

Introducción a la Terapia Aceptación Compromiso

Dr. Jonathan Martínez Líbano

Jonathan@adipa.cl



Terapia de Aceptación Compromiso

- La *Terapia de Aceptación y Compromiso* (ACT) ha tenido una evolución basada en la integración de la ciencia conductual y cognitiva con nuevos enfoques como la flexibilidad psicológica.
- **La ACT** se desarrolló como parte de las terapias cognitivo-conductuales de tercera generación, que incorporan mindfulness, aceptación y flexibilidad psicológica.
- Surge como respuesta a las limitaciones percibidas en las terapias cognitivas tradicionales, que suelen centrarse en la modificación directa de los pensamientos.



La Perspectiva de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

ACT propone que el sufrimiento humano surge de procesos psicológicos normales, especialmente relacionados con el lenguaje y el pensamiento reflexivo.

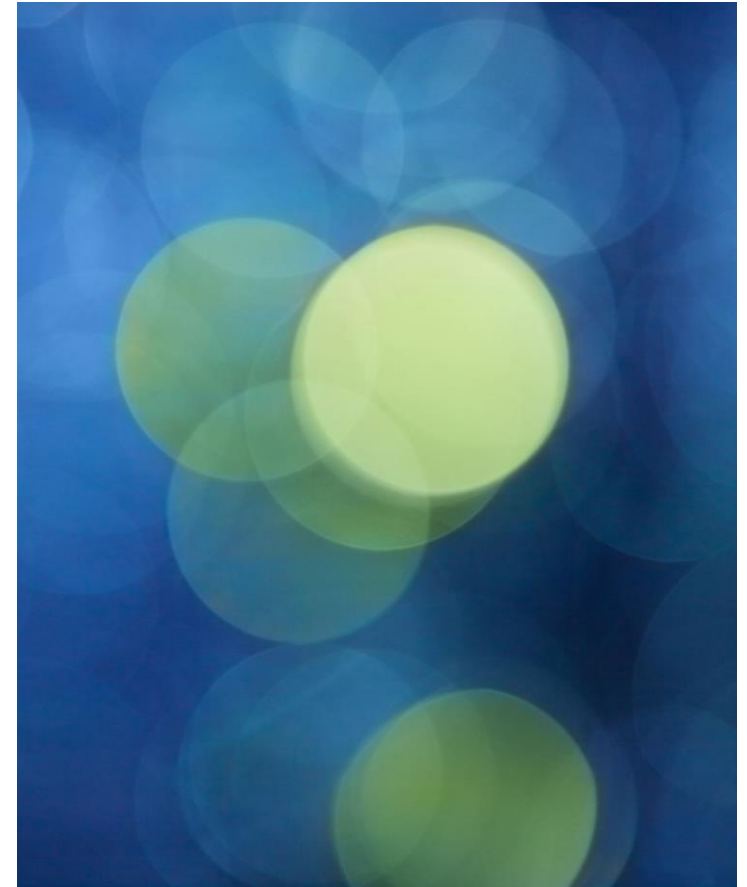
El enfoque de ACT es tratar al ser humano completo, no solo la enfermedad, enfatizando la importancia de la respuesta del individuo a sus pensamientos y emociones.

Aunque existen procesos anormales, como daños cerebrales, ACT se enfoca en cómo los procesos normales amplifican las dificultades en el sufrimiento humano.

El lenguaje y la auto-reflexión, aunque normales, pueden amplificar las dificultades asociadas a condiciones como la esquizofrenia y el trastorno bipolar.

ACT promueve la importancia de cómo una persona responde a sus pensamientos y emociones en lugar de centrarse exclusivamente en los síntomas clínicos.

El enfoque holístico de ACT busca mejorar el funcionamiento psicológico ayudando a las personas a cambiar su respuesta al sufrimiento en lugar de intentar eliminarlo.



La Crítica de ACT al Enfoque Biomédico del Sufrimiento



ACT desafía el enfoque biomédico del sufrimiento, argumentando que este simplifica excesivamente las complejidades del sufrimiento humano.



El sufrimiento humano no es una anomalía; es una parte normal de la vida, lo que requiere un cambio en la manera de abordarlo terapéuticamente.



A pesar de los esfuerzos en psicología y psiquiatría, no ha habido avances significativos en la validación de trastornos mentales como enfermedades biológicas.



ACT aboga por un enfoque holístico que no se centre solo en los síntomas, sino en la manera en que las personas responden a su sufrimiento.



El sistema diagnóstico actual, basado en síndromes, no captura la totalidad de la experiencia humana y falla en detectar procesos subyacentes importantes.



La necesidad de un nuevo enfoque terapéutico es urgente, y ACT propone un cambio hacia la aceptación y el compromiso como estrategias para abordar el sufrimiento humano.

Contexto de la ACT

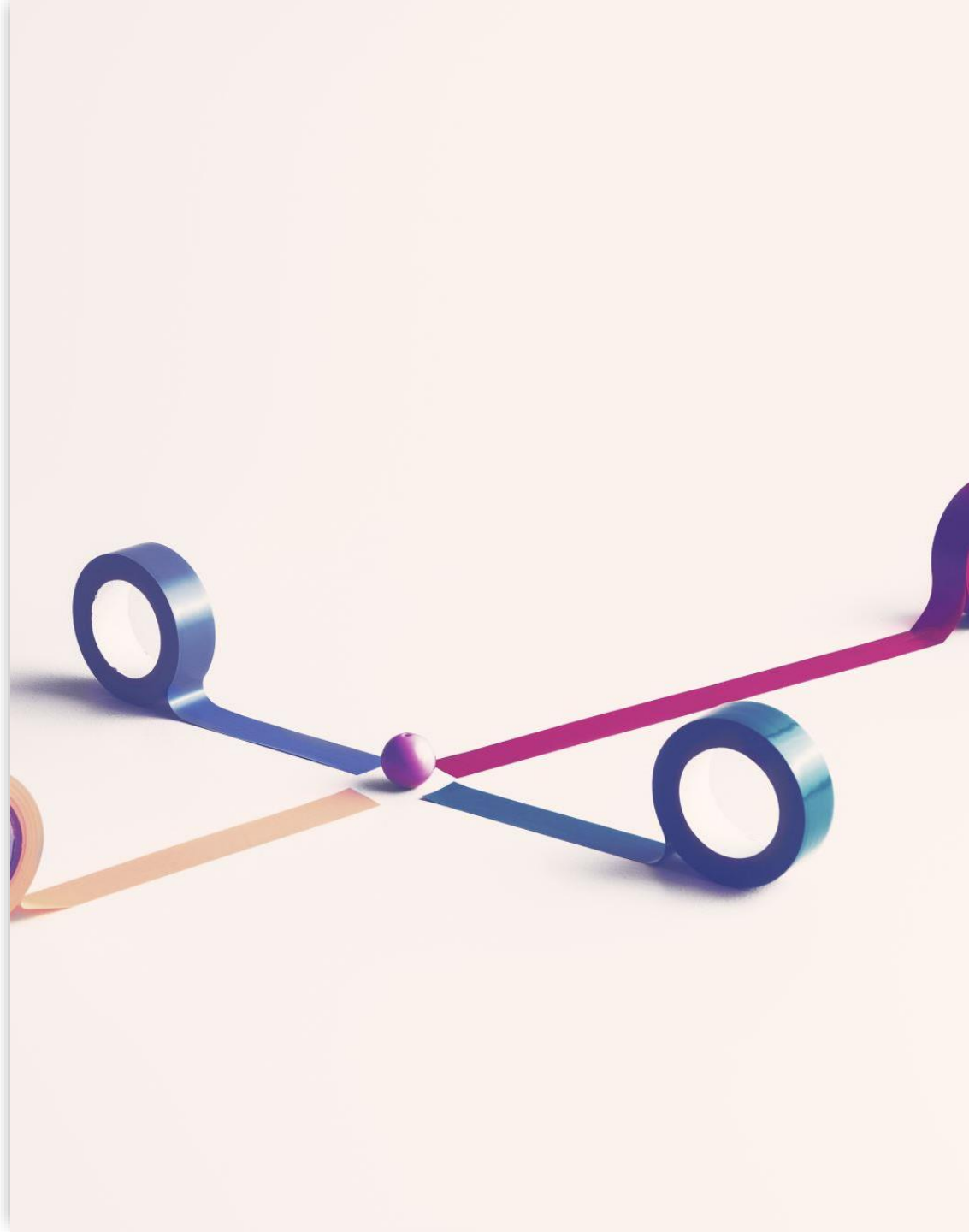
La **Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)** surge en el contexto de las **terapias de tercera generación** o de tercera ola, que representan una evolución dentro de las **Terapias Cognitivo Conductuales (TCC)**.

Las tres generaciones de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC):

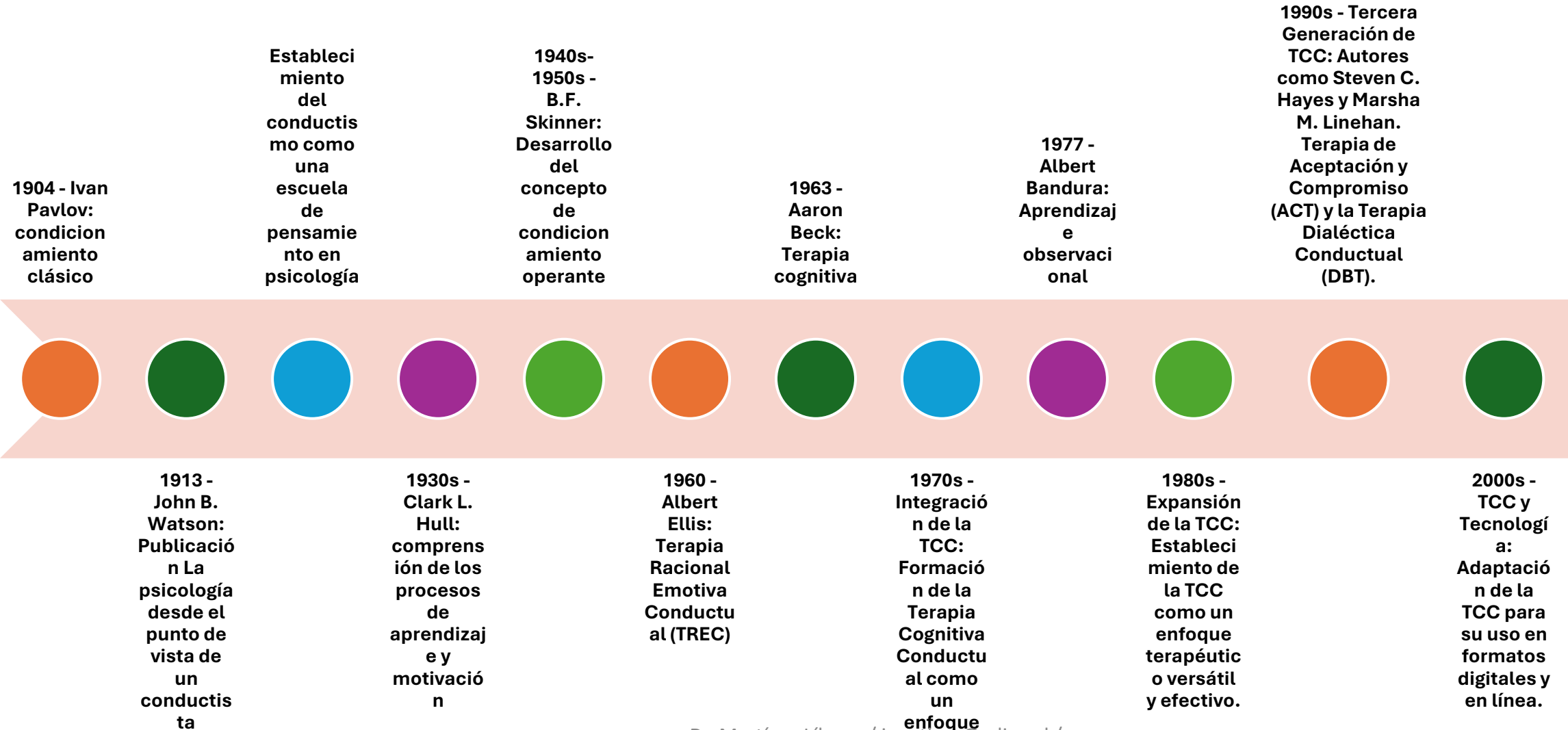
Primera generación = Terapias Conductuales o Comportamiento

Segunda generación: Terapia Cognitivo Conductual (TCC)

Tercera generación: Terapias Contextuales.



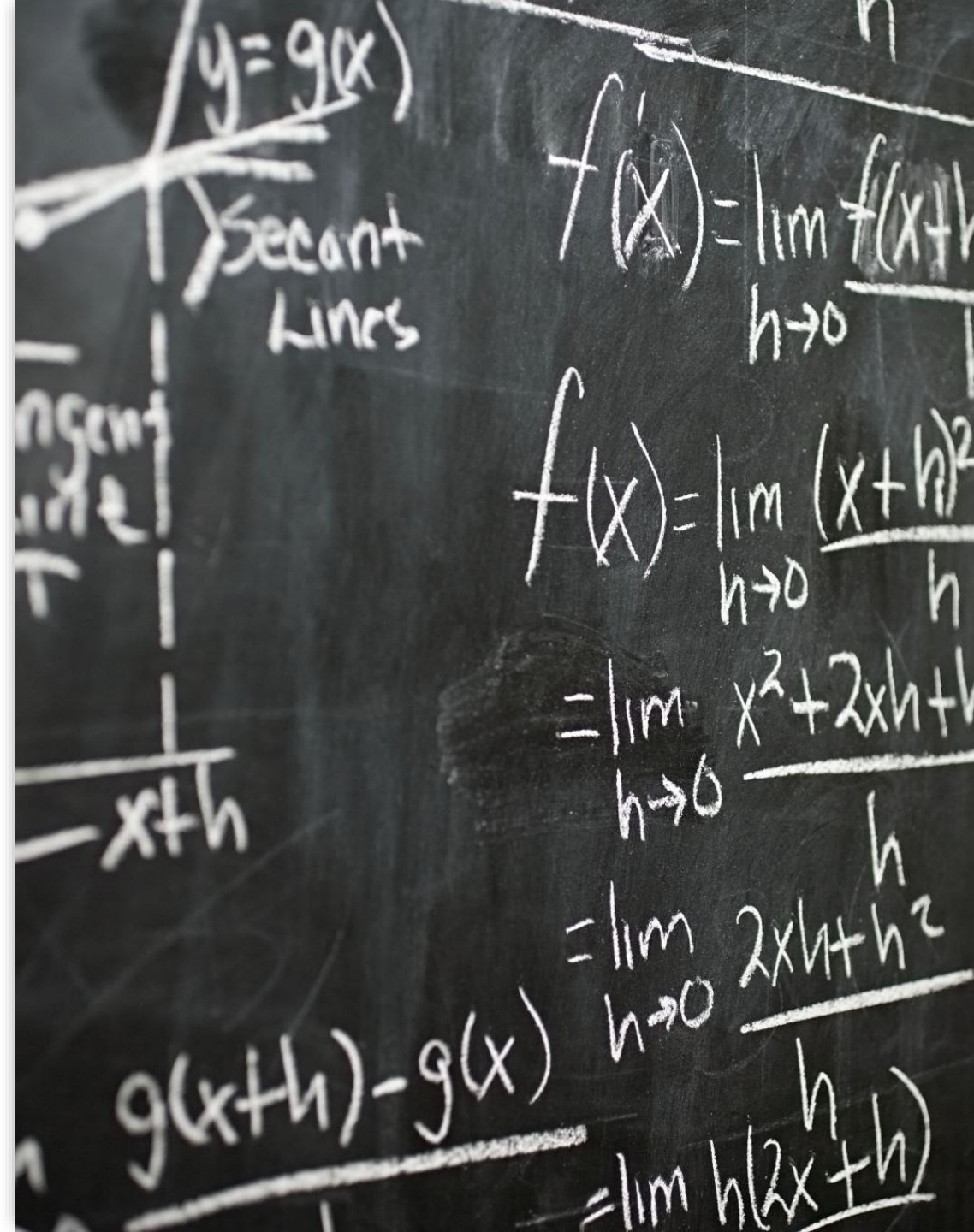
Hitos de la TCC



Contexto de la ACT

- **Primera generación**

- Las primeras intervenciones conductuales, desarrolladas en los años 1950-60, se centraban principalmente en el **conductismo tradicional**, donde el enfoque era observable y basado en principios de aprendizaje como el **condicionamiento clásico** y el **condicionamiento operante**.
- Estas intervenciones buscaban cambiar comportamientos problemáticos directamente a través de la modificación del entorno y los refuerzos.



Contexto de la ACT

- **Segunda generación**

- A partir de los años 1970, la **Terapia Cognitivo Conductual (TCC)**, desarrollada por autores como **Aaron Beck** y **Albert Ellis**, amplió el foco para incluir los **procesos cognitivos**.
- Esta generación introdujo la idea de que los pensamientos y creencias influyen en las emociones y los comportamientos, y se centraba en **modificar los pensamientos disfuncionales** (como las distorsiones cognitivas) a través de técnicas como la **reestructuración cognitiva**.



Contexto de la ACT

- **Tercera generación**
- En la década de 1990, las terapias de tercera ola, incluyendo la **ACT**, **Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)** y la **Terapia Dialéctica Conductual (DBT)**, comenzaron a poner más énfasis en la **aceptación** y la **flexibilidad psicológica** en lugar de modificar directamente los pensamientos.
- Estas terapias también integraron prácticas de **mindfulness** y **compasión**, reconociendo la importancia de las experiencias internas sin luchar contra ellas.
- Este enfoque da lugar a lo que se conoce como **Terapias Contextuales**.



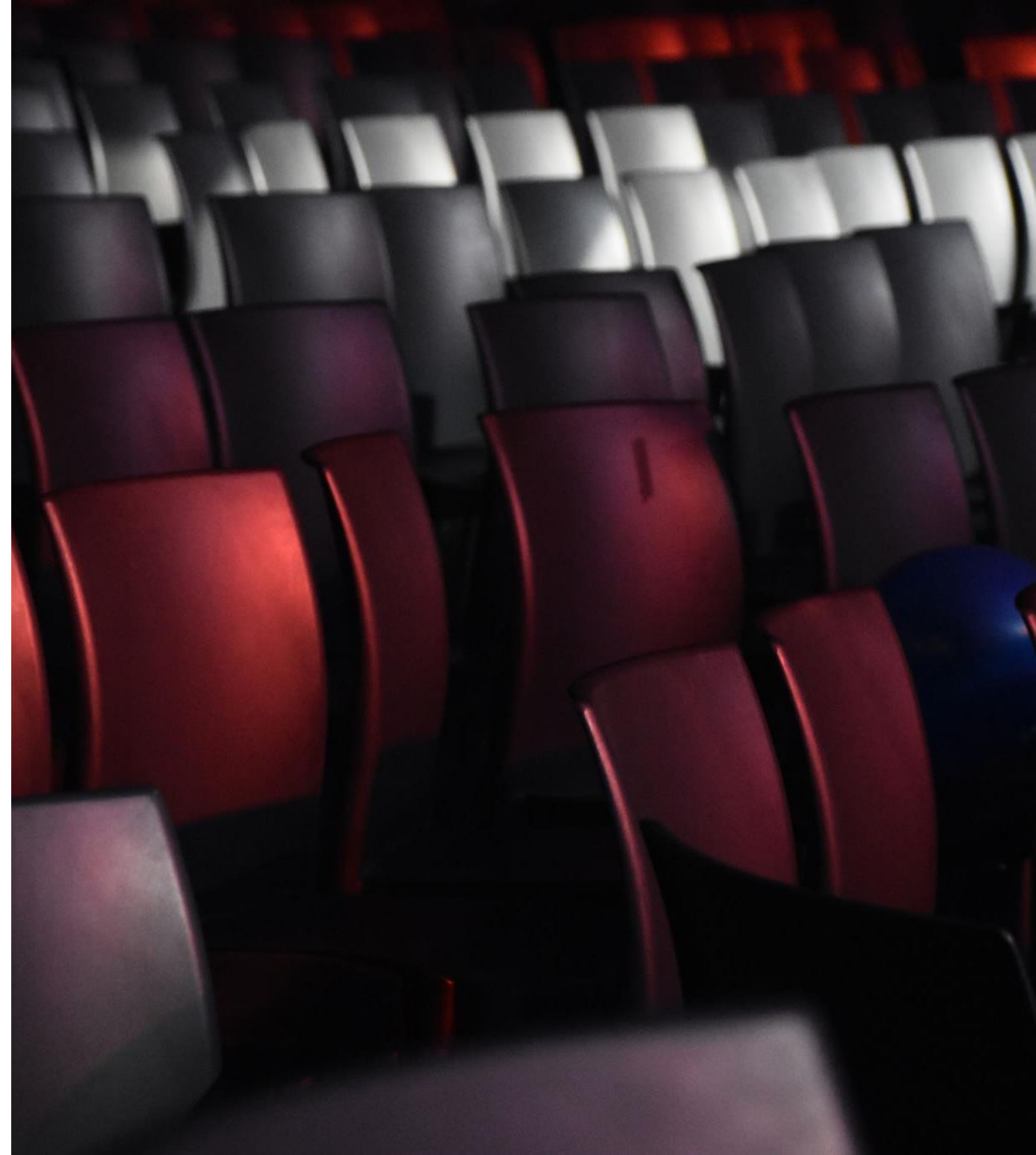
Relación con la Terapia Cognitivo Conductual (TCC)

- Aunque la ACT está enraizada en la tradición de la TCC, su enfoque difiere significativamente de la segunda ola.
- La TCC clásica busca cambiar el contenido de los pensamientos (por ejemplo, un pensamiento distorsionado como "soy un fracaso")
- La ACT no intenta cambiar o desafiar los pensamientos directamente, sino que se enfoca en cambiar la relación de la persona con sus pensamientos.
- Esto se logra mediante procesos como la **desfusión cognitiva**, que ayuda a las personas a ver los pensamientos como simples eventos mentales, no como hechos literales.
- En la TCC tradicional, los pensamientos se conceptualizan como los "culpables" que deben ser corregidos.
- En la ACT, se asume que los pensamientos son inevitables y no necesitan ser eliminados, sino observados y aceptados como parte de la experiencia humana.



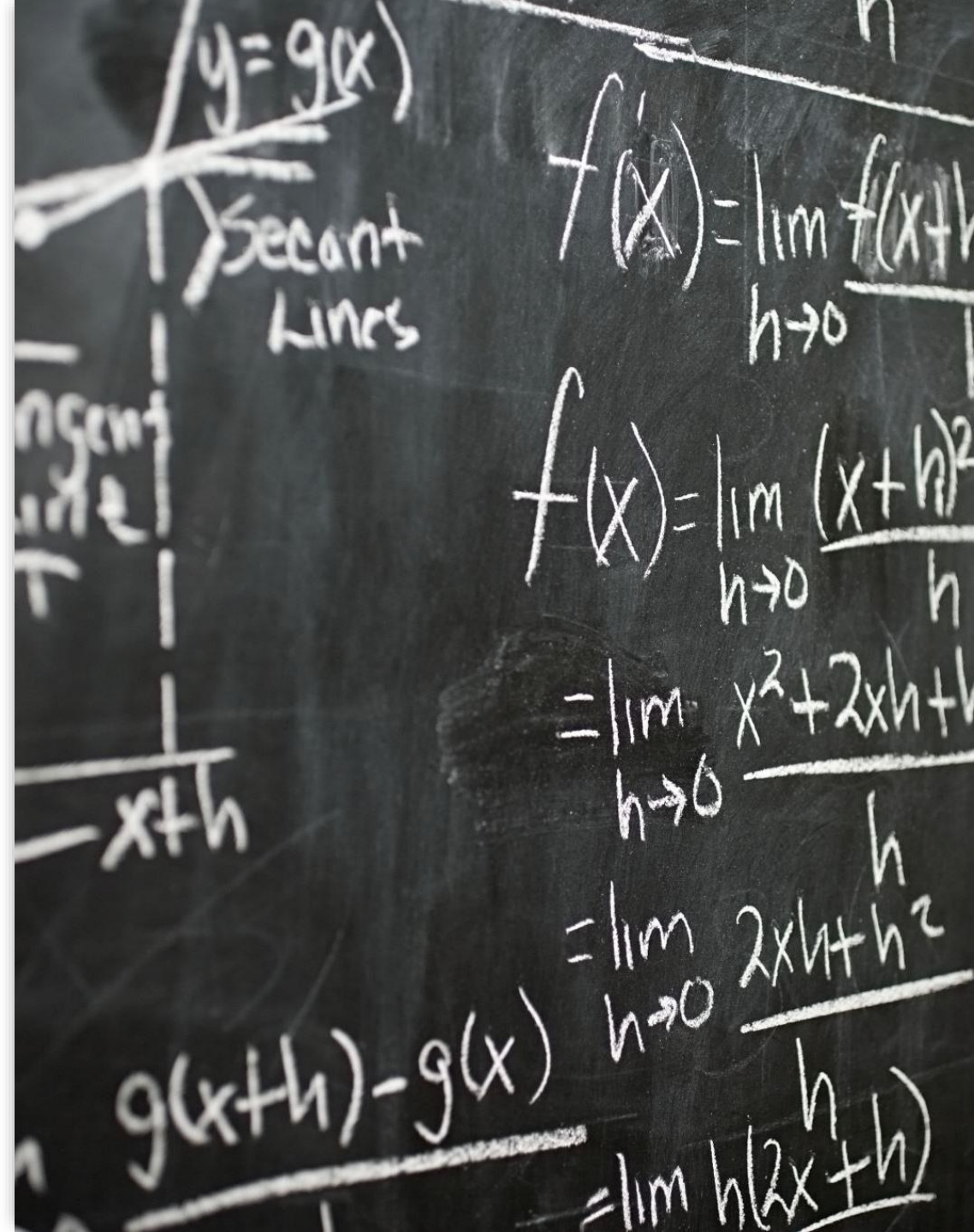
El Modelo de Terapias Contextuales

- La ACT es parte del grupo de **Terapias Contextuales**, que se centran en cómo el **contexto** de las experiencias influye en el comportamiento humano.
- En lugar de intentar controlar o suprimir experiencias internas, estas terapias proponen **cambiar la función de las experiencias** a través de la aceptación, la atención plena y el compromiso con acciones coherentes con los valores de la persona.



Teoría del Marco Relacional (RFT),

- La **Teoría del Marco Relacional (RFT)**, la base filosófica y científica de la ACT, sostiene que el lenguaje y los procesos cognitivos humanos pueden ser a menudo el origen del sufrimiento.
- La RFT describe cómo el lenguaje nos permite hacer asociaciones, categorizaciones y evaluaciones de nuestras experiencias internas (pensamientos, emociones, recuerdos) de manera que estas pueden generar sufrimiento.
- Por ejemplo, pensar repetidamente en "no soy suficiente" o "nunca seré feliz" puede llevar a la evitación experiencial o el intento de eliminar estos pensamientos, lo cual genera más sufrimiento.
- La ACT no busca "arreglar" estos pensamientos, sino que se centra en la **flexibilidad psicológica**, que es la capacidad de aceptar pensamientos y emociones sin quedar atrapado en ellos, y actuar en base a los valores personales.



Flexibilidad Psicológica

La **flexibilidad psicológica** es el concepto central en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), y se refiere a la capacidad de una persona para adaptarse y actuar de manera efectiva en la vida, independientemente de los pensamientos, emociones o circunstancias difíciles que esté enfrentando.

En otras palabras, es la habilidad de estar **abierto** a nuestras experiencias internas, como pensamientos y emociones, sin dejar que nos controlen o nos paralicen, y a la vez, **actuar** de manera coherente con nuestros valores y objetivos personales.

La flexibilidad psicológica implica estar presente en el **momento actual** con aceptación, responder a las experiencias de manera consciente en lugar de automática, y tomar decisiones basadas en los valores personales, incluso cuando nos enfrentamos a desafíos emocionales o cognitivos.



¿Por qué es importante la Flexibilidad Psicológica?



La flexibilidad psicológica permite a las personas responder de manera efectiva a los desafíos de la vida. En lugar de evitar o tratar de controlar el malestar emocional, la persona desarrolla la capacidad de moverse hacia lo que realmente importa en su vida, incluso cuando las emociones o pensamientos son incómodos o difíciles.



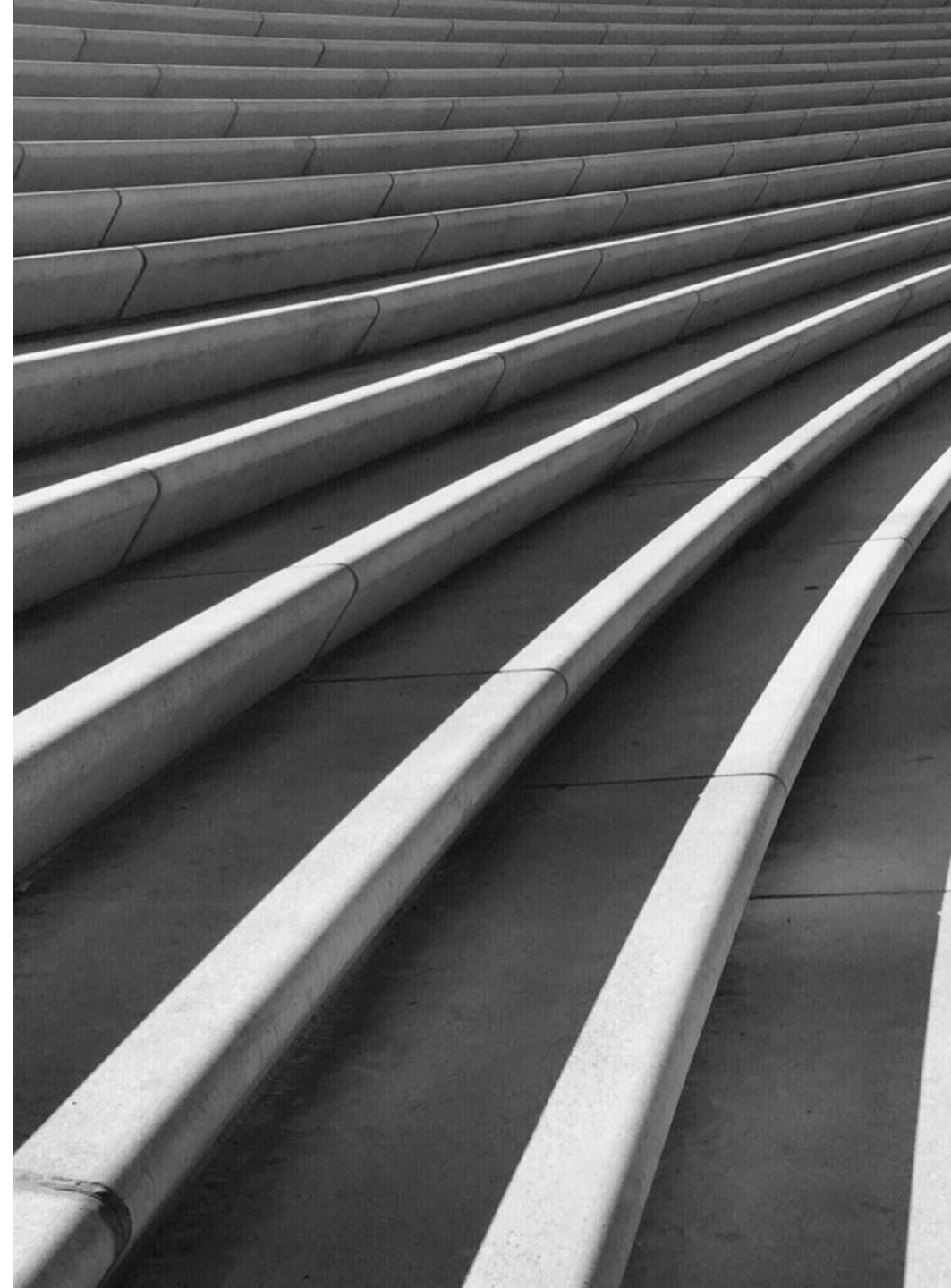
Al desarrollar flexibilidad psicológica, las personas pueden vivir una vida más significativa y satisfactoria, porque no están atrapadas en la lucha por controlar sus experiencias internas. En su lugar, se enfocan en lo que es importante para ellas y se mueven hacia sus objetivos y valores.

Flexibilidad Psicológica vs Rigidez Psicológica

La **rigidez psicológica** es el proceso contrario a la flexibilidad psicológica y es una fuente significativa de sufrimiento.

Cuando una persona es rígida psicológicamente, tiende a:

- **Evitar emociones y pensamientos difíciles:** La persona puede hacer grandes esfuerzos para no sentir emociones desagradables (como la ansiedad) o para no pensar en cosas que le causan malestar. Este tipo de evitación, aunque puede ser útil a corto plazo, tiende a empeorar el problema a largo plazo, porque la persona no aprende a manejar esas emociones o pensamientos, sino que los evita constantemente.
- **Fusionarse con los pensamientos:** La rigidez psicológica también implica una **fusión cognitiva**, es decir, identificarse completamente con los propios pensamientos, considerándolos como verdades inalterables. Por ejemplo, si alguien tiene el pensamiento “soy un fracaso”, puede actuar como si eso fuera absolutamente cierto, sin cuestionar si realmente refleja la realidad.
- **Vivir en piloto automático:** Una persona psicológicamente rígida tiende a no estar en contacto con el presente, ya que su mente puede estar demasiado ocupada con preocupaciones, rumiaciones o recuerdos del pasado. Esto reduce su capacidad de responder de manera consciente a las situaciones presentes.
- **Desconexión de los valores:** Las personas rígidas psicológicamente a menudo se alejan de lo que es realmente importante para ellas. Pueden tomar decisiones basadas en el miedo o la incomodidad inmediata, en lugar de actuar en función de sus valores a largo plazo. Esto puede generar un sentimiento de insatisfacción y falta de sentido en la vida.
- **Evitar la acción comprometida:** La rigidez psicológica se manifiesta cuando la persona evita tomar acciones que, aunque coherentes con sus valores, implican enfrentar emociones o pensamientos incómodos. Esto lleva a una vida más restringida y menos significativa.



Ejemplo Práctico de Rigidez Psicológica y Flexibilidad Psicológica

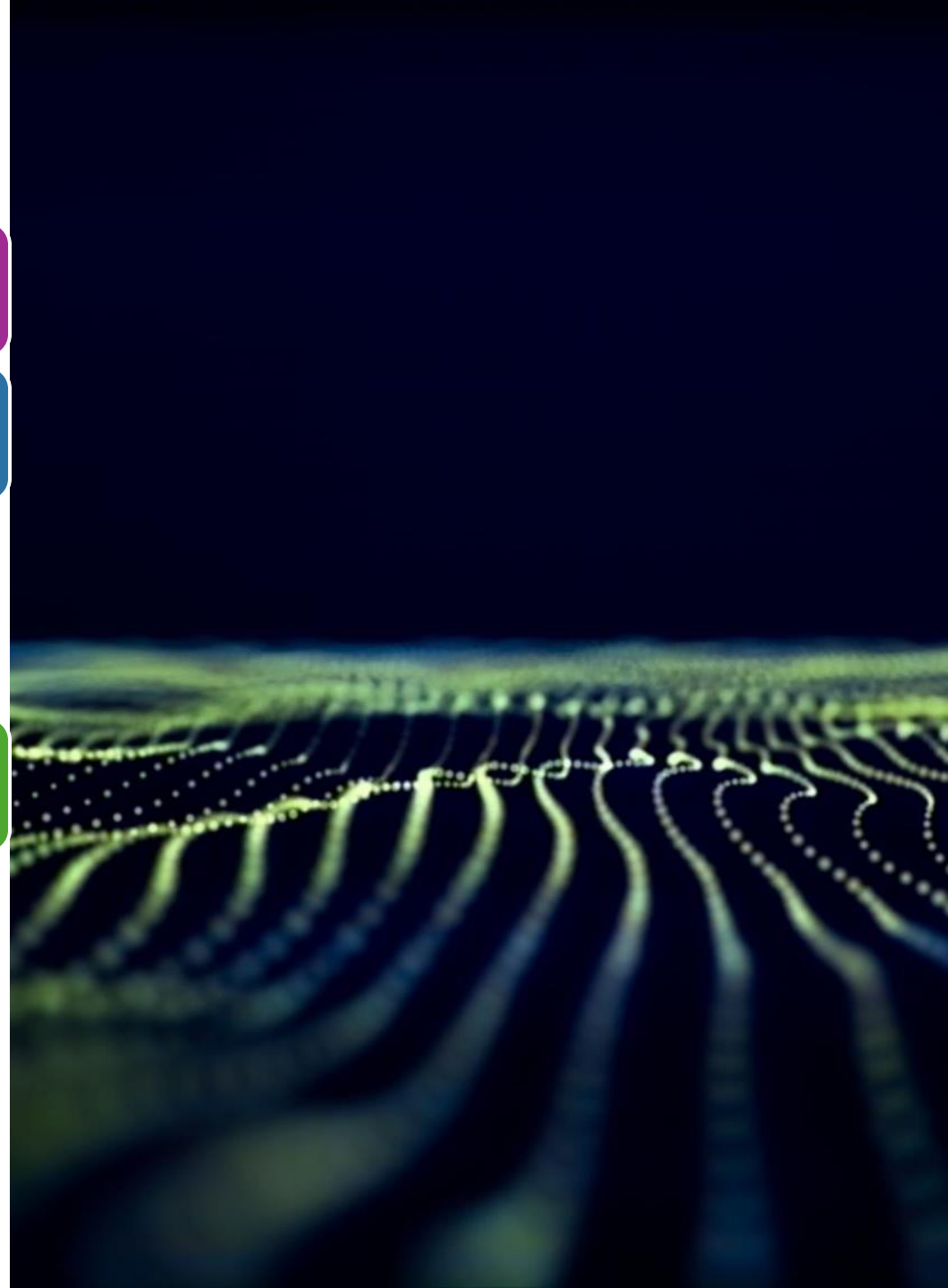
Imagina a una persona que tiene miedo de hablar en público. Esta persona tiene dos opciones:

Opción basada en rigidez psicológica:

- Evita completamente las situaciones que implican hablar en público.
- Fusiona el pensamiento “soy terrible hablando en público” con su identidad.
- Se enfoca en sus emociones de ansiedad y hace todo lo posible por evitarlas.
- Se siente cada vez más frustrado porque no puede avanzar en su carrera o alcanzar sus objetivos, ya que muchas oportunidades requieren hablar en público.

Opción basada en flexibilidad psicológica:

- Acepta que hablar en público genera ansiedad y está dispuesto a sentir esa ansiedad sin evitarla.
- Desfusión: En lugar de creer ciegamente en el pensamiento “soy terrible hablando en público”, se da cuenta de que es solo un pensamiento, no una realidad.
- Se mantiene presente en la situación de hablar en público, enfocándose en el momento y no en sus pensamientos de autoevaluación.
- Actúa de manera coherente con sus valores, como el deseo de crecer profesionalmente, a pesar de que la experiencia es difícil.
- Se compromete a mejorar en sus habilidades de hablar en público, a pesar de las emociones incómodas.



Medir la Flexibilidad Psicológica

AAQ-2

Below you will find a list of statements. Please rate how true each statement is for you by selecting a number next to it. Use the scale below to make your choice.

1	2	3	4	5	6	7
never true	very seldom true	seldom true	sometimes true	frequently true	almost always true	always true

1. My painful experiences and memories make it difficult for me to live a life that I would value. 1 2 3 4 5 6 7
 2. I'm afraid of my feelings. 1 2 3 4 5 6 7
 3. I worry about not being able to control my worries and feelings. 1 2 3 4 5 6 7
 4. My painful memories prevent me from having a fulfilling life. 1 2 3 4 5 6 7
 5. Emotions cause problems in my life. 1 2 3 4 5 6 7
 6. It seems like most people are handling their lives better than I am. 1 2 3 4 5 6 7
 7. Worries get in the way of my success. 1 2 3 4 5 6 7
-

Medir la Flexibilidad Psicológica

Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ-2)

A continuación encontrarás una lista de afirmaciones. Por favor, califica qué tan verdadera es cada afirmación para ti, seleccionando un número al lado de la misma. Usa la escala siguiente para hacer tu elección:

- 1 = Nunca verdadera
- 2 = Muy rara vez verdadera
- 3 = Rara vez verdadera
- 4 = A veces verdadera
- 5 = Frecuentemente verdadera
- 6 = Casi siempre verdadera
- 7 = Siempre verdadera

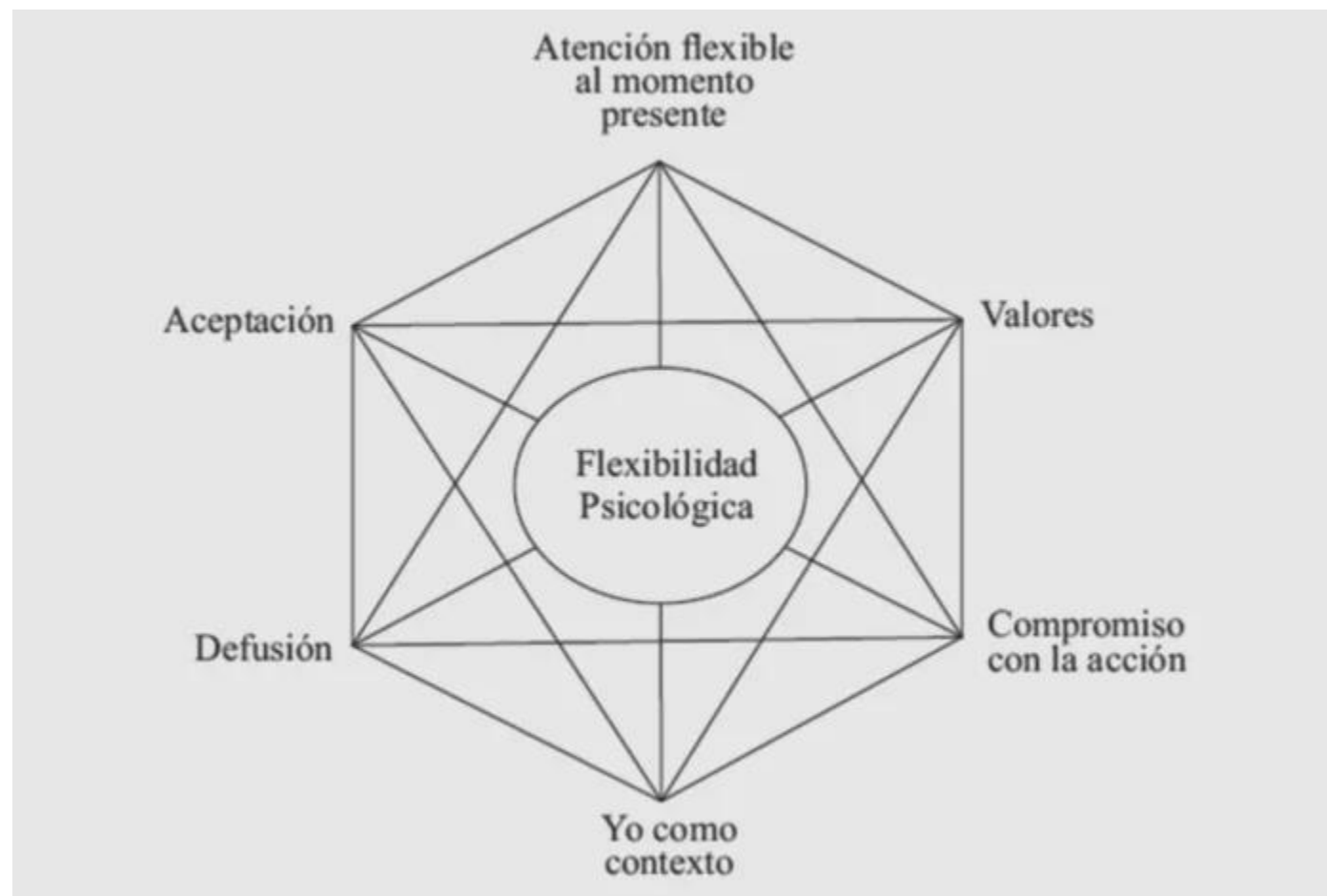
1. Mis experiencias y recuerdos dolorosos hacen difícil para mí vivir una vida que valoraría.
2. Tengo miedo de mis sentimientos.
3. Me preocupa no poder controlar mis preocupaciones y sentimientos.
4. Mis recuerdos dolorosos me impiden tener una vida plena.
5. Las emociones causan problemas en mi vida.
6. Me parece que la mayoría de las personas manejan mejor sus vidas que yo la mía.
7. Las preocupaciones interfieren en mi éxito.

Medir la Flexibilidad Psicológica

- Para puntuar el AAQ-2, simplemente suma tus respuestas para cada pregunta.
- Los puntajes totales más altos indican menos flexibilidad, mientras que los puntajes más bajos indican más flexibilidad.
- Te animo a pensar en esta puntuación en el contexto de ti mismo, y no en comparación con nadie más.
- Para algunas personas, sus puntuaciones cambian rápidamente (en cuestión de unas semanas). Para otras, podría llevar más tiempo (unos meses).
- Un cambio significativo para una persona podría no serlo para otra. Nadie es perfecto en estas habilidades, así que no esperes serlo tampoco.
- Para aquellos de ustedes que desean anclar sus puntuaciones a algún tipo de corte, creemos que las puntuaciones entre 24 y 28 están asociadas con los puntos de corte en las medidas de síntomas, como la depresión o la ansiedad.

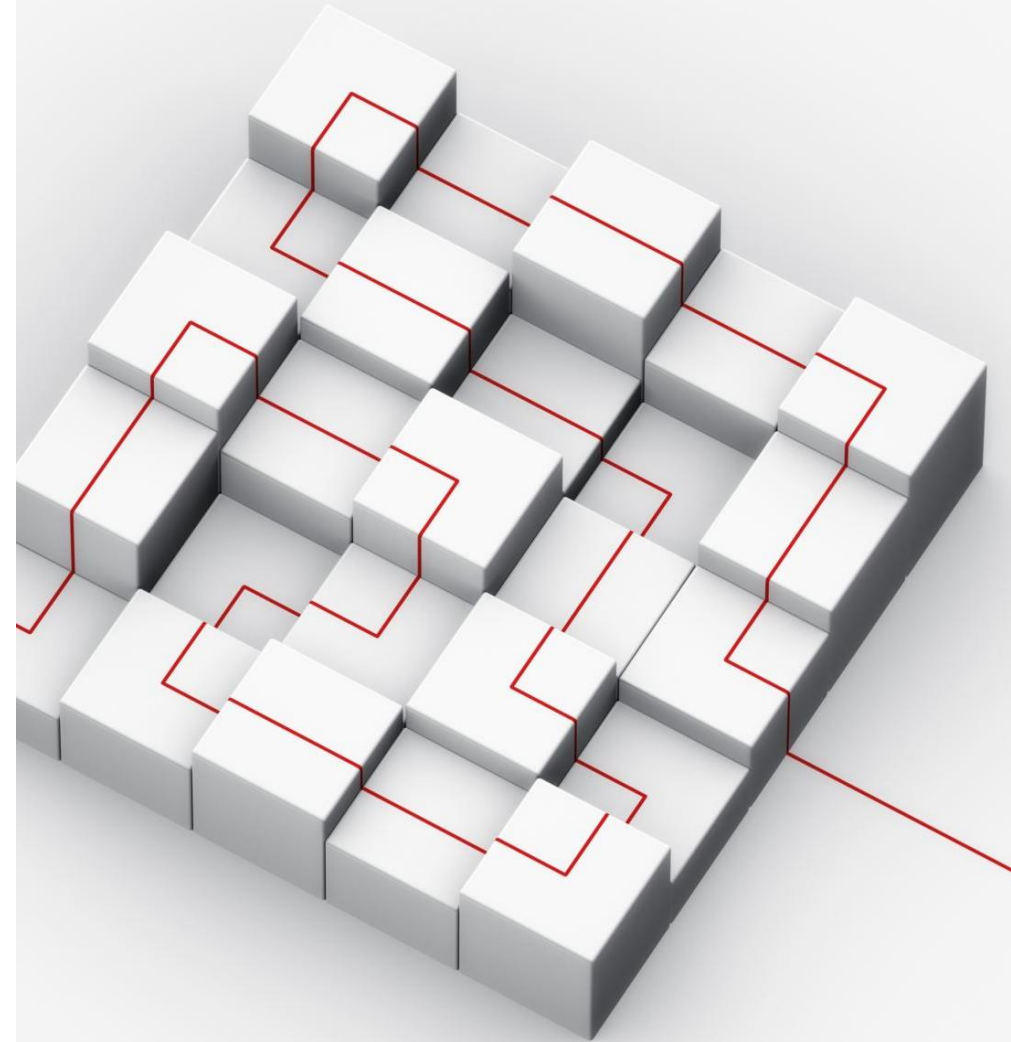


Modelo de Flexibilidad Psicológica “Hexaflex”.



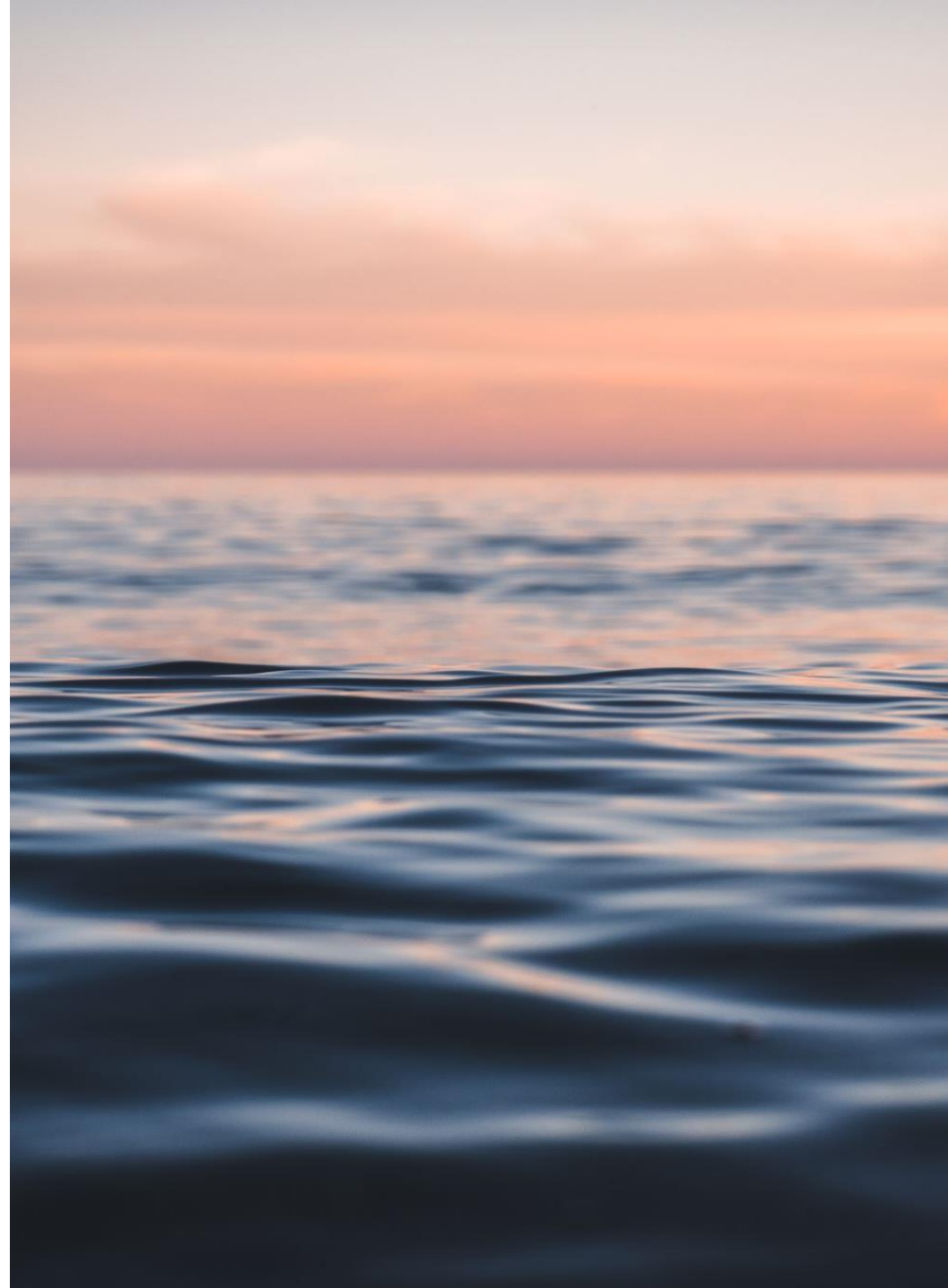
¿Qué es el Modelo Hexaflex?

- El **modelo Hexaflex** es un diagrama en forma de hexágono que describe los seis procesos psicológicos interconectados que ACT utiliza para promover la **flexibilidad psicológica**.
- Estos procesos se interrelacionan y juntos fomentan la capacidad de adaptarse y actuar de manera efectiva en la vida, independientemente de las experiencias internas difíciles.
- Los seis procesos son:
 - 1. Aceptación**
 - 2. Desfusión Cognitiva**
 - 3. Contacto con el Momento Presente**
 - 4. Yo como Contexto**
 - 5. Clarificación de Valores**
 - 6. Acción Comprometida**



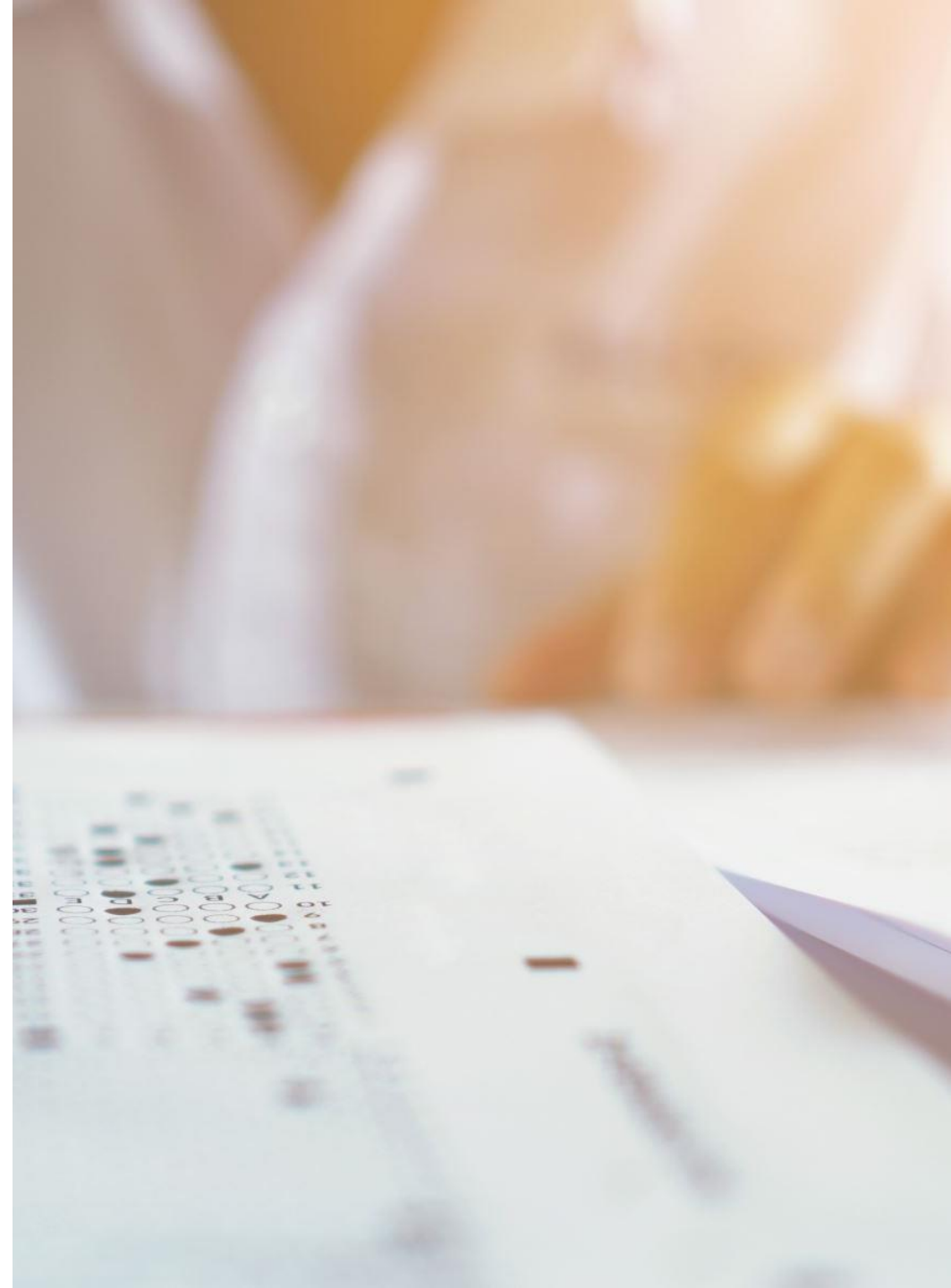
¿Qué es la Aceptación en ACT?

- La **aceptación** en ACT no es lo mismo que la resignación o la pasividad.
- En lugar de rendirse o dejarse abrumar por el malestar, la aceptación implica estar **dispuesto** a sentir y experimentar lo que sea que esté ocurriendo en nuestro mundo interno, con la intención de **vivir una vida plena y significativa**.
- Se trata de dejar de luchar contra las emociones o pensamientos difíciles y, en su lugar, darles espacio para existir, sin que interfieran en la capacidad de actuar de acuerdo con los valores personales.
- Por ejemplo, una persona con ansiedad social podría experimentar pensamientos como "los demás me van a juzgar" o emociones como el miedo antes de una situación social.
- En lugar de intentar suprimir esos pensamientos o evitar las situaciones sociales, la **aceptación** implica permitir que esas emociones y pensamientos estén ahí, mientras se sigue adelante con las acciones que son importantes, como asistir a un evento social.



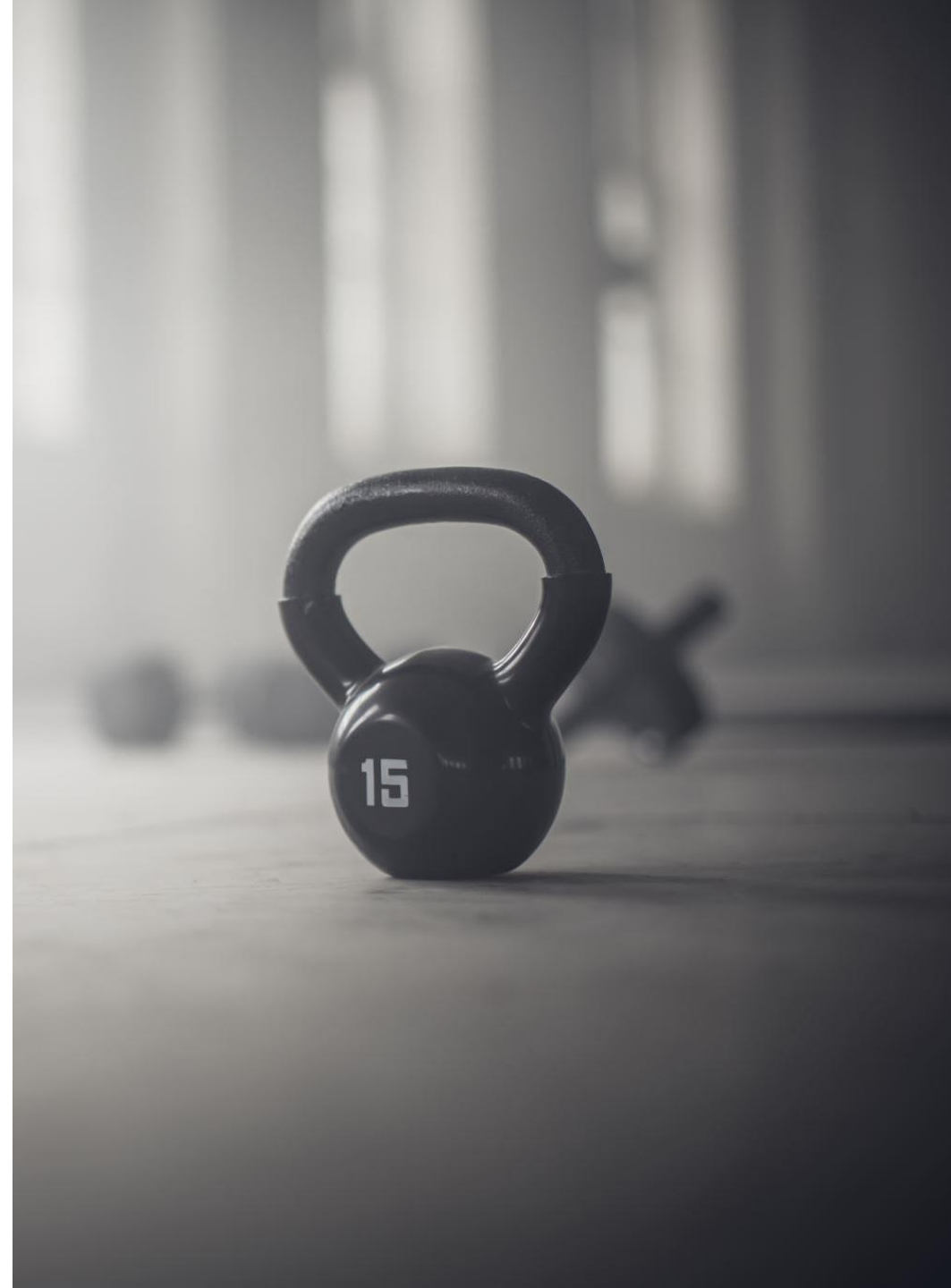
¿Por qué es importante la Aceptación?

- La aceptación es importante porque, en muchos casos, **luchar contra pensamientos o emociones incómodas puede generar más sufrimiento.**
- Este fenómeno se denomina **evitación experiencial**, y es uno de los principales contribuyentes al malestar emocional prolongado. Cuando las personas intentan evitar o controlar pensamientos y emociones incómodas, a menudo acaban intensificando esas experiencias y limitando su vida en función de ese control.
- **Ejemplos de evitación experiencial:**
 1. **Evitar situaciones que provocan ansiedad:** Una persona con miedo a volar puede evitar tomar aviones, lo que a corto plazo reduce su ansiedad, pero limita su vida al impedirle viajar o visitar a seres queridos.
 2. **Suprimir pensamientos:** Intentar suprimir pensamientos negativos como "nunca tendré éxito" a menudo hace que esos pensamientos vuelvan con más fuerza, lo que genera más angustia.
 3. **Uso de conductas para adormecer emociones:** Algunos individuos recurren a conductas como el abuso de sustancias o el sobreconsumo de comida para evitar sentir emociones difíciles. Aunque esto proporciona alivio temporal, a largo plazo aumenta el sufrimiento y genera problemas adicionales.



Cómo funciona la Aceptación en ACT

- El proceso de aceptación se enseña a través de varias técnicas y ejercicios que ayudan a las personas a **cambiar su relación con sus emociones y pensamientos**, permitiéndoles estar con ellos sin verse abrumados o controlados por ellos. Algunos de estos enfoques incluyen:
 - 1. Mindfulness:** Las prácticas de mindfulness (atención plena) son esenciales para desarrollar la aceptación. Mindfulness implica estar presente con lo que ocurre en el momento, sin juzgar ni intentar cambiar la experiencia interna. A través de la práctica de mindfulness, una persona aprende a observar sus pensamientos y emociones como simples eventos que ocurren en su mente y cuerpo, sin tener que reaccionar a ellos.
 - 2. Metáforas:** ACT utiliza muchas metáforas para ilustrar el concepto de aceptación. Un ejemplo es la **metáfora del invitado no deseado**: Imagina que organizas una fiesta y hay un invitado no deseado (una emoción incómoda). En lugar de echarlo de la fiesta o pelear con él, decides permitirle estar ahí sin que eso arruine la fiesta. Esta metáfora enseña que podemos continuar con nuestra vida (la fiesta) incluso cuando tenemos emociones incómodas (el invitado no deseado).
 - 3. Ejercicios de exposición:** En lugar de evitar situaciones que generan malestar, se alienta a las personas a exponerse gradualmente a esas situaciones, permitiendo que las emociones surjan sin tratar de eliminarlas. La exposición ayuda a desensibilizarse al malestar y a aprender que pueden tolerar sus emociones sin que les dañen.
 - 4. Compasión hacia uno mismo:** La aceptación también implica desarrollar una actitud compasiva hacia uno mismo. En lugar de criticar o juzgarse por experimentar emociones difíciles, se anima a las personas a tratarse con amabilidad y a reconocer que las emociones son parte natural de la vida humana.



¿Qué es la Desfusión Cognitiva?

- La desfusión cognitiva implica aprender a **desidentificarse de los pensamientos**, para que, en lugar de quedar atrapado en ellos y actuar según lo que dictan, una persona pueda observarlos desde una perspectiva más objetiva y no reactiva.
- En términos simples, la desfusión enseña a ver los pensamientos como **palabras o imágenes** en la mente, y no como mandatos que deben ser seguidos o verdades que definan quiénes somos.
- La ACT parte del supuesto de que los pensamientos no siempre reflejan la realidad y que muchas veces actúan como distorsiones que pueden provocar sufrimiento si los tomamos demasiado en serio.
- **Fusionarse** con los pensamientos ocurre cuando las personas creen literalmente en ellos, asumiendo que lo que piensan es la realidad o que deben seguir lo que su mente les dice.
- La **desfusión** rompe este ciclo y permite que las personas actúen más libremente, sin ser controladas por sus pensamientos.



Ejemplo de Fusión Cognitiva



Imagina que una persona piensa: "**Soy un fracaso.**" Cuando está fusionada cognitivamente con este pensamiento, lo asume como una verdad indiscutible.



Este pensamiento afecta cómo se ve a sí misma, cómo actúa en el mundo y cómo se siente emocionalmente.



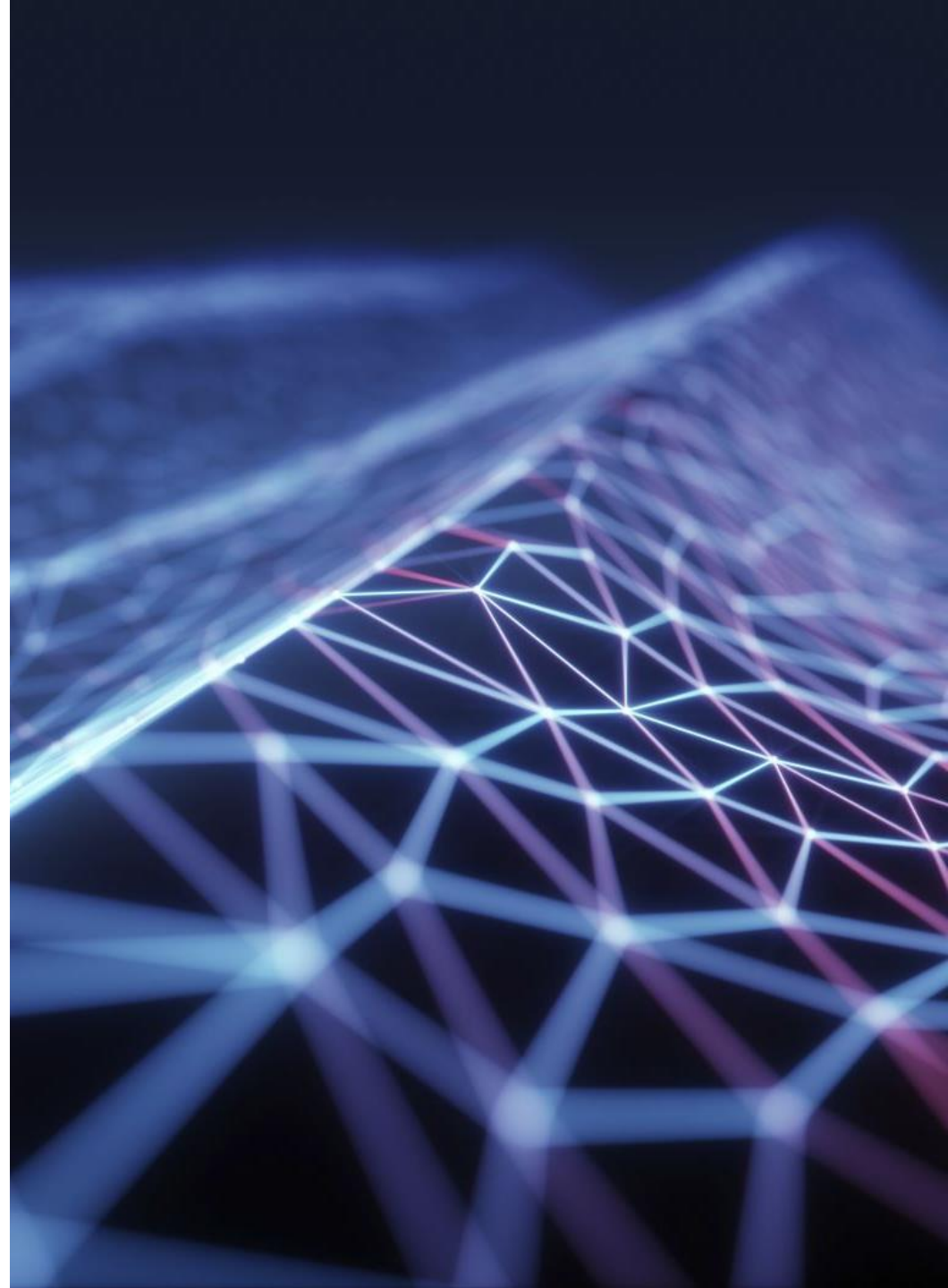
En lugar de ver este pensamiento como un simple evento mental, la persona lo considera un hecho absoluto que define su identidad y comportamiento, lo que puede llevar a la evitación de situaciones desafiantes, baja autoestima y depresión.

¿Cómo la Desfusión Cognitiva Reduce el Sufrimiento?

La desfusión cognitiva ayuda a las personas a ver sus pensamientos como **productos de la mente** y no como verdades literales.

Esta habilidad permite que una persona se separe de los pensamientos negativos o autodestructivos, observándolos de manera más neutral, y sin actuar automáticamente según ellos.

De este modo, el pensamiento "soy un fracaso" puede reconocerse como solo eso: **un pensamiento** que aparece y desaparece, pero que no tiene el poder de definir quién es la persona o cómo debe comportarse.



Técnicas para Promover la Desfusión Cognitiva

- **1. Repetición de Palabras**
 - Una técnica simple y efectiva es pedir a la persona que elija un pensamiento negativo o perturbador, como "soy inútil". Luego, se le solicita que repita esa frase rápidamente durante unos 30 segundos. Lo que ocurre es que, al repetir una palabra o frase una y otra vez, pierde su significado literal y comienza a sonar extraña. Esto demuestra cómo los pensamientos son solo **sonidos** o **palabras** que la mente genera, en lugar de realidades concretas.
 - **Ejemplo:** Al repetir "soy inútil" rápidamente, se vuelve solo una secuencia de sonidos, y la persona puede comenzar a notar que el significado emocional del pensamiento se debilita.
- **2. Etiquetar los Pensamientos**
 - Otra técnica es **etiquetar** los pensamientos, en lugar de simplemente aceptarlos como verdades. Por ejemplo, en lugar de decir "nunca seré feliz", la persona podría decir "estoy teniendo el pensamiento de que nunca seré feliz". Al etiquetar el pensamiento, se crea una distancia entre el pensamiento y la realidad, lo que permite que la persona lo observe de manera más objetiva.
 - **Ejemplo:** "Estoy teniendo el pensamiento de que soy un fracaso" versus "soy un fracaso". Esta pequeña diferencia de lenguaje ayuda a la persona a reconocer que el pensamiento no es la realidad, sino solo un evento mental que va y viene.

Técnicas para Promover la Desfusión Cognitiva

- **3. Visualización de Pensamientos**
- Se le puede pedir a la persona que **visualice sus pensamientos** como si fueran objetos flotando en el aire o como hojas flotando en un río. Esta metáfora ayuda a ilustrar que los pensamientos van y vienen, y que la persona no tiene que aferrarse a ellos ni actuar según ellos.
- **Ejemplo:** Si una persona está atrapada en pensamientos negativos sobre sí misma, puede imaginar que esos pensamientos son hojas flotando en un río. La persona observa los pensamientos pasar, sin intentar detenerlos ni luchar contra ellos. Con el tiempo, esos pensamientos se alejan sin dejar una marca duradera.
- **4. Metáfora del Pasajero en el Autobús**
- Esta metáfora enseña a las personas que pueden continuar avanzando en su vida, incluso cuando sus pensamientos (que actúan como pasajeros) intentan dictar el curso. Se invita a la persona a imaginarse conduciendo un autobús, donde los pasajeros representan sus pensamientos y emociones negativas. Aunque los pasajeros pueden gritar e intentar tomar el control, la persona puede continuar conduciendo hacia su destino (sus valores) sin permitir que los pensamientos dicten su dirección.
- **5. Ejercicio de "el Pensamiento es solo un Pensamiento"**
- En este ejercicio, se le pide a la persona que repita un pensamiento angustiante y luego que añada la frase "este es solo un pensamiento". Esto subraya que el contenido del pensamiento no es más que una construcción mental, lo que ayuda a reducir su poder emocional.
- **Ejemplo:** Si alguien piensa "voy a fallar en esta presentación", puede añadir "este es solo un pensamiento". Esto disminuye la urgencia y la credibilidad del pensamiento, facilitando una mayor perspectiva.

El Rol de la Desfusión Cognitiva en la Flexibilidad Psicológica

- La **desfusión cognitiva** es crucial para desarrollar la **flexibilidad psicológica**, ya que permite a las personas **liberarse del control de sus pensamientos**.
- En lugar de actuar automáticamente según sus pensamientos, la desfusión les da la opción de observar esos pensamientos, aceptarlos como parte de la experiencia mental, y luego decidir cómo quieren actuar, guiados por sus valores personales y no por los pensamientos momentáneos.
- Cuando una persona es capaz de **desfusionarse** de sus pensamientos, puede:
 - **Tomar mejores decisiones:** Al no reaccionar automáticamente a pensamientos negativos, es más probable que la persona actúe en función de sus valores y objetivos.
 - **Reducir el sufrimiento emocional:** Al ver los pensamientos como simples eventos mentales, su poder emocional se debilita, lo que reduce la intensidad de emociones como la ansiedad, el miedo o la tristeza.
 - **Aumentar la capacidad de estar presente:** La desfusión permite que la persona se enfoque más en el momento presente y en las acciones que son importantes, en lugar de quedar atrapada en ruminaciones o preocupaciones.



Contacto con el Momento Presente



En la vida cotidiana, la mente humana tiende a **desviarse del presente**, a menudo cayendo en rumiaciones (pensamientos repetitivos sobre el pasado) o en ansiedades sobre lo que puede suceder en el futuro.



Este proceso mental, si no se maneja adecuadamente, puede generar malestar emocional y desconexión de lo que realmente está sucediendo en el momento actual.



El **contacto con el momento presente** implica dirigir la atención, de manera intencionada, hacia lo que se está experimentando en el presente, tanto interna como externamente. Esto incluye:

Sensaciones corporales (lo que sentimos físicamente en el cuerpo).

Pensamientos y emociones que surgen en la mente.

Percepciones sensoriales del entorno (lo que vemos, oímos, tocamos, etc.).



El objetivo no es evitar ni eliminar pensamientos o emociones incómodas, sino **observar y aceptar** lo que está ocurriendo en el momento actual con una actitud de apertura, curiosidad y sin juzgar.

¿Por qué es importante el Contacto con el Momento Presente en ACT?



El contacto con el momento presente es crucial porque ayuda a las personas a **desconectarse de patrones de pensamiento automáticos** que a menudo generan sufrimiento.



Cuando una persona queda atrapada en rumiaciones sobre el pasado o preocupaciones sobre el futuro, tiende a actuar de manera reactiva o a evitar situaciones, lo que limita su capacidad de actuar de acuerdo con sus valores y de vivir una vida plena.



En cambio, cuando una persona está **plenamente presente**, tiene más libertad para elegir cómo responder a los desafíos, y puede tomar decisiones que estén alineadas con sus valores.



El contacto con el presente permite a las personas **experimentar la vida tal como es**, en lugar de vivir en una versión distorsionada por los pensamientos automáticos.

Ejemplos de Desconexión del Momento Presente

Rumiación sobre el pasado: Una persona puede pasar mucho tiempo pensando en errores que cometió o en situaciones desagradables del pasado, lo que genera emociones de culpa o tristeza. Este tipo de rumiación puede impedir que la persona disfrute del presente y tome decisiones constructivas.

Preocupación sobre el futuro: Una persona ansiosa podría pasar mucho tiempo anticipando problemas futuros, generando un estado constante de preocupación. Esto no solo aumenta la ansiedad, sino que también evita que la persona esté completamente presente en sus relaciones, trabajo o actividades diarias.

Actuar en "piloto automático": Muchas veces, las personas realizan actividades diarias sin estar realmente presentes, como cuando se conduce sin recordar el trayecto o se come sin prestar atención al sabor de la comida. Esto puede llevar a una vida más superficial, sin plena consciencia de las experiencias.

Técnicas y Prácticas de Contacto con el Momento Presente en ACT

- **1. Observación de la Respiración**
- Una de las prácticas más básicas para desarrollar el contacto con el presente es prestar atención a la respiración. La persona puede concentrarse en el movimiento de la respiración entrando y saliendo del cuerpo, notando cómo se siente físicamente. Cada vez que la mente se distrae con pensamientos, se le pide a la persona que vuelva su atención a la respiración. Esta práctica fomenta la capacidad de **redirigir la atención** de manera consciente.
- **Ejemplo:** Durante una situación estresante, una persona puede enfocarse en su respiración para anclarse en el presente, en lugar de dejarse llevar por pensamientos de ansiedad o preocupación.
- **2. Escaneo Corporal**
- El escaneo corporal es una técnica en la que la persona dirige su atención de manera sistemática a diferentes partes del cuerpo, notando las sensaciones que surgen en cada área sin intentar cambiarlas. Esta práctica ayuda a mejorar la conciencia del cuerpo y a conectarse con lo que está ocurriendo físicamente en el momento.
- **Ejemplo:** Una persona que se siente ansiosa puede hacer un escaneo corporal y notar dónde siente tensión (por ejemplo, en los hombros o el estómago), lo que puede ayudarle a relajarse o simplemente estar más presente con esa sensación.

Técnicas y Prácticas de Contacto con el Momento Presente en ACT

- **3. Observación de los Pensamientos**

- En lugar de quedar atrapado en los pensamientos o fusionarse con ellos, la práctica de observar los pensamientos implica notar cómo van y vienen, como si fueran nubes pasando por el cielo o hojas flotando en un río. El objetivo es **desidentificarse** de los pensamientos y simplemente observarlos como eventos mentales pasajeros.
- **Ejemplo:** Si una persona está atrapada en pensamientos negativos repetitivos, como "nunca lo lograré", puede aprender a observar esos pensamientos como si fueran hojas flotando en un río, sin reaccionar a ellos ni tratar de eliminarlos.

- **4. Práctica de Mindfulness en la Vida Cotidiana**

- El mindfulness puede aplicarse en cualquier actividad cotidiana, como caminar, comer o lavar los platos. Al enfocarse plenamente en lo que se está haciendo (por ejemplo, notar el sabor de la comida o la sensación del agua en las manos), se mejora el contacto con el momento presente y se reduce la tendencia a actuar en piloto automático.
- **Ejemplo:** Al comer, en lugar de pensar en otras cosas, la persona puede prestar atención al sabor, la textura y la temperatura de la comida, aumentando así su conciencia del presente.

- **5. Metáfora del Conductor de Autobús**

- En esta metáfora, la persona se imagina conduciendo un autobús (su vida) y los pasajeros (sus pensamientos y emociones) intentan distraerla o darle instrucciones. El contacto con el momento presente implica que la persona sigue conduciendo el autobús, centrándose en lo que ocurre en la carretera (el presente), sin dejarse distraer o controlar por los pasajeros.



Contacto con el Momento Presente y la Apertura

- El contacto con el momento presente implica una actitud de **apertura y curiosidad** hacia lo que está ocurriendo en el presente, tanto interna como externamente.
- Esto significa que, en lugar de juzgar o intentar cambiar las experiencias presentes, la persona simplemente observa y acepta lo que está sucediendo, permitiéndose sentir emociones difíciles o notar pensamientos perturbadores sin reaccionar automáticamente a ellos.
- Por ejemplo, si una persona está sintiendo ansiedad, en lugar de tratar de evitar o suprimir esa ansiedad, el contacto con el momento presente implica **permitir** que la ansiedad esté ahí, observando cómo se siente físicamente y mentalmente, y explorando esa experiencia con curiosidad, en lugar de rechazo o lucha.

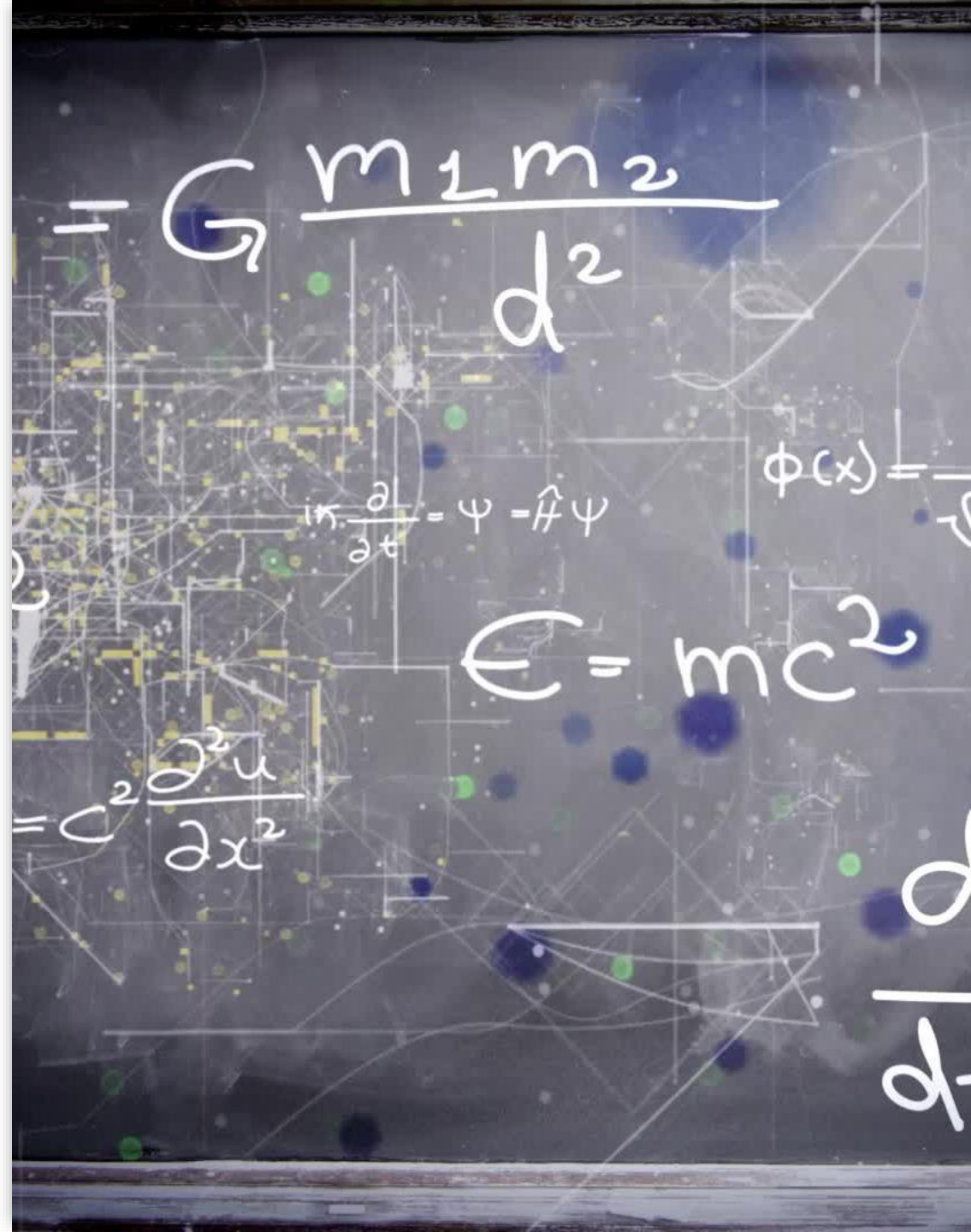
Beneficios del Contacto con el Momento Presente en ACT



- **Reducción del estrés y la ansiedad:** Al centrarse en el presente, las personas pueden reducir la tendencia a preocuparse por el futuro o rumiar sobre el pasado, lo que disminuye los niveles de estrés y ansiedad.
- **Mejora de la calidad de vida:** Estar presente en la vida cotidiana aumenta la satisfacción, ya que permite que las personas experimenten sus actividades y relaciones con mayor profundidad y disfruten más del momento.
- **Mayor capacidad de acción basada en valores:** Al estar más conscientes del presente, las personas tienen mayor libertad para actuar de manera coherente con sus valores, en lugar de dejarse llevar por patrones de pensamiento automáticos.

¿Qué es el "Yo como Contexto"?

- El **Yo como Contexto** se refiere a la capacidad de reconocer que existe una parte de nosotros que puede **observar** y **ser consciente** de nuestras experiencias internas (pensamientos, emociones, sensaciones físicas), pero que no está definida por ellas.
- Este "yo observador" o "yo como contexto" es la **parte más profunda de nosotros**, la que siempre está presente y consciente de lo que ocurre, pero que no se ve afectada ni definida por lo que ocurre.
- En contraste con el "yo como contenido", donde las personas tienden a identificarse completamente con sus pensamientos y emociones ("soy ansioso", "soy un fracaso"), el **yo como contexto** se refiere a la parte de nosotros que **observa** esos pensamientos y emociones desde una posición más objetiva.
- Es el "yo" que experimenta, pero que no queda atrapado ni fusionado con las experiencias internas.



Yo como Contenido vs. Yo como Contexto

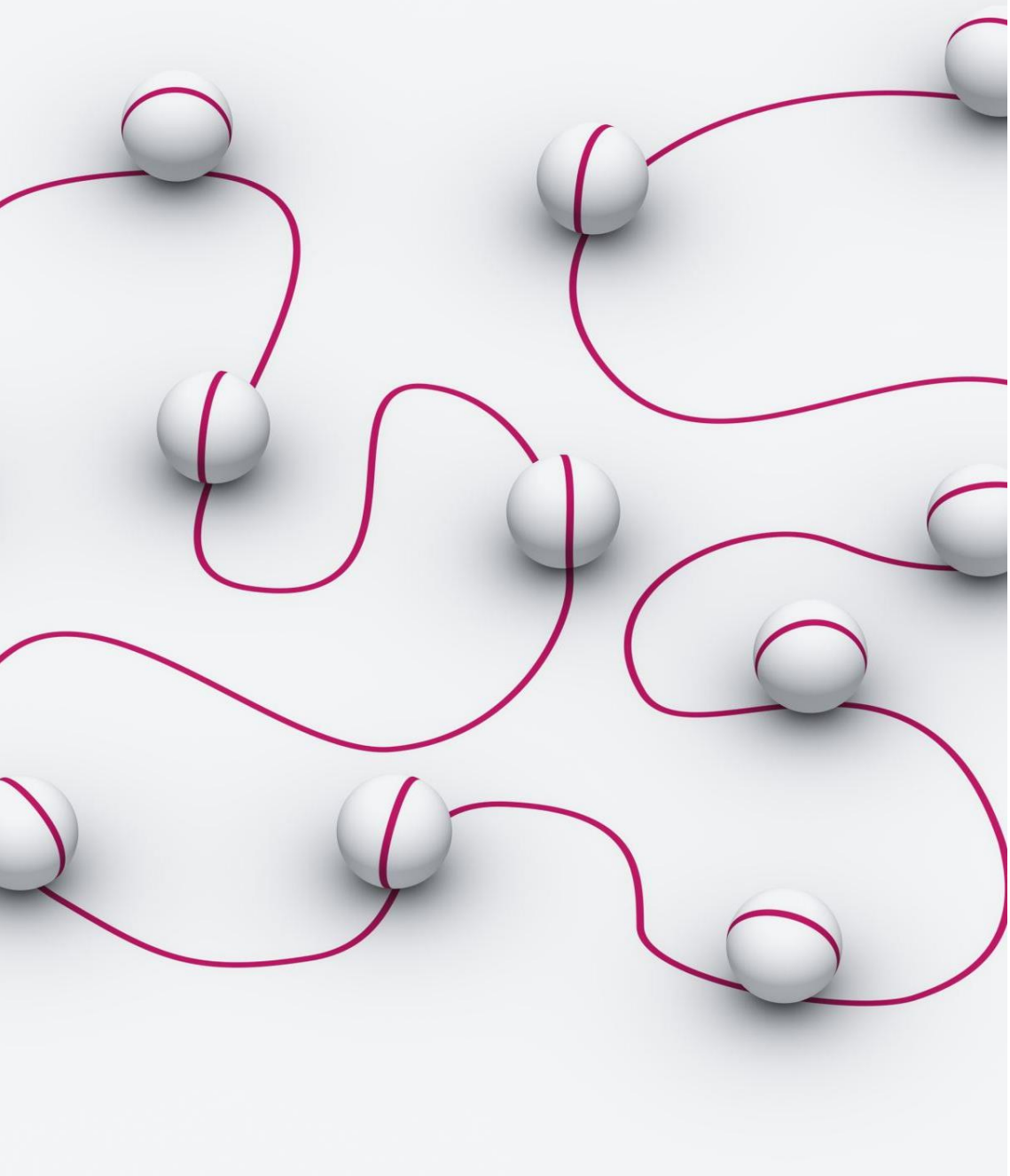
- Para entender mejor el concepto de **Yo como Contexto**, es útil compararlo con el concepto de **Yo como Contenido**.
- **Yo como Contenido**
 - Cuando una persona está en un estado de **fusión cognitiva**, se identifica completamente con sus pensamientos y emociones.
 - Los pensamientos como "soy incompetente" o "nunca lograré esto" son percibidos como hechos absolutos y reflejan la totalidad de su identidad. ,
 - En este estado, la persona queda atrapada en el contenido de su mente, asumiendo que lo que piensa o siente es una verdad esencial sobre quién es.
- **Yo como Contexto**
 - En cambio, el "Yo como Contexto" permite a la persona adoptar una **posición de observador** frente a sus pensamientos y emociones.
 - Desde esta perspectiva, las emociones y pensamientos son vistos como eventos mentales que ocurren, pero que no definen la identidad de la persona.
 - El "yo observador" es consciente de las experiencias internas, pero no se deja controlar por ellas.



Ejemplo de "Yo como Contenido" y "Yo como Contexto"

- Imagina que una persona está experimentando pensamientos repetitivos como "**Soy un fracaso**". Si está en el estado de **Yo como Contenido**, se identificará completamente con ese pensamiento, asumiendo que ser un fracaso es una verdad fundamental sobre sí misma.
- Este pensamiento afectará sus emociones, comportamiento y visión de sí misma, llevándola a actuar de manera coherente con esa creencia.
- Sin embargo, si la persona está en un estado de **Yo como Contexto**, puede **observar ese pensamiento** como un evento mental pasajero, sin identificarse con él.
- Desde esta perspectiva, el pensamiento "soy un fracaso" es simplemente algo que la mente produce, pero no define la totalidad de quién es.
- La persona puede notar el pensamiento, observar cómo surge y desaparece, y seguir adelante sin que el pensamiento controle su comportamiento.





¿Por qué es importante el Yo como Contexto en la ACT?

- El **Yo como Contexto** es crucial para desarrollar la **flexibilidad psicológica**, porque permite a las personas tomar distancia de sus pensamientos y emociones y, en lugar de ser controladas por ellos, pueden **elegir cómo responder** a las experiencias internas.
- Al adoptar esta perspectiva, las personas pueden:
- **Desidentificarse de pensamientos negativos:** El Yo como Contexto ayuda a las personas a ver que sus pensamientos, emociones y sensaciones no las definen, y por lo tanto, no necesitan actuar en función de esos pensamientos. Esto es especialmente útil para romper ciclos de pensamientos negativos y autocríticos.
- **Reducir el sufrimiento:** Al observar las experiencias internas desde el "yo observador", las personas pueden reducir el impacto emocional de esos pensamientos o emociones, ya que se dan cuenta de que son eventos pasajeros, no verdades permanentes.
- **Aceptar la experiencia:** Desde la perspectiva del Yo como Contexto, las personas pueden **aceptar** sus pensamientos y emociones con mayor facilidad, porque ya no sienten la necesidad de luchar contra ellos o cambiarlos. Simplemente los observan como parte de la experiencia humana, lo que reduce el malestar.
- **Vivir de acuerdo con los valores:** Al desidentificarse de los pensamientos y emociones, las personas tienen más libertad para actuar de manera coherente con sus **valores**, en lugar de ser controladas por sus miedos, inseguridades o creencias limitantes.

Técnicas de ACT para Desarrollar el Yo como Contexto

- ACT utiliza una serie de **técnicas y metáforas** para ayudar a las personas a desarrollar el **Yo como Contexto** y desidentificarse de sus pensamientos y emociones:
- **1. El Yo Observador**
- En esta técnica, se guía a la persona a reconocer que hay una parte de ella que siempre ha estado presente, sin importar lo que ocurra en su vida. A través de preguntas y ejercicios, se le ayuda a notar que **hay un yo que siempre está consciente**, sin importar si está triste, ansiosa o alegre. Este "yo observador" es constante, mientras que los pensamientos, emociones y experiencias cambian.
- **Ejemplo:** A una persona se le puede pedir que recuerde momentos en los que fue feliz, momentos en los que fue triste y momentos en los que fue neutral. Luego se le invita a notar que, en todos esos momentos, hubo un "yo" que observaba lo que estaba sucediendo, un "yo" que no cambió, aunque las emociones y pensamientos variaran.
- **2. Metáfora del Cielo y las Nubes**
- En esta metáfora, se le pide a la persona que imagine su mente como el cielo y sus pensamientos y emociones como nubes que pasan por el cielo. Aunque las nubes pueden ser oscuras, tempestuosas o ligeras, el cielo siempre permanece intacto y amplio, observando lo que pasa. Esta metáfora ayuda a las personas a **desidentificarse de sus pensamientos** y emociones, recordando que son como nubes pasajeras y que el "yo observador" es como el cielo: vasto y permanente.
- **Ejemplo:** Si una persona está experimentando pensamientos negativos recurrentes, puede visualizar esos pensamientos como nubes que pasan. Aunque las nubes estén presentes, el cielo (su "yo observador") sigue siendo amplio y no está afectado por ellas.

Técnicas de ACT para Desarrollar el Yo como Contexto

- **3. La Casa con Habitaciones**
 - En este ejercicio, se invita a la persona a imaginar que su mente es como una casa con muchas habitaciones. Cada habitación representa un pensamiento, emoción o recuerdo. La persona es la dueña de la casa, y puede caminar por las habitaciones, observar lo que hay en ellas, pero no está confinada a ninguna de ellas. Puede moverse libremente por la casa, reconociendo que ninguna habitación define quién es en su totalidad.
 - **Ejemplo:** Si alguien está atrapado en pensamientos de tristeza o ansiedad, puede visualizar esos pensamientos como una habitación en su casa. Puede entrar y observar la habitación, pero también tiene la libertad de salir y explorar otras partes de la casa.
- **4. Metáfora del Observador en un Teatro**
 - En este ejercicio, la persona se imagina sentada en un teatro, observando una obra. Los actores en el escenario representan sus pensamientos, emociones y experiencias. La persona es el **observador**, no los actores. Aunque los actores pueden interpretar emociones o pensamientos fuertes, la persona en el asiento puede simplemente observar lo que ocurre sin ser parte de la obra.
 - **Ejemplo:** Cuando una persona se siente abrumada por pensamientos ansiosos, puede imaginarse sentada en una audiencia, observando esos pensamientos en el escenario, lo que le permite distanciarse y verlos desde una perspectiva más neutral.

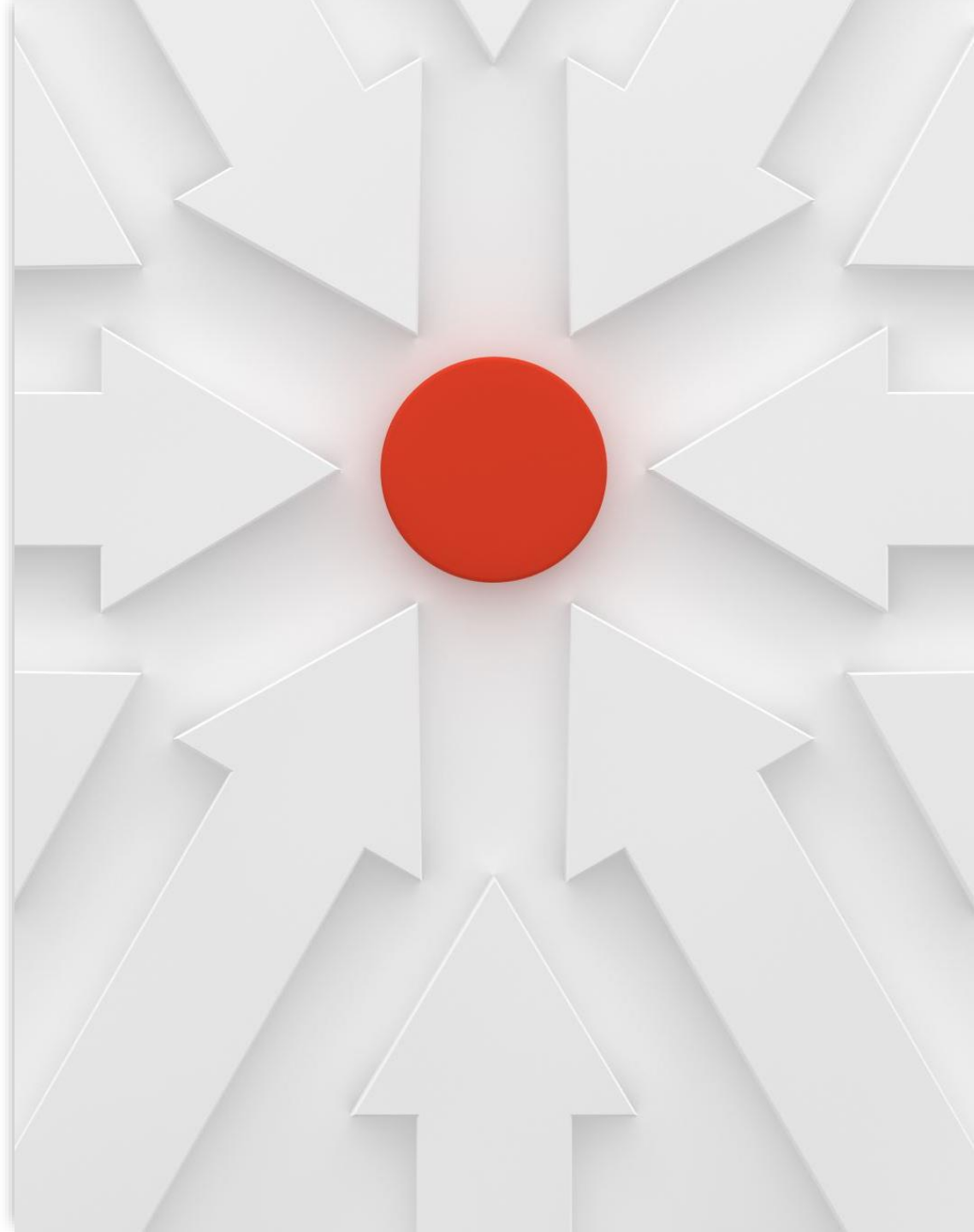
Importancia del Yo como Contexto en la Flexibilidad Psicológica

- El **Yo como Contexto** es esencial para la **flexibilidad psicológica**, ya que permite a las personas tomar perspectiva y separarse de la identificación con sus pensamientos y emociones. Este proceso les permite ser **más abiertos** y **aceptar** lo que ocurre internamente, mientras continúan tomando decisiones guiadas por sus valores. Al desarrollar el Yo como Contexto, las personas:
- **Se liberan del control de sus pensamientos y emociones**, lo que les permite actuar con mayor libertad y consciencia.
- **Aceptan las experiencias internas sin juicio**, lo que reduce el sufrimiento y promueve el bienestar emocional.
- **Pueden enfocarse en sus valores** y tomar acciones coherentes con ellos, en lugar de ser reactivas o controladas por sus estados mentales.



¿Qué son los Valores en ACT?

- Los **valores** en ACT son los principios fundamentales que guían el comportamiento y las decisiones de una persona. No son metas concretas ni objetivos a corto plazo, sino **direcciones de vida** que reflejan lo que realmente importa en el nivel más profundo. Por ejemplo:
- Un valor puede ser **tener relaciones amorosas y auténticas**.
- Otro valor podría ser **mantener la integridad personal** en todo momento.
- También puede ser **contribuir al bienestar de los demás**.
- En la ACT, los valores son individuales y únicos para cada persona. No son "correctos" o "incorrectos", sino que reflejan lo que es importante para cada individuo, lo que le proporciona un sentido de propósito y significado. Los valores también son **dinámicos** y pueden cambiar con el tiempo a medida que una persona crece y atraviesa diferentes etapas de la vida



Importancia de la Clarificación de Valores en ACT

La **clarificación de valores** es fundamental en la ACT porque proporciona una **dirección estable** en la vida de una persona, incluso cuando enfrenta pensamientos difíciles, emociones incómodas o circunstancias adversas.

En lugar de dejar que sus decisiones sean dictadas por el malestar emocional o los pensamientos automáticos, la persona puede **orientarse hacia sus valores**, lo que le permite actuar de manera coherente con lo que realmente importa.

Este proceso es esencial para desarrollar la **flexibilidad psicológica**, ya que los valores proporcionan una guía constante que ayuda a la persona a **enfocarse en lo importante**, incluso cuando las emociones son intensas o los pensamientos negativos aparecen.

ejemplo:

Una persona puede sentir ansiedad extrema al hablar en público. Si su valor es la **honestidad y el compartir el conocimiento**, puede decidir hablar en público a pesar de la ansiedad, ya que actuar en coherencia con sus valores le proporciona un sentido de propósito y significado más profundo que simplemente evitar el malestar.

Alguien que se siente estresado por su trabajo puede preguntarse si está actuando de acuerdo con sus valores fundamentales. Quizás el estrés es un indicador de que el trabajo actual no refleja sus valores de **crecimiento personal y creatividad**. Aclarar los valores puede ayudar a esta persona a reorientar su vida hacia un trabajo o actividad que esté más alineada con lo que realmente importa para ella.

¿Cómo se realiza la Clarificación de Valores en ACT?

- La clarificación de valores es un proceso guiado en el que la persona reflexiona sobre lo que es más importante en su vida, lo que le da sentido y dirección. Existen varias técnicas y preguntas que ayudan a las personas a **descubrir y articular** sus valores. Algunas de las preguntas y enfoques más comunes son:
- **1. Preguntas Directas sobre Valores**
 - Una de las formas más sencillas de clarificar valores es hacer preguntas abiertas que inviten a la persona a reflexionar sobre lo que es más significativo en su vida. Estas preguntas pueden incluir:
 - **¿Qué tipo de persona quiero ser?**
 - **¿Qué cosas son realmente importantes para mí, más allá de las circunstancias momentáneas?**
 - **¿Cómo quiero ser recordado por los demás?**
 - **¿En qué áreas de mi vida quiero actuar con integridad y compromiso?**
- Estas preguntas invitan a la persona a reflexionar profundamente sobre los aspectos de la vida que considera valiosos y que le proporcionan un sentido de propósito a largo plazo.
- **2. Identificación de Áreas de Valor**
- En ACT, se utilizan categorías o áreas de la vida para ayudar a la persona a pensar en los valores. Se pide a la persona que reflexione sobre sus valores en diferentes áreas, como:
 - **Relaciones personales:** ¿Qué tipo de amigo, pareja o padre quiero ser?
 - **Trabajo:** ¿Qué tipo de empleado, líder o colega quiero ser? ¿Qué tipo de trabajo me proporciona un sentido de significado?
 - **Salud:** ¿Qué es importante para mí en relación con mi bienestar físico y mental?
 - **Crecimiento personal:** ¿Qué valores quiero fomentar en mi desarrollo personal? ¿Cómo puedo crecer como persona?
 - **Contribución social:** ¿Cómo quiero contribuir a mi comunidad o a la sociedad en general?
- Al identificar los valores en estas áreas, la persona puede comenzar a **priorizar** lo que es más importante para ella y reflexionar sobre si sus acciones actuales están alineadas con esos valores.



¿Cómo se realiza la Clarificación de Valores en ACT?

- **3. Metáfora del Epitafio**

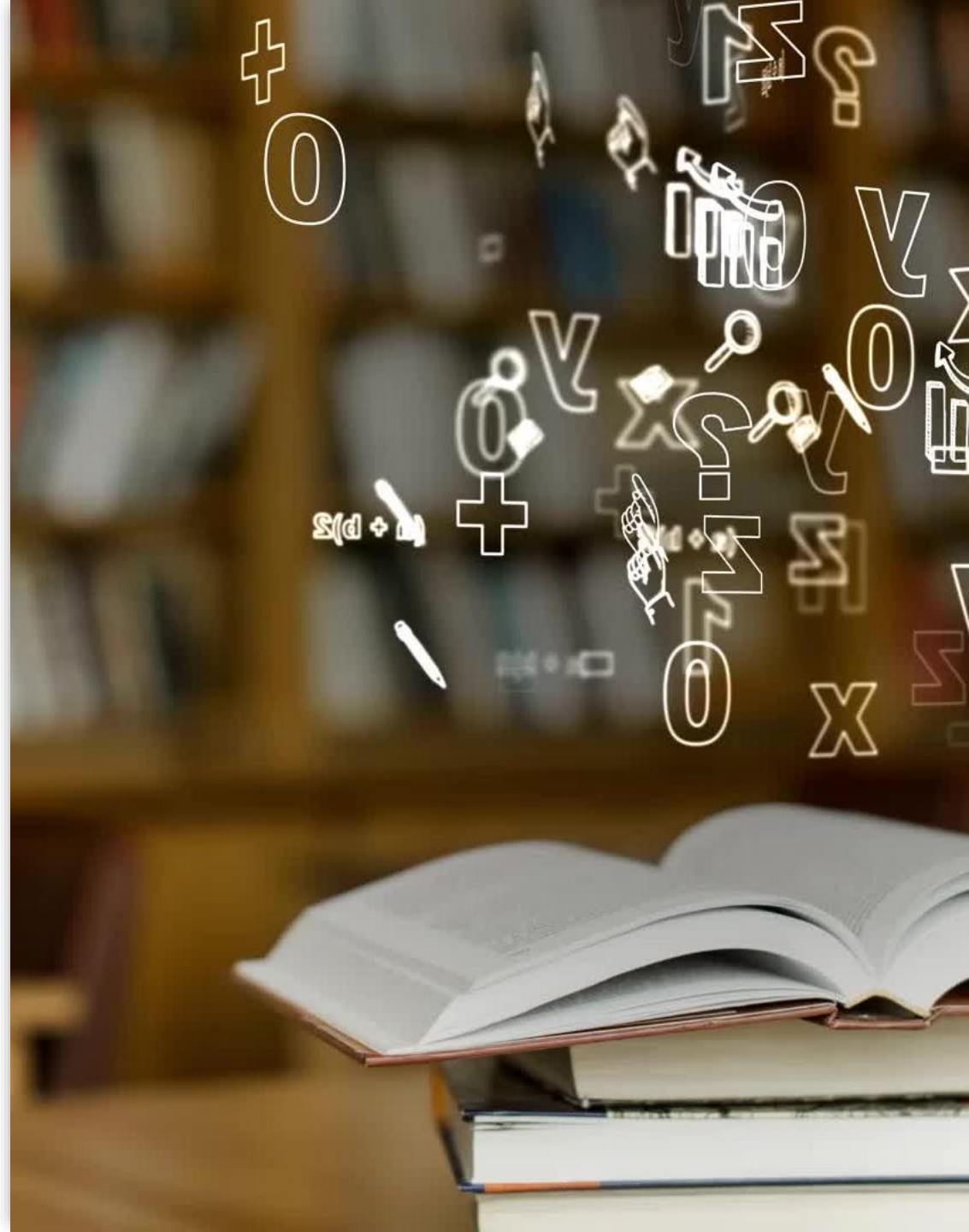
- Esta metáfora invita a las personas a imaginar que están leyendo su propio epitafio o a considerar cómo les gustaría ser recordadas al final de sus vidas. ¿Qué cualidades y acciones les gustaría que otros recordaran de ellas? Este ejercicio puede revelar los valores más profundos que guían su vida y les ayuda a tomar conciencia de si están viviendo en coherencia con esos valores.
- **Ejemplo:** Si una persona quiere ser recordada como alguien que siempre fue amable y generoso, este ejercicio le permite reflexionar sobre si sus acciones actuales reflejan esos valores o si hay áreas en su vida en las que está desviándose de lo que realmente importa.

- **4. Identificación de Momentos de Orgullo y Remordimiento**

- Se puede pedir a la persona que piense en momentos de su vida en los que se haya sentido orgullosa de sí misma y en aquellos momentos en los que haya sentido remordimiento o arrepentimiento. Los momentos de orgullo a menudo reflejan cuando la persona ha actuado de acuerdo con sus valores, mientras que los momentos de remordimiento pueden mostrar cuando ha actuado en contra de ellos.
- **Ejemplo:** Una persona puede recordar un momento en el que actuó con coraje al defender a alguien injustamente tratado. Este momento puede reflejar un valor de **justicia** o **compasión** que la persona valora profundamente.

- **5. Diferenciar Valores de Metas**

- En ACT, es importante diferenciar entre **valores** y **metas**. Las metas son resultados específicos que una persona desea lograr (por ejemplo, "quiero perder 5 kilos"), mientras que los valores son direcciones continuas que guían nuestras acciones a largo plazo (por ejemplo, "valoro cuidar mi salud y bienestar físico"). El proceso de clarificación de valores ayuda a la persona a enfocarse más en las **direcciones de vida** a largo plazo en lugar de solo en objetivos a corto plazo.
- **Ejemplo:** Si una persona valora el **bienestar físico**, en lugar de centrarse solo en metas como "correr 10 kilómetros", puede actuar de acuerdo con su valor al adoptar un estilo de vida activo y saludable de forma continua, sin importar si alcanza una meta específica.



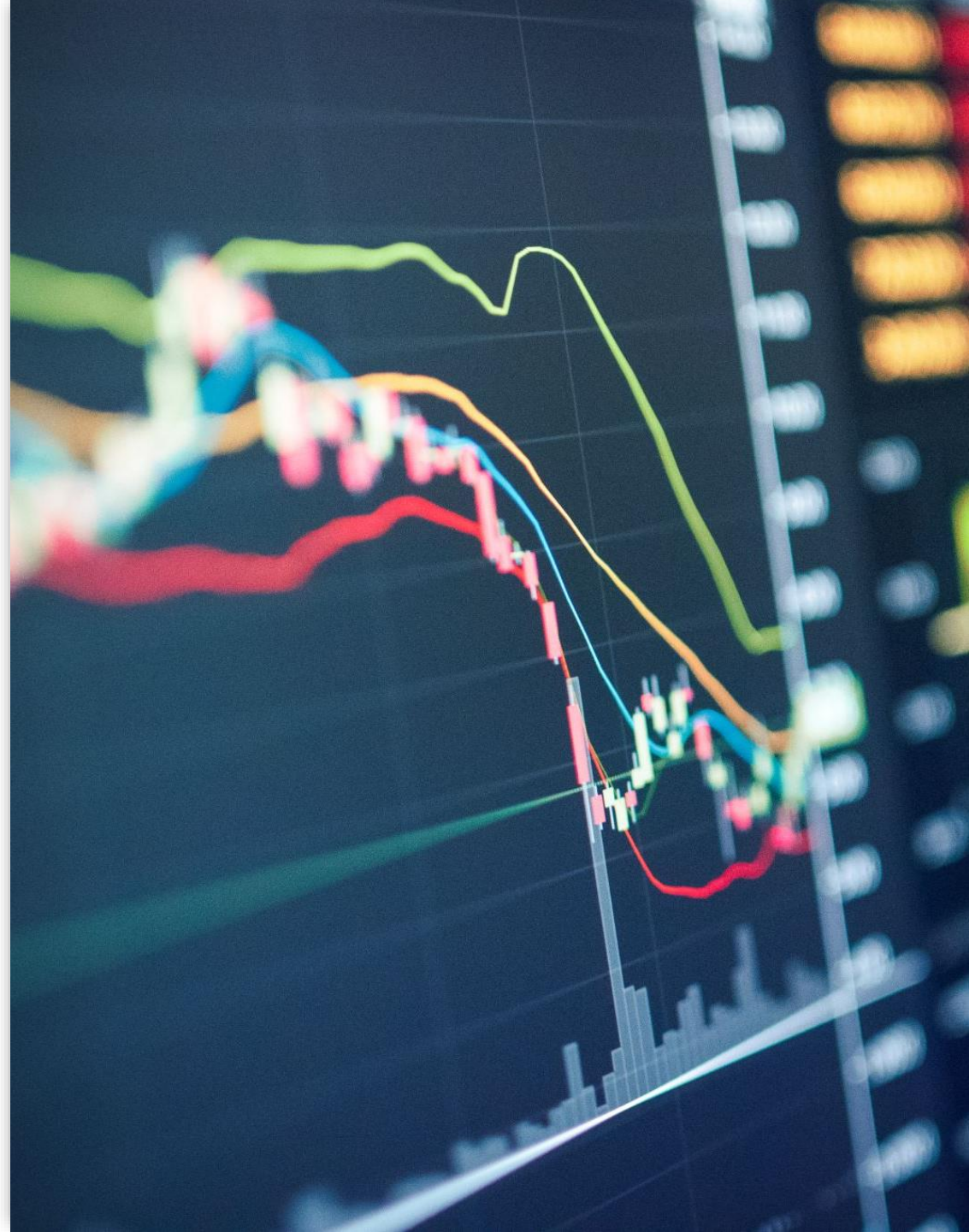


El Rol de los Valores en la Flexibilidad Psicológica

- Una vez que una persona ha clarificado sus valores, estos se convierten en una **brújula interna** que guía sus decisiones y acciones. Los valores ayudan a las personas a **tomar decisiones más conscientes**, a vivir con más sentido y propósito, y a actuar de manera coherente con lo que realmente les importa, incluso en situaciones difíciles.
- **Tomar decisiones basadas en valores:** La clarificación de valores permite que las personas actúen de manera coherente con lo que es importante para ellas, incluso cuando se enfrentan a emociones incómodas o pensamientos negativos. Por ejemplo, si una persona valora la **honestidad**, puede decidir ser honesta en una situación difícil, aunque sienta miedo o ansiedad.
- **Aumentar la motivación y el propósito:** Los valores proporcionan un **sentido de propósito** más allá de las metas a corto plazo. Las personas que actúan en función de sus valores suelen sentir más satisfacción y bienestar, ya que sus acciones reflejan lo que es más significativo en sus vidas.
- **Flexibilidad frente al malestar emocional:** Los valores permiten que las personas sigan adelante incluso cuando experimentan emociones difíciles. Si alguien experimenta ansiedad, pero valora el **desarrollo personal**, puede decidir continuar enfrentando sus miedos porque sabe que está actuando en función de lo que es importante para su crecimiento.

¿Qué es la Acción Comprometida?

- En términos simples, la **acción comprometida** se refiere a **tomar medidas activas y continuas** que están en consonancia con los valores de la persona.
- No se trata solo de establecer metas, sino de hacer algo en la vida diaria que refleje esos valores, incluso cuando hacerlo puede ser difícil o incómodo.
- La acción comprometida significa estar dispuesto a enfrentar las emociones incómodas, los pensamientos perturbadores o las barreras externas, y seguir adelante con las acciones que reflejan lo que realmente importa.
- La acción comprometida en ACT no se basa en si la persona "**se siente bien**" o si "**los pensamientos son positivos**" en ese momento.
- En cambio, se centra en lo que es valioso a largo plazo y en las **acciones que alinean la vida de la persona con sus valores.**



Ejemplos de Acción Comprometida en Diferentes Áreas de la Vida

1. Relaciones Interpersonales

- **Valor:** Conexión genuina y amorosa con la pareja.
- **Acción comprometida:** Expresar los propios sentimientos o preocupaciones en una relación, aunque esto implique vulnerabilidad o miedo al rechazo. En lugar de evitar conversaciones difíciles, la persona actúa de acuerdo con el valor de la autenticidad.

2. Trabajo

- **Valor:** Crecimiento profesional y contribución.
- **Acción comprometida:** Asumir un proyecto desafiante o pedir una promoción, incluso si esto genera miedo o dudas. A pesar del malestar, la persona sigue adelante, guiada por sus valores profesionales.





Técnicas para Facilitar la Acción Comprometida en ACT

• 1. Pequeños Pasos

- A menudo, la acción comprometida puede parecer abrumadora cuando la persona se enfrenta a grandes desafíos. Una estrategia clave en ACT es **dividir las acciones en pequeños pasos manejables**. Esto facilita que la persona pueda actuar de manera constante, sin sentir que tiene que abordar todo de una vez.

- **Ejemplo:** Si una persona valora mejorar su salud física, puede comenzar con pequeñas acciones, como caminar 10 minutos al día, en lugar de sentir la necesidad de adoptar un régimen de ejercicio exhaustivo desde el principio.

• 2. Establecimiento de Metas SMART

- En ACT, las personas son guiadas a establecer metas específicas y alcanzables que estén alineadas con sus valores. Las **metas SMART** (específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con tiempo definido) permiten a las personas **medir su progreso** y seguir comprometidas con sus acciones.

- **Ejemplo:** Si alguien valora contribuir a la comunidad, una meta SMART podría ser "dedicar dos horas a la semana como voluntario en una organización benéfica local durante los próximos tres meses".

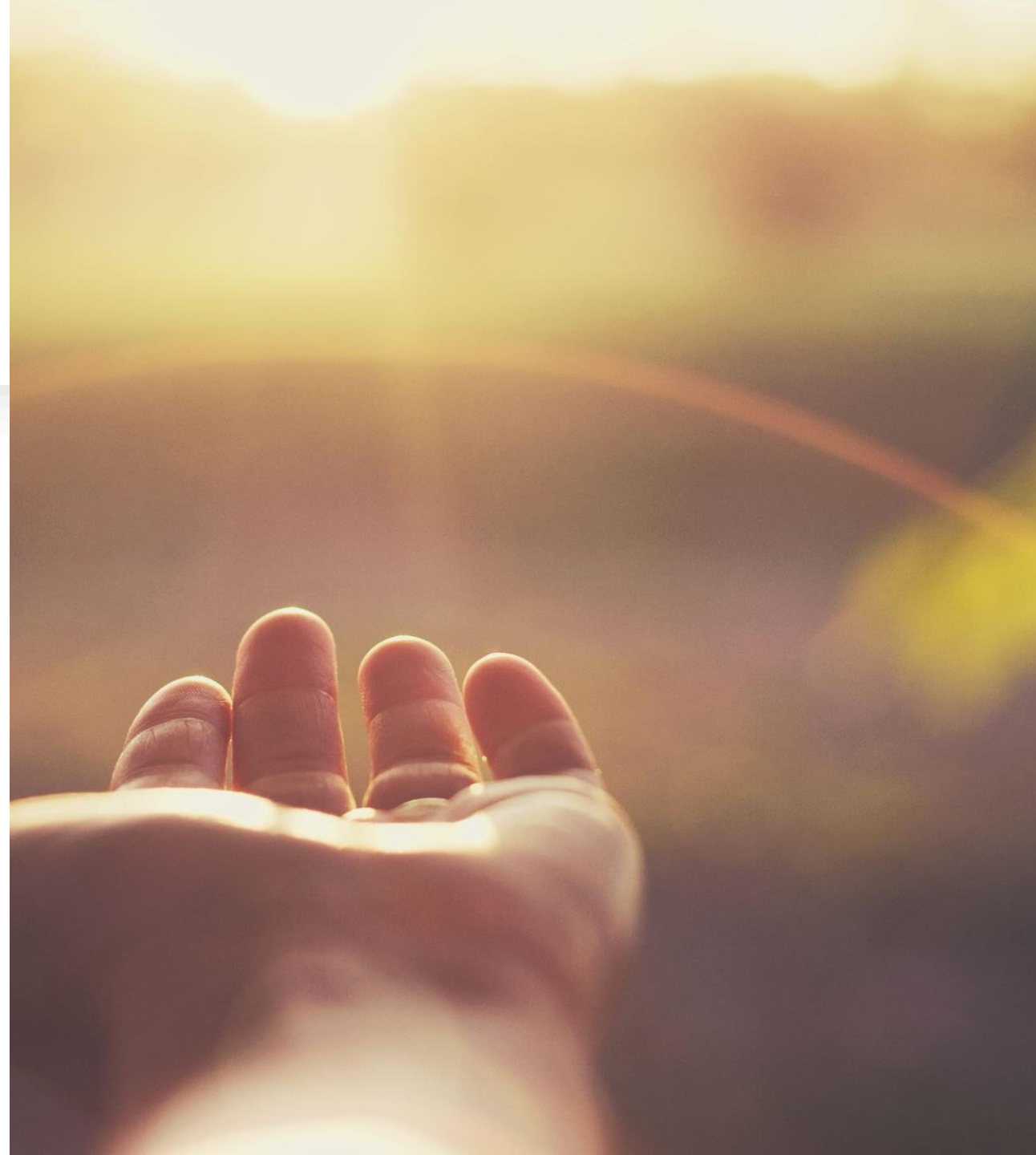
• 3. Superación de Barreras Internas

- ACT enseña a las personas a **observar sus pensamientos y emociones** sin quedar atrapadas en ellos. A través de técnicas como la **desfusión cognitiva** y la **aceptación**, las personas aprenden a reconocer los pensamientos y emociones que surgen como barreras, pero sin dejar que estas les impidan actuar en coherencia con sus valores.

- **Ejemplo:** Si una persona tiene el pensamiento recurrente de "no soy lo suficientemente bueno", puede observar este pensamiento, practicar la desfusión y seguir adelante con la acción comprometida, a pesar de su presencia.

¿Cómo estos procesos fomentan la flexibilidad psicológica?

- **Aceptación y Desfusión:** Ayudan a las personas a relacionarse de manera más saludable con sus pensamientos y emociones, permitiendo que estas experiencias internas no las paralicen o controlen.
- **Contacto con el Momento Presente:** Facilita que las personas se enfoquen en lo que está sucediendo aquí y ahora, en lugar de estar atrapadas en rumiaciones sobre el pasado o ansiedades sobre el futuro.
- **Yo como Contexto:** Permite una perspectiva más amplia y ayuda a que la persona se desidentifique de sus pensamientos negativos, viendo que son solo una parte de la experiencia total.
- **Clarificación de Valores y Acción Comprometida:** Estos dos procesos dirigen la atención hacia lo que es significativo para la persona, lo que facilita que pueda actuar de manera coherente con sus valores, incluso cuando enfrenta desafíos emocionales.



Evidencias

JAN
Leading Global Nursing Research

REVIEW ARTICLE

Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for people with advanced cancer: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

Pei Fang, Lanhui Tan, Jiaxin Cui, Liping Yu ✉

First published: 19 December 2022 | <https://doi.org/10.1111/jan.15543> | Citations: 5

Pei Fang and Lanhui Tan should be considered joint first author.

[Read the full text >](#)

 PDF  TOOLS  SHARE

Abstract

Aims

To systematically review existing evidence and assess the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for people with advanced cancer.



Volume 79, Issue 2
February 2023
Pages 519-538

Advertisement

 References  Related  Information

Fang, P., Tan, L., Cui, J., & Yu, L. (2022). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for people with advanced cancer: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.. *Journal of advanced nursing*. <https://doi.org/10.1111/jan.15543>.

Mejora de la calidad de vida: ACT mostró efectos significativos en la mejora de la calidad de vida de las personas con cáncer avanzado.

Reducción de la ansiedad y depresión: El tratamiento con ACT alivió de manera significativa los síntomas de ansiedad y depresión en los pacientes.

Alivio de la fatiga: Los pacientes tratados con ACT experimentaron una reducción considerable en la fatiga relacionada con el cáncer avanzado.

Sin mejora significativa en la flexibilidad psicológica: No se observaron efectos estadísticamente significativos en la flexibilidad psicológica, uno de los componentes clave del modelo ACT.

Impacto limitado en el dolor: Aunque ACT mejoró otros aspectos psicológicos, no mostró efectos significativos en la reducción del dolor en los pacientes con cáncer avanzado.

Evidencia de baja a moderada certeza: La calidad de la evidencia variaba entre baja y moderada, lo que indica la necesidad de más estudios con un mejor diseño metodológico para obtener conclusiones más sólidas.

Evidencias

The screenshot shows the JAMA Network website interface. At the top, there is a search bar and a 'Sign In' button. The main article title is 'Psychotherapies for Generalized Anxiety Disorder in Adults' with the subtitle 'A Systematic Review and Network Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials'. The authors listed are Davide Papola, MD, PhD^{1,2,3}; Clara Miguel, MSc^{4,5}; Mariacristina Mazzaglia, MD^{2,3}; et al. Below the title, there are navigation tabs for 'CONTENTS', 'FIGURES / TABLES', 'SUPPLEMENTAL CONTENT', 'REFERENCES', 'RELATED', and 'COMMENTS'. A 'Related Articles' section is visible on the left. The main content area features a diagram titled 'Management of Food Allergies and Food-Related Anaphylaxis' which illustrates the pathophysiology of anaphylaxis and the role of various treatments like antihistamines, corticosteroids, and epinephrine.

Papola, D., Miguel, C., Mazzaglia, M., Franco, P., Tedeschi, F., Romero, S. A., ... & Barbui, C. (2023). Psychotherapies for generalized anxiety disorder in adults: a systematic review and network meta-analysis of randomized clinical trials. *JAMA psychiatry*.

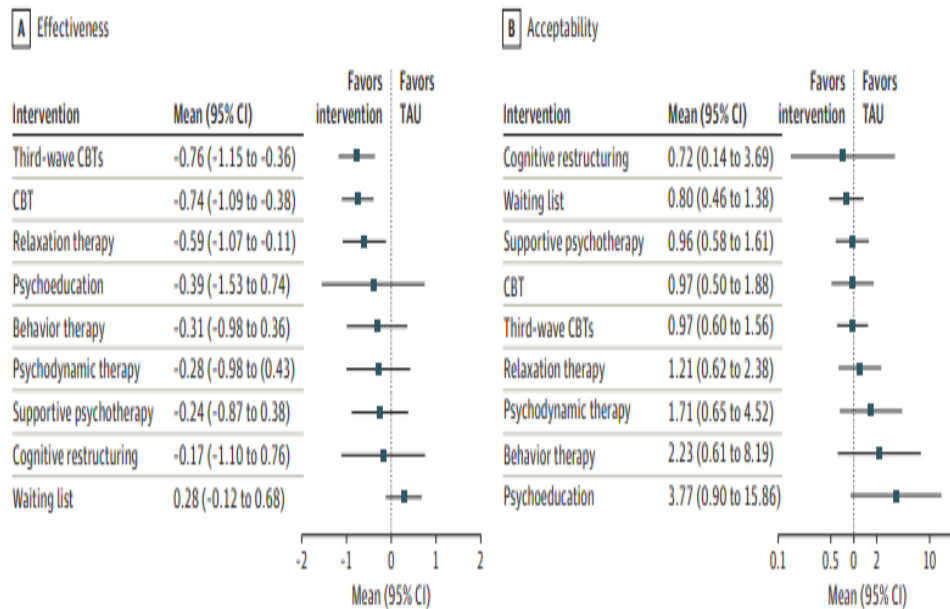
Dr. Martínez Líbano / jonathan@adipa.cl / drmartinezlibano.com

En términos de comparación con el tratamiento habitual (usualmente considerado como el estándar de atención o control en estos estudios), tanto las terapias cognitivo-conductuales de tercera ola como la CBT tradicional mostraron una efectividad significativa en el tratamiento del GAD.

La terapia de relajación también mostró efectividad, pero tuvo menos aceptación por parte de los pacientes.

Evidencias

Figure 3. Forest Plots for Effectiveness and Acceptability, Comparing Each Psychotherapy With Treatment as Usual (TAU)



Reference treatment for both plots is TAU. CBT represents cognitive behavior therapy.

Papola, D., Miguel, C., Mazzaglia, M., Franco, P., Tedeschi, F., Romero, S. A., ... & Barbui, C. (2023). Psychotherapies for generalized anxiety disorder in adults: a systematic review and network meta-analysis of randomized clinical trials. *JAMA psychiatry*.

Los resultados que mencionas provienen de un metaanálisis que incluyó datos de 65 ensayos controlados aleatorios (RCTs) con un total de 5048 participantes. Estos participantes eran en su mayoría mujeres (aproximadamente el 70.9%) con una edad promedio de 42.2 años. El estudio evaluó la efectividad de diferentes terapias para el tratamiento del trastorno de ansiedad generalizada (GAD). Aquí te explico los resultados clave:

Terapias Cognitivo-Conductuales de Tercera Ola (Third-wave CBTs): Estas terapias fueron efectivas en reducir los síntomas de GAD en comparación con el tratamiento habitual.

Terapia Cognitivo-Conductual (CBT): Efectiva en reducir los síntomas de GAD en comparación con el tratamiento habitual.

Terapia de Relajación: Fue efectiva en reducir los síntomas de GAD, pero con menor Aceptabilidad e que las terapias CBT.

No se encontraron diferencias significativas en el abandono del tratamiento en comparación con el tratamiento habitual para todas las psicoterapias. Por ejemplo, el riesgo relativo para la CBT versus el tratamiento habitual fue de 1.04 (IC: 0.64-1.67), lo que sugiere que la tasa de abandono de la CBT es similar a la del tratamiento habitual.

Solo la CBT mostró una reducción significativa en la severidad de la ansiedad en este periodo de seguimiento.

Evidencias

NIH National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

PubMed®

Advanced

Save Email Send

Meta-Analysis > Psychother Psychosom. 2015;84(1):30-6. doi: 10.1159/000365764.

Epub 2014 Dec 24.

A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems

Jacqueline G L A-Tjak¹, Michelle L Davis, Nexhmedin Morina, Mark B Powers, Jasper A J Smits, Paul M G Emmelkamp

Affiliations + expand

PMID: 25547522 DOI: 10.1159/000365764

Abstract

A Meta-Analysis of the Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Clinically Relevant Mental and Physical Health Problems" (A-Tjak et al., 2014):

Eficacia general de ACT: La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) fue más eficaz que los tratamientos habituales (TAU) y placebo en la mejora de síntomas mentales y físicos en una variedad de problemas clínicos.

Comparación con placebo: ACT mostró un efecto moderado sobre placebo (Hedges' $g = 0.51$), lo que indica que es significativamente más efectiva para mejorar los resultados en comparación con intervenciones de placebo.

Comparación con tratamientos habituales (TAU): ACT también superó significativamente a los tratamientos habituales (Hedges' $g = 0.64$), lo que sugiere que es más eficaz que las intervenciones estándar en la práctica clínica.

Efectividad comparable a la terapia cognitivo-conductual (TCC): No se encontraron diferencias significativas entre ACT y la terapia cognitivo-conductual (TCC) ($p = 0.140$), lo que indica que ambas terapias son igualmente eficaces para tratar problemas como la ansiedad, la depresión y otros trastornos psicológicos.

Resultados a largo plazo: Los efectos positivos de ACT fueron consistentes tanto en las evaluaciones postratamiento como en los seguimientos, lo que demuestra que los beneficios de la terapia se mantienen a lo largo del tiempo.

Eficacia transdiagnóstica: ACT fue efectiva para una amplia gama de problemas clínicos, incluyendo trastornos de ansiedad, depresión, adicciones y problemas de salud física, lo que respalda su aplicación como una terapia transdiagnóstica.

Evidencias

Mejora del dolor: ACT fue eficaz para reducir significativamente los niveles de dolor en pacientes con dolor crónico, con un efecto moderado en comparación con otros tratamientos.

Aceptación del dolor: Se observó un aumento significativo en la capacidad de los pacientes para aceptar su dolor, lo cual es un componente clave de la intervención ACT y un factor que puede influir en la mejora de su calidad de vida.

Reducción de la ansiedad: ACT mostró una reducción significativa en los niveles de ansiedad en pacientes con dolor crónico, lo que sugiere que la terapia ayuda a los pacientes a manejar mejor las emociones negativas asociadas con el dolor.

Disminución de la depresión: Los niveles de depresión también disminuyeron de manera significativa en los pacientes tratados con ACT, lo que demuestra que la terapia no solo aborda los síntomas físicos del dolor, sino también el malestar psicológico.

Mejora en la calidad de vida: ACT mejoró notablemente la calidad de vida de los pacientes, lo que indica que esta intervención puede ayudar a las personas a llevar una vida más plena y significativa, a pesar del dolor crónico.

Heterogeneidad en los estudios: A pesar de los efectos positivos observados, los estudios incluidos en el meta-análisis presentaron una considerable heterogeneidad, lo que sugiere la necesidad de más investigaciones para estandarizar los protocolos y comprender mejor los factores que influyen en los resultados.

Search Synapse

-Advanced -Search Guidelines

Journal List > J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs > v.28(3) > 1134596

Original Article

J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs 2019;28(3):271-285.

Published online: 17 September 2019

DOI: <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2019.28.3.271>

J
Korean
Acad
Psychiatr
Ment
Health
Nurs

Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Chronic Pain Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis

Sung-Dong Hwang², Sang-Eun Jun³, Hee-Sook Kang¹, Sung-Dong Hwang², Sang-Eun Jun³

¹Assistant professor, Department of Nursing, Sunlin University, Pohang, Korea

²Professor, College of Social Sciences, Kyungpook National University, Daegu, Korea

³Associate Professor, College of Nursing, Keimyung University, Daegu, Korea

Corresponding author: Jun, Sang-Eun <https://orcid.org/0000-0002-1988-0357> College of Nursing, Keimyung University, 1095 Dalgubeol-daero, Dalseo-gu, Daegu 42601, Korea. Tel: +82-53-580-3923, Fax: +82-53-580-3916, E-mail: sejun2@gw.kmu.ac.kr

Received 28 June 2019 | September 2019 | Accepted 19 September 2019

Copyright © 2019 The Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing

"Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Chronic Pain Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis" (Kang et al., 2019):

- Fin

