

Enfoque Conductual de 3ª Generación

A finales del siglo XX, surgen investigaciones que tratan de explicar porque el enfoque de segunda generación (método cognitivo-conductual), fracasa en algunos tipos de trastornos, como por ejemplo los trastornos de personalidad o problemas relacionales, comportamentales entre padres e hijos o pareja. Este método se trabaja de una forma distinta, trabajando la cognición o pensamiento desde una perspectiva analítica-funcional. En este caso, trabajamos desde la Terapia de Aceptación y Compromiso (Act).

Contemplan como ejes centrales la flexibilidad y complejidad del ser humano, proponiendo como objetivo el cambio de la función del pensamiento más que su contenido. La terapia Act surge porque en la relación terapéutica, el terapeuta dirige al paciente hacia una posición de compromiso, ya que el primero no puede tener un control ambiental del problema psicológico, mientras que el segundo si lo puede hacer respecto a su conducta. Es uno de los desarrollos más recientes del conductismo radical en el tratamiento de diversos problemas:

- *Trastornos de ansiedad*
- *Trastornos sueño*
- *Trastornos de bajo estado de ánimo*
- *Trastornos de sueño*
- *Trastorno por consumo de sustancias*
- *Trastornos relacional (familia pareja)*