

LA EXPERIENCIA DE CARMELA

Mi vocación siempre ha sido la Psicología, y concretamente la Psicología Clínica. Desde mis estudios universitarios enfoqué la elección de asignaturas en esta línea. Estudié



en Jaén y Granada y el paradigma que predominaba era el de la Psicología cognitivo-conductual... A los tres años de terminar mis estudios universitarios, y tras finalizar dos másters, me atreví a abrir una consulta privada de Psicología Clínica. Había cumplido mi sueño y me volqué en el análisis, diagnóstico y tratamiento de mis pacientes.

Pronto pude ver que el modelo desde el que trabajaba era francamente insuficiente. La reestructuración cognitiva podía funcionar en algunos pacientes y por un tiempo limitado. Los mejores de ellos se convertían en grandes expertos a la hora de discutir sus pensamientos negativos o irracionales pero me comentaban con tristeza que sus emociones y sus sentimientos seguían siendo los mismos. Muchos de ellos volvían años después con iguales o similares problemas, lo que me demostraba que el modelo no era válido a medio y largo plazo.

Esto me llevó a seguir formándome y buscando otra forma de entender y ayudar a mis pacientes. Me acerqué al modelo sistémico y a la Gestalt, pero tampoco conseguí satisfacer mis necesidades profesionales ni las de mis pacientes.

Cuando tuve conocimiento de las terapias de tercera generación, empecé a asistir a cursos y seminarios esperando encontrar lo que llevaba tanto tiempo buscando... Desde el principio entendí que la aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso conllevaba una dificultad y un entrenamiento que no se conseguía con seminarios de fin de semana. Realicé varios de ellos y algunos hasta los repetí en mi empeño de entender la base conceptual y ser capaz de aplicarlo en terapia. Pero en la relación terapéutica encontraba que mis conocimientos y habilidades como terapeuta ACT eran insuficientes.

Matricularme en el Máster en Terapias Contextuales del Instituto ACT, fue una decisión que cambió mi vida profesional y personal. Era el tercer Máster que hacía y, aunque no me faltaban ganas ni ilusión por aprender, he de reconocer que me encontraba bastante escéptica sobre lo que me iba a aportar. **Desde el principio, mis expectativas quedaron mucho más que satisfechas...**

Aprender con este máster resultó de lo más fácil. El material on line era muy claro, el seguimiento por parte de los profesores era continuo, lo que permitía practicar, corregir y profundizar en los conceptos que se iban trabajando. Después de cada clase salía más motivada y con más ganas aún de

seguir estudiando y trabajando en esta línea. Los conocimientos teóricos superaron a todos los manuales y libros que había leído hasta ese momento pero, sobre todo, la continua práctica de los ejercicios con la consiguiente supervisión y corrección de los profesores fue indispensable para entregarme de lleno a este modelo y dejar atrás el modelo cognitivo-conductual.

Además, **el máster supuso también un trabajo a nivel personal, de análisis de mi propio comportamiento**, de aceptación, de aprender a encuadrar mis problemas personales dentro de mi historia personal y mi contexto actual, así como conocer y afrontar las barreras personales que entorpecían mi labor como terapeuta. Todo ello me permitió ampliar mi perspectiva y enriquecer mi repertorio conductual, tanto a nivel personal como profesional.

A nivel profesional, **me gusta más que nunca mi trabajo, estoy teniendo más pacientes y me veo mucho más resolutiva a la hora de abordar sus casos**. Ya no intento convencerlos sino mostrarles qué hacen y qué les lleva a la situación de tener que pedir ayuda. **Dispongo de muchas más estrategias**: metáforas, ejercicios experienciales, ejercicios de defusión,... Siento que todo esto me posibilita el acercarme a ellos de diversas formas para obtener los mejores resultados. A la vez **mi relación con mis pacientes también se ha enriquecido, me siento más cercana, más comprensiva, más cuidadora de ellos, más reforzante** de cada uno de sus intentos por mejorar y avanzar.

Realmente, creo que **el Máster en Terapias Contextuales del Instituto ACT ha supuesto un punto de inflexión en mi vida personal y profesional**. Ha cambiado no sólo mi forma de hacer terapia sino también mi forma de ser y de entender la intervención psicológica y no puedo más que estar enormemente agradecida a todos y todas los profesores y compañeros que han hecho posible este cambio.