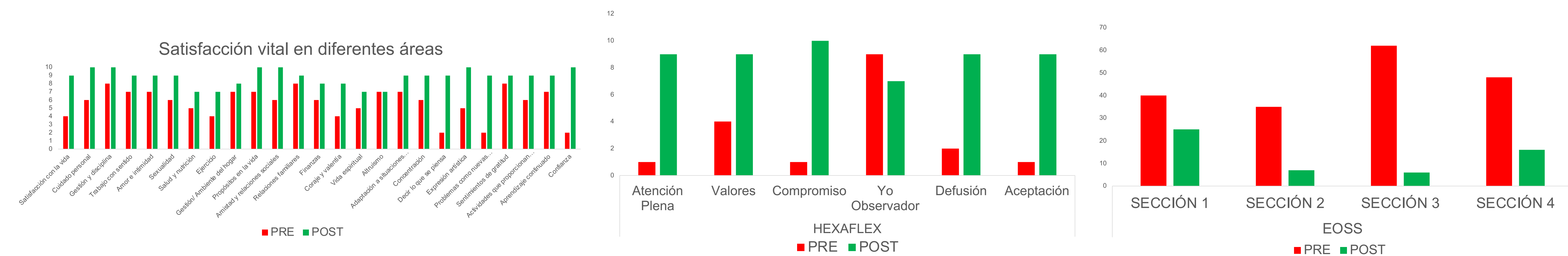
### Objetivos

1. Saber cortar una relación antes de entrar en el bucle
2. Quererse más a sí misma
3. Tomar sus decisiones en base a lo que ella piense y no a lo que piensen o quieran los demás (o ella crea que es lo que quieren)
4. No verlo todo tan negativo, verlo normal, dejar de realizar anticipaciones negativas de todo.

### Procedimiento

Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6
Inicio de la evaluación, planteamos objetivos y envío de autorregistro para la semana.	Devolución del AF  Antecedentes, Respuesta y Consecuentes a corto y largo plazo.  Identificamos conductas que mantienen su comportamiento.  Identificamos valores y programación de acciones hacia valores.	Mediante metáforas (hombre en el hoyo, domadora de elefantes, no pensar en una silla) vemos las conductas que ha llevado a cabo durante la semana que son funcionalmente equivalentes (evitación del malestar) y que resultan disfuncionales a largo plazo.  Mediante la metáfora del jardín orientamos su comportamiento hacia valores, discriminando conductas concretas en diferentes situaciones cuyas consecuencias a largo plazo tengan que ver con sus valores vitales y no con la evitación de su malestar a corto plazo.	Trabajo en: creencias y reglas verbales.  Lista de valores  Operativizar el termino dependencia.  Detectar conductas incompatibles.  Ejercicio de exposición a ansiedad	Actividades en dirección a valores.  Paralelismo a lo que hubiera ocurrido antes y que hace ahora  Metáfora de los ratones.  La paciente hace por si misma reflexiones	Seguimiento  Laura sigue comunicando una mejoría conductual en el presente frente a sus conductas del pasado.

### RESULTADOS



### CONCLUSIONES

Se muestra como la intervención fue un éxito en este caso, en el cual Laura presentó un aumento de su repertorio conductual en el área social bajo control privado, lo que queda descrito en un aumento en la satisfacción vital y en la flexibilidad psicológica.