

NOTA DE PRENSA

Unha trintena de psicólogos/as achéganse á terceira xeración da terapia cognitivo-condutual

Santiago de Compostela, 10 de maio de 2018.- Os días 11 e 12 de maio, o Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia acolle un curso introdutorio á Terapia de Aceptación e Compromiso (ACT), que se celebrará na súa sede compostelá e no que participarán 30 psicólogos e psicólogas.

A Terapia de Aceptación e Compromiso forma parte das chamadas terapias de terceira xeración, que xurdiron como unha evolución dos modelos terapéuticos cognitivo-condutuais máis tradicionais. Fronte a estes, que se centran en combater as condutas e eventos privados que xeran malestar e substituílos por outros máis adaptativos, a Terapia de Aceptación e Compromiso defende a necesidade de abandonar os esforzos por desfacerse deles ao considerar que hai certo tipo de malestar na vida das persoas que é inevitable, xa que hai aspectos que escapan ao noso control e resistirse a eles só incrementaría ese sufrimento.

Os estudos realizados ata o momento indican que a Terapia de Aceptación e Compromiso está obtendo bos resultados no tratamento de diversos trastornos psicolóxicos e problemas de saúde (depresión, trastornos de ansiedade, dor crónico...), así como ante situacións vitais diversas que implican malestar (dó, perdas, estrés laboral...). Por iso, considérase necesario ofrecer unha formación especializada aos profesionais interesados en afondar neste modelo, co obxectivo de que dispoñan de coñecementos actualizados, tanto teóricos como prácticos, para poder aplicarlos na súa práctica diaria.

Este curso organizado pola Sección de Psicoloxía e Saúde pretende proporcionar aos asistentes ferramentas e estratexias terapéuticas para intervir desde o modelo ACT, e xurde dun crecente interese nos últimos tempos cara este tipo de aproximacións terapéuticas. Esta actividade formativa será impartida por Thaïs Tiana Sastre, psicóloga do Programa de Prevención de Suicidio e do Programa de Atención ao Supervivente do Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, e está coordinada pola psicóloga clínica Alba Fernández Revaldería.

Saúdos,

Se desexas **ampliar a información ou para solicitar entrevistas**, contacta co **departamento de comunicación** do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia:

Eliana Martíns
981 534 049 / 699 908 968
comunicacion@copgalicia.gal