

Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): Teoría y Aplicación Práctica



Introducción a la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, por sus siglas en inglés) es un enfoque terapéutico basado en la aceptación de los pensamientos y emociones en lugar de su supresión (Jaen y Jiménez, 2015).

- Se sustenta en el conductismo radical y fue desarrollada por Steven Hayes, Kirk Strosahl y Kelly Wilson en 1999.
- Su objetivo es ayudar a las personas a cambiar la relación con su malestar emocional, en lugar de luchar contra él.



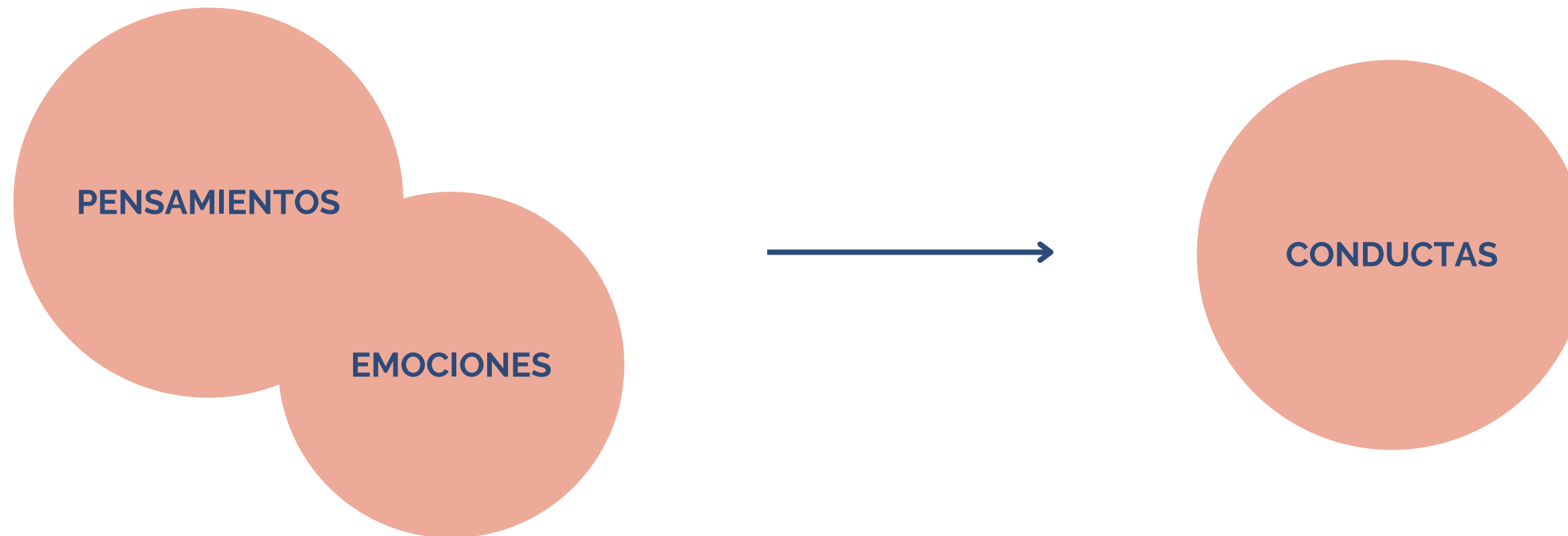
Fundamentos teóricos de ACT

ACT se basa en la premisa de que el pensamiento, el lenguaje y las emociones son conductas que se desarrollan en interacción con el contexto (Jaen y Jiménez, 2015).

No considera la mente como la causa de la conducta, sino que todos estos elementos son parte del comportamiento humano (Barraca, 2007).

Se enfoca en la manera en que las personas se relacionan con sus pensamientos y emociones, en lugar de intentar eliminarlos (Harris, 2019).

La relación entre pensamientos, emociones y conducta



Desde este enfoque, el pensamiento y la emoción no determinan directamente la conducta observable. Más bien, su influencia está mediada por la historia y el contexto actual de la persona (Jaen y Jiménez, 2015).

En muchas ocasiones, las creencias culturales fomentan la idea de que es necesario sentirse bien para actuar, lo que puede generar patrones de evitación y rigidez psicológica que dificultan la adaptación a diversas circunstancias.

El problema de la supresión de pensamientos

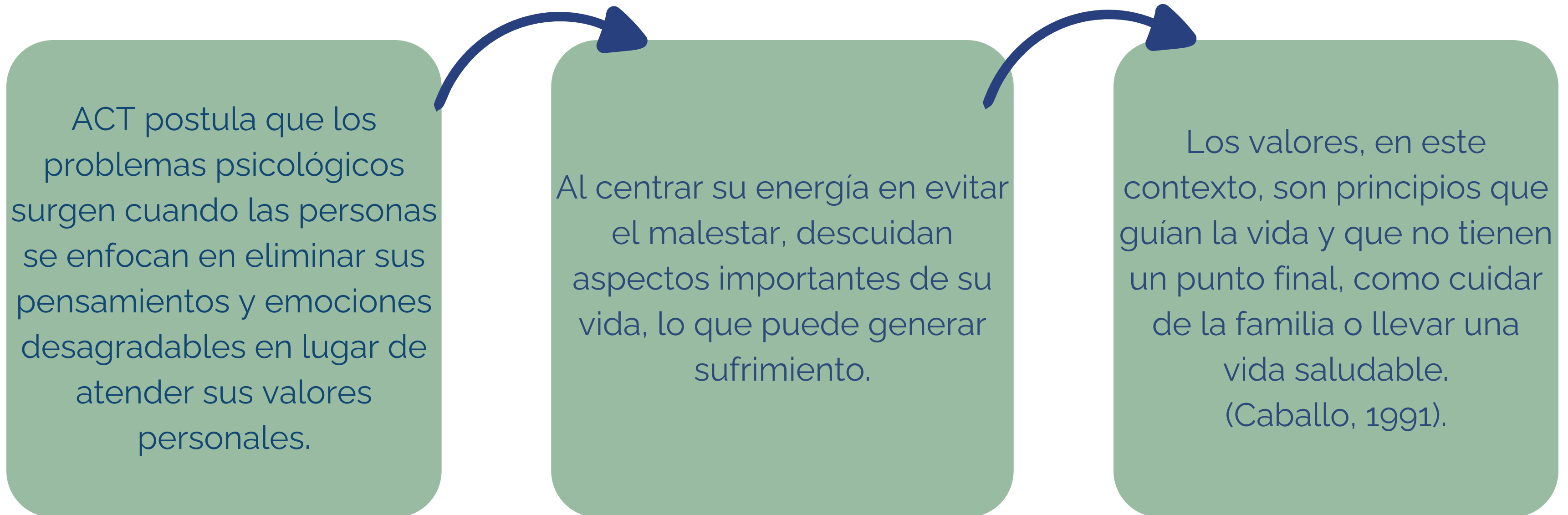
ACT señala que intentar eliminar pensamientos o emociones desagradables no solo es ineficaz, sino que puede reforzarlos (Harris, 2019).



Un ejemplo clásico es el ejercicio del “elefante rosa”: si se le pide a alguien que no piense en un elefante rosa, es probable que termine imaginándolo.

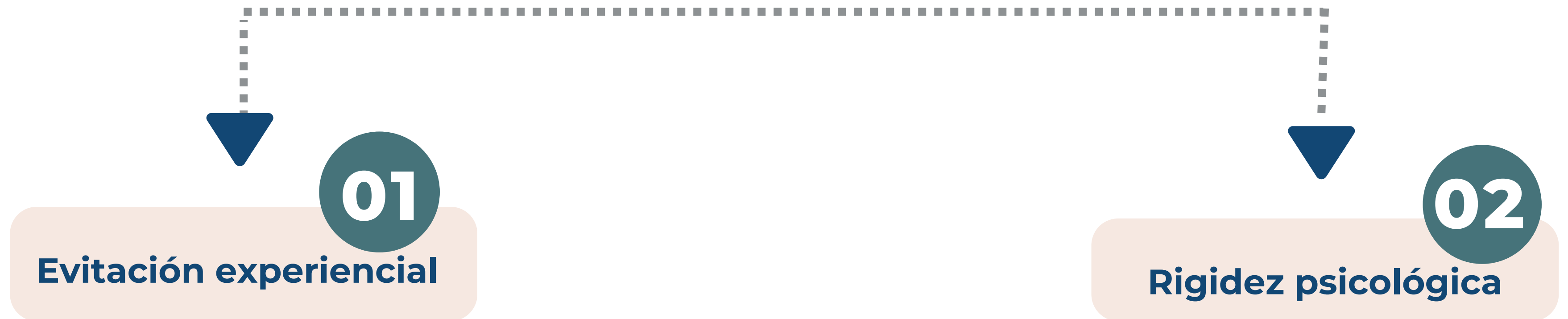
Este fenómeno refleja cómo la supresión de pensamientos suele generar un efecto contrario al deseado, haciéndolos más recurrentes.

Origen de los problemas psicológicos según ACT



Las claves del sufrimiento psicológico: Evitación Experiencial y Rigidez Psicológica

ACT identifica dos procesos fundamentales en la generación del sufrimiento (Jaen y Jiménez, 2015):



Conducta mediante la cual las personas intentan alejarse de pensamientos y emociones desagradables. A corto plazo, esto puede generar alivio, pero a largo plazo refuerza el problema, aumentando la frecuencia e intensidad del malestar.

Patrón de comportamiento en el que la persona responde de manera inflexible a sus pensamientos y emociones, alejándose de sus valores y limitando su capacidad de adaptación.

El modelo Hexaflex: Componentes de la flexibilidad psicológica

Para romper con la evitación y la rigidez psicológica, ACT propone el modelo Hexaflex, compuesto por seis procesos que favorecen la flexibilidad psicológica (Barraca, 2007):

Aceptación	Permitir la experiencia de pensamientos y emociones sin intentar evitarlos.
Defusión cognitiva	Separarse de los pensamientos para evitar que dominen la conducta.
Yo como contexto	Reconocer que la identidad no está definida por los pensamientos o emociones momentáneos.
Atención plena al presente	Desarrollar la capacidad de estar en el aquí y ahora.
Claridad en los valores:	Identificar y priorizar lo que realmente es importante
Acción comprometida	Actuar en función de los valores personales, independientemente del malestar emocional.

Terapia de Aceptación y Compromiso: ¿y en la práctica? ¿Qué es lo que se hace específicamente en las sesiones de ACT?

Fundamentalmente, se trabaja a partir de metáforas, ejercicios experienciales y de exposición (Jaen y Jiménez, 2015):

- Las **metáforas** son muy útiles, puesto que permiten transmitir enseñanzas y ejemplificar situaciones de manera indirecta, lo que permite que la persona no lo tenga en cuenta como una regla rígida que debe seguir porque se lo ha dicho su psicólogo/a.
- Los **ejercicios experienciales**, por otra parte, permiten que la persona experimente su realidad desde una perspectiva diferente, por ejemplo apoyándose en el uso de las metáforas comentadas anteriormente. Un ejemplo sería el del elefante rosa que hemos comentado antes.
- En la terapia clásica, la **exposición** busca reducir la ansiedad. En ACT, se expone a la persona para que actúe de forma diferente, sin evitar sus pensamientos, basándose en la experiencia y no en su mente.

Conclusión



La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) busca cambiar la relación con pensamientos y emociones en lugar de eliminarlos (Harris, 2019).

Mediante la aceptación y la acción comprometida, ayuda a las personas a vivir según sus valores, promoviendo flexibilidad psicológica y reduciendo la evitación experiencial (Caballo, 1991).

Su efectividad en trastornos como la ansiedad, la depresión y el estrés crónico ha demostrado mejorar la resiliencia y el bienestar emocional. Al centrarse en la conexión con los valores personales, ACT permite una vida más significativa y satisfactoria.

Referencias Bibliográficas

- Jaén, P., y Jiménez, A. (2015). El Hexaflex y la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Psicólogos Alpea. <https://alpeapsicologos.es/terapia-de-aceptacion-y-compromiso/>
- Barraca, J. (2007). La terapia de aceptación y compromiso (ACT). Fundamentos, aplicación en el contexto clínico y áreas de desarrollo. Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales, 65(127), 761-781.
- Caballo. V. (1991). Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. Madrid: Siglo XXI.
- Harris, R. (2019). ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Levin, M., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and Commitment Therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. Behavior Therapy (44), 180-198.

Información adicional

Si deseas aprender más sobre Terapias Contextuales y Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), en MentalTestLab queremos invitarte a nuestros nuevos cursos sincrónicos del 28 de Febrero y 01 de Marzo del 2025.

Los próximos cursos que estaremos dictando son: **“Terapias Contextuales: El Arte de Acompañar con una Nueva Perspectiva en la Salud Mental”** y **“Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): Caminos Hacia una Vida con Sentido a Través de Procesos Terapéuticos Basados en la Evidencia”**.

Ambos cursos estarán a cargo de la Lic. Victoria Zambolin, psicoterapeuta, especialista en Terapias Contextuales por la Universidad de Almería, con formación en Terapia Centrada en la Compasión (CFT).

Si estás interesado en estos cursos, puedes comunicarte vía WhatsApp al siguiente número [aquí](#).