



INVESTIGADORES DE LA UNIVERSIDAD DE ALMERÍA PROPONEN UNA TERAPIA PSICOLÓGICA PARA DEJAR DE FUMAR

La totalidad de los pacientes que finalizaron las sesiones del tratamiento abandonaron el consumo de tabaco.

Concepción Ruiz

Actualmente la adicción al tabaco es una de las más frecuentes. El abandono de este hábito puede resultar complicado para aquéllos que lo consumen. Para lograrlo, el fumador debe contar tanto con el control de su conducta, como con otro tipo de factores de tipo social.

Con la finalidad de verificar la enorme eficacia de la 'Terapia de Aceptación y Compromiso' las investigadoras de la Universidad de Almería (UAL), Francisca López y Rocío Urán han llevado a cabo este sistema, adaptado al abandono del consumo de tabaco, en colaboración con los Servicios de Riesgos Laborales y el Servicio Médico y de Apoyo Psicológico de la universidad.

Se trata de una iniciativa pionera en España, aunque la 'Terapia de Aceptación y Compromiso' ya se había utilizado, aplicada a tabaquismo en países como EEUU. Las sesiones grupales, formadas por personal de la universidad, se han distribuido en seis. En ellas, la propuesta ha sido que los fumadores no se resistieran a las sensaciones derivadas de su adicción "porque todas las sensaciones pasan" y lo que realmente cuentan son los actos, según ha explicado Francisca López.

Un problema añadido

En definitiva, la terapia intenta hacer ver al adicto "a través de su propia experiencia, si la droga le ayuda en su vida o, por el contrario, genera más problemas", según ha aclarado el investigador, Serafín Gómez que dedica su investigación tanto con la 'Terapia de Aceptación y Compromiso' como al estudio de las adicciones, como con la teoría del lenguaje en esta terapia. "Cuando el consumo de tabaco, o de cualquier otra droga es crónico, se suele mantener para evitar el síndrome de abstinencia y para eludir los problemas derivados de la vida cotidiana, creando un 'falso refugio' en este tipo de sustancias.

Sin embargo, el resultado más habitual suele ser que las drogas, en este caso el tabaco, son un problema añadido, aunque a corto plazo parezca que funcionan. En este sentido, la 'Terapia de Aceptación y Compromiso' invita al fumador a explorar qué aspectos de su vida, como la salud o las relaciones familiares, son valiosos y se ven afectados por el consumo de tabaco", según declaraciones de Serafín Gómez a Andalucía Investiga.



Serafín Gómez y Francisca López



Felicidad y lenguaje

La 'Terapia de Aceptación y Compromiso' tiene su fundamento en una teoría del lenguaje conocida como 'Teoría de los Marcos Relacionales'. "Esta teoría propone que el lenguaje, al tiempo que tiene enormes ventajas para los humanos, estaría también en la base de la mayoría de los problemas psicológicos. Se podría decir que los problemas de la vida tienden a convertirse en problemas psicológicos debido a la intervención del lenguaje", según Gómez. Así, los procesos lingüísticos de carácter normal, como la posibilidad de establecer comparaciones, de recordar el pasado o de pensar en el futuro, o incluso la posibilidad de catalogar cualquier situación o evento como bueno o malo, pueden generar infelicidad y problemas psicológicos.

En este caso, cuando una persona dice de sí misma que es incapaz de hacer las cosas como el resto, es decir, se considera peor que los demás, "se está tendiendo una trampa lingüística que probablemente limite su comportamiento a través de los procesos mencionados", según Serafín Gómez, creando la mayoría de los problemas de la vida cotidiana que son, generalmente, de

índole psicológica. Por ello, la terapia pretende la aceptación de uno mismo y de los demás para, en lugar de vivir intentando eliminar lo negativo, en este caso efectos como el síndrome de abstinencia, "los pacientes sean capaces de dirigir su comportamiento hacia otros valores realmente importantes en su vida".

Resultados satisfactorios

Este tratamiento ha enseñado a los fumadores voluntarios, a través de ejercicios y metáforas, a no luchar contra las sensaciones y "a no seguir

literalmente los consejos de su mente". Con este objetivo aprendieron que el síndrome de abstinencia no es una situación permanente, sino que pasa y ponerle obstáculos sólo retrasa su fluctuación. "Las ganas de fumar no se pueden controlar y van a aparecer en algún momento", lo único que se pueden controlar son los actos, según Francisca López. En definitiva, los fumadores aprendieron a aceptar sus sensaciones y lejos de controlarlas fueron capaces de dejarlas pasar mientras encauzaban sus actos para no fumar.

La eficacia de esta aplicación de la 'Terapia de Aceptación y Compromiso' adaptada al tabaquismo ha llevado a este grupo de investigadores a presentar un proyecto en colaboración con los Centros de Drogodependencia de la Diputación de Almería, para aplicar este mismo principio en una adicción mucho más fuerte, la cocaína.

[« VOLVER](#)

[\[IMPRIMIR\]](#)

[\[ENVIAR NOTICIA\]](#)

[\[MÁS NOTICIAS\]](#)

[\[HEMEROTECA\]](#)



Este portal se publica bajo una [licencia de Creative Commons](#).

 Area25
Diseño web

[Quiénes somos](#) : [Contáctanos](#) : [Suscríbete a nuestro boletín electrónico](#) : [Innova Press](#) : [Mapa web](#)