



# Cultivando la flexibilidad psicológica

para el florecimiento de las comunidades

Un breve resumen de las 6 habilidades fundamentales  
en terapia de aceptación y compromiso (ACT)

# ¿Qué es la terapia de aceptación y compromiso?

La terapia de aceptación y compromiso (ACT, por sus siglas en inglés) es un marco psicológico basado en evidencia que puede ser descrito en tres puntos simples.

Primero, el dolor es inevitable en la vida, por más que intentemos protegernos de su aguijón mental, emocional y físico. Segundo, es posible vivir una vida plena de sentido incluso cuando el dolor está presente; no tienen que excluirse mutuamente. Tercero, hay algunas habilidades que podemos aprender para responder más eficazmente al dolor y cultivar una vida más vital, independientemente de nuestras circunstancias. Estas habilidades están al alcance de todos.

El cofundador de ACT, Steven Hayes, presenta seis habilidades que promueven la flexibilidad psicológica requerida para responder eficazmente al dolor y vivir vidas significativas. Una forma simplificada de entender los dos conjuntos de habilidades es verlos como habilidades de atención plena y habilidades de acción.

Las habilidades de atención plena son Estar presente, Aceptación, Defusión y El yo como contexto. Si bien cada habilidad es única y valiosa por sí misma, una expresión reduccionista de las habilidades de atención plena es aprender a estar de lleno en el momento presente, como único lugar y momento donde la elección y la acción son posibles.

Las habilidades de acción de Valores y Acción comprometida son entonces la clave para tomar las decisiones y emprender las acciones que dan lugar a una vida altamente significativa. Cabe aclarar que la acción por sí sola es insuficiente si no está guiada por un sentido claro de lo que realmente importa en la vida. Por lo tanto, saber lo que importa (los valores) es un paso firme para facilitar las acciones que realmente cuentan. En lugar de vivir una vida controlada evitando o luchando contra el dolor, las habilidades ACT brindan libertad para hacer lo que realmente importa.

# ¿Cómo y por qué usamos ACT en Brio?

ACT es un marco particularmente relevante para personas y comunidades que experimentan adversidades. Condiciones de vida como pobreza, enfermedad, opresión, injusticia y marginación pueden crear un inmenso sufrimiento, lo que dificulta vivir una vida que valoremos. Sin embargo, en Brio creemos firmemente que la prosperidad y el bienestar son posibles incluso en las condiciones más difíciles y, de hecho, necesarios para que las personas y las comunidades se levanten y produzcan cambios.

En esencia, ACT nos ayuda a cambiar la forma en la que nos relacionamos con el dolor, permitiéndonos mirar nuestras experiencias con sinceridad, incluso amabilidad. Al hacer esto, ampliamos el abanico de posibilidades del que disponemos, lo que hace más posible vivir nuestros valores personales y comunitarios con acciones concretas.

Con cada comunidad de socios, buscamos identificar cómo es vivir "la buena vida", una que esté imbuida de sentido y propósito, incluso si las condiciones externas siguen siendo difíciles. Así, las habilidades de atención plena en ACT nos permiten ayudar a los participantes a experimentar mayor apertura y voluntad en relación con sus experiencias, creando más espacio para la plenitud de la vida. En el camino, las nociones compartidas de sentido y propósito ofrecen orientación hacia elecciones que hacen la vida más satisfactoria, lo que a menudo lleva a un cambio positivo para las personas, las familias y la comunidad.



# Las 6 habilidades





# Estar presente

Estar presente significa hacer contacto total con el momento presente, incluyendo todos los aspectos de tu cuerpo, pensamiento y emociones. Aprender a Estar presente se trata de entrenar tu atención de una nueva manera. El objetivo de este entrenamiento es incrementar la consciencia de tu cuerpo, pensamientos y emociones de una manera enfocada y flexible. Incluso aprender las habilidades básicas para Estar presente te ayudará a sentir la tierra firme bajo tus pies y a ganar cierta estabilidad en medio de la agitación y la incertidumbre.

¿Has notado alguna vez que los seres humanos tendemos a rumiar cosas del pasado y a preocuparnos por cosas del futuro? Al aprender a mantener nuestra atención enfocada en el presente, la preocupación, la ansiedad, los pensamientos negativos y las predicciones catastróficas tienen menos poder. Descubrimos que hay más opciones, más libertad y más flexibilidad en el momento presente de las que el pasado o el futuro pueden ofrecernos.



# Aceptación

La aceptación significa hacer espacio para la totalidad de nuestra experiencia, incluso las partes desagradables. Algunos de estos sentimientos difíciles pueden ser ira, frustración, aburrimiento, confusión, tristeza, preocupación, soledad, culpa, miedo, entre otros. Tener estos sentimientos durante momentos estresantes es normal. Pero lo difícil es que en realidad no podemos evitar sentir estas emociones. ¡Simplemente ocurren sin importar los trucos de evasión o control que intentemos usar! La buena noticia es que podemos aprender a abrirnos y hacer espacio para estas experiencias desagradables de maneras que nos den más libertad.

Abrinos significa aprender a reconocer nuestra experiencia como una parte normal de lo que significa ser humano. Significa estar dispuesto a permitir que incluso las partes más desagradables estén presentes sin tener que gastar toda nuestra energía luchando contra ellas o evitándolas. Significa aprender a tratarnos gentil y amablemente cuando sentimos dolor.

Aunque parezca simple, cultivar esta habilidad puede ser difícil. Cada instinto humano nos enseña a luchar, huir o congelarnos ante situaciones que provocan estrés. La aceptación no es una recepción pasiva, sino una voluntad activa de permanecer abierto a la vida. Cuando aprendemos a abrirnos a nuestra experiencia completa, nos liberamos para dejar de luchar con nosotros mismos y comenzamos a dirigir nuestras energías a las cosas que más nos importan, las cosas que nos aportan riqueza y sentido a la vida



## Defusión

Cuando se trata de nuestros pensamientos y emociones, una cosa es cierta: ¡nunca dejamos de tenerlos! Algunas veces los pensamientos vienen gota a gota; otras veces, vienen con la furia de una tormenta. Nuestros pensamientos pueden ser sobre las cosas más simples (¿dónde están mis gafas?) y pueden ser sobre los pensamientos que estamos teniendo sobre los pensamientos que estamos teniendo. Nuestra habilidad de pensar a metaniveles hace que nuestras mentes estén entre nuestros recursos más poderosos y nos permite resolver problemas increíblemente complejos. Pero al mismo tiempo, todo nuestro pensamiento puede crearnos otros problemas.

Cuando experimentamos ansiedad, depresión o cualquiera de las emociones difíciles de la vida, nuestros pensamientos suelen ser también una parte importante del sufrimiento. Ya sea una rumia ansiosa constante, la fijación de etiquetas negativas en nosotros mismos o la reproducción de los mismos recuerdos dolorosos, nuestros pensamientos juegan un papel importante. A menudo, se vuelven tan frecuentes y tan fuertes que es como si hundieran sus ganchos en nosotros y simplemente no nos soltaran. Nos quedamos estancados.

Una forma de practicar la separación de nuestros pensamientos es aplicar en ellos la misma observación y curiosidad que aplicamos a otras partes de nuestra experiencia. Cuando somos capaces de hacerlo, nos da un poco de espacio para dar un paso atrás en lugar de engancharnos. Esta habilidad de crear cierta distancia entre nuestros pensamientos y sentimientos se llama defusión.



## El yo como contexto

Todos tenemos historias personales. Estas son las etiquetas, descripciones e incluso declaraciones objetivas sobre nosotros mismos que nos ayudan a dar sentido a quiénes somos. Son el contenido de nuestras vidas. Tenemos maneras de describir nuestra personalidad, nuestras esperanzas, nuestros nombres, nuestras preferencias, nuestra estatura... lo nombras y tenemos palabras para describirlo. Todas estas palabras y declaraciones son el contenido de nuestra identidad: una especie de definición personal.

Algunas veces, tener una idea clara de esto es muy valioso. Otras veces, podemos aferrarnos tanto a un contenido identitario que nos cuesta algo importante. Por ejemplo, todos hemos visto personas que se dicen a sí mismas que son tan "fuertes" que no necesitan ayuda. O terminamos contándonos historias de tipo "ojalá pudiera hacer eso, pero no soy ese tipo de persona".

Nuestro autocontenido no es necesariamente incorrecto. De hecho, todas estas ideas y etiquetas podrían estar respaldadas por un montón de evidencia. Sin embargo, ¿qué pasaría si fuera posible mantener todo este autocontenido un poco más suelto, ser más flexible con la forma en que dejamos que defina nuestras vidas y nuestras elecciones? De esto se trata el Yo como contexto. Podemos aprender a distanciar nuestro sentido del yo del contenido o de nuestras historias personales, como si estuviéramos observando todas esas ideas que nadan dentro de nosotros. Hacer este movimiento para ver nuestro "yo" como un contexto en lugar de un montón de contenido puede ser una de las experiencias más liberadoras. Nos libera de la presión de tener que reaccionar o comportarnos de acuerdo con las historias que hemos contado sobre nosotros mismos o que otros han contado sobre nosotros. Podemos ser libres para tomar nuevas decisiones.





# Valores

Definir nuestros valores nos proporciona un sentido y un propósito claro en cada tipo de situación. Pero primero, debemos evitar la trampa de pensar en los "valores" como "cosas que quiero hacer" y "cosas que me gusta sentir". Cuando a la mayoría de nosotros se nos pide que digamos qué es lo que más nos importa, solemos caer en estas dos trampas principales.

La primera trampa se centra más en objetivos a corto plazo. Por ejemplo, podríamos decir que queremos tener una relación romántica o tener un nuevo trabajo. Estos no son valores a pesar de ser cosas importantes para nosotros. En cambio, los valores relacionados con estos objetivos describirían el tipo de persona que queremos ser en una relación romántica o el tipo de persona que queremos ser en nuestro trabajo. Los valores son como los puntos cardinales en una brújula, mientras que los objetivos a corto plazo son destinos en un mapa.

La segunda trampa es entender nuestros valores como formas en las que queremos pensar o sentir. Estos son objetivos emocionales y dependen de intentar controlar lo que ya hemos aprendido que es incontrolable (pensamientos y sentimientos). En cambio, los valores se enfocan en lo que está bajo nuestro control: cómo respondemos a nuestros pensamientos y sentimientos. Un objetivo emocional podría ser sentirse más comprometido en el trabajo. Si escuchamos ese deseo emocional, quizá descubramos que debajo de él está el valor de ser una persona curiosa que se compromete a aprender en el trabajo.

Los valores son más que objetivos y sentimientos temporales. Son las palabras que usamos para describir la esencia de nuestra forma de ser en el mundo: nuestras cualidades elegidas. Describen lo que es verdaderamente importante para nosotros como amigo, familiar, pareja, compañero de trabajo o, simplemente, como ser humano. Articular nuestros valores con claridad, incluso si nuestros objetivos tardan más en alcanzarse o los sentimientos no siempre son fáciles, nos permite mantenernos comprometidos a convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos.



## Acción comprometida

Pasar a la acción es a lo que se reducen estas habilidades para el bienestar. Pero como sabemos, sostener el cambio es difícil; muchos hemos intentado y fallado con nuestras metas personales y profesionales. A pesar de la idea popular de usar incentivos y castigos, la forma más efectiva de crear un cambio a largo plazo es enraizar nuestros esfuerzos en nuestros valores fundamentales. Hacer algo que se sienta verdadera y profundamente significativo para nosotros es intrínsecamente gratificante. Por esto esta habilidad se llama "acción comprometida": comprometerse a vivir en consonancia con nuestros valores fundamentales.

Cuando enraizamos nuestras acciones en nuestros valores, estos nos proporcionan orientación para nuestra dirección e ideas sobre qué pasos concretos podemos dar. En cada etapa, podemos hacer continuamente el trabajo de traducir nuestros valores en acción. Ser una persona "amable" puede traducirse en comprometerse a afirmar y apreciar verbalmente a los demás cada día. Ser una persona "justa" puede significar elegir unirse a otros en la defensa o la organización. En la medida en que las acciones específicas que tomamos responden a nuestros valores, resulta más fácil mantener la acción basada en valores a largo plazo. Esto significa que los esfuerzos de cambio no consisten en cumplir objetivos (por muy útiles que puedan ser), sino en crecer, en seguir avanzando en la dirección elegida.

Hacer lo que nos importa no es fácil. Habrá barreras, contratiempos y momentos en los que no actuemos en consonancia con nuestros valores. Pero esto no significa que el viaje haya terminado; sino que tenemos ante nosotros un nuevo punto de elección. Con el siguiente paso que demos, ¿cómo podemos continuar comprometiéndonos con lo que es verdaderamente importante?

# Para más información:

## **Recursos de ACT**

Hayes, S. C. (2020). *Una mente liberada: La guía esencial de la terapia de aceptación y compromiso*. Avery, un sello de Penguin Random House LLC.

Harris, R. (2019). *Hazlo Simple: Una guía de inicio rápido para los conceptos básicos de la ACT (terapia de aceptación y de compromiso) y más allá*. 2ª Ed. Publicaciones New Harbinger.

Dindo, L., Van Liew, J. R., & Arch, J. J. (2017). *Acceptance and Commitment Therapy: A Transdiagnostic Behavioral Intervention* for Mental Health and Medical Conditions. *Neurotherapeutics: the journal of the American Society para Experimental NeuroTherapeutics*, 14(3), 546–553.  
<https://doi.org/10.1007/s13311-017-0521-3>



**Acerca de Brio:** [www.startbrio.org](http://www.startbrio.org)