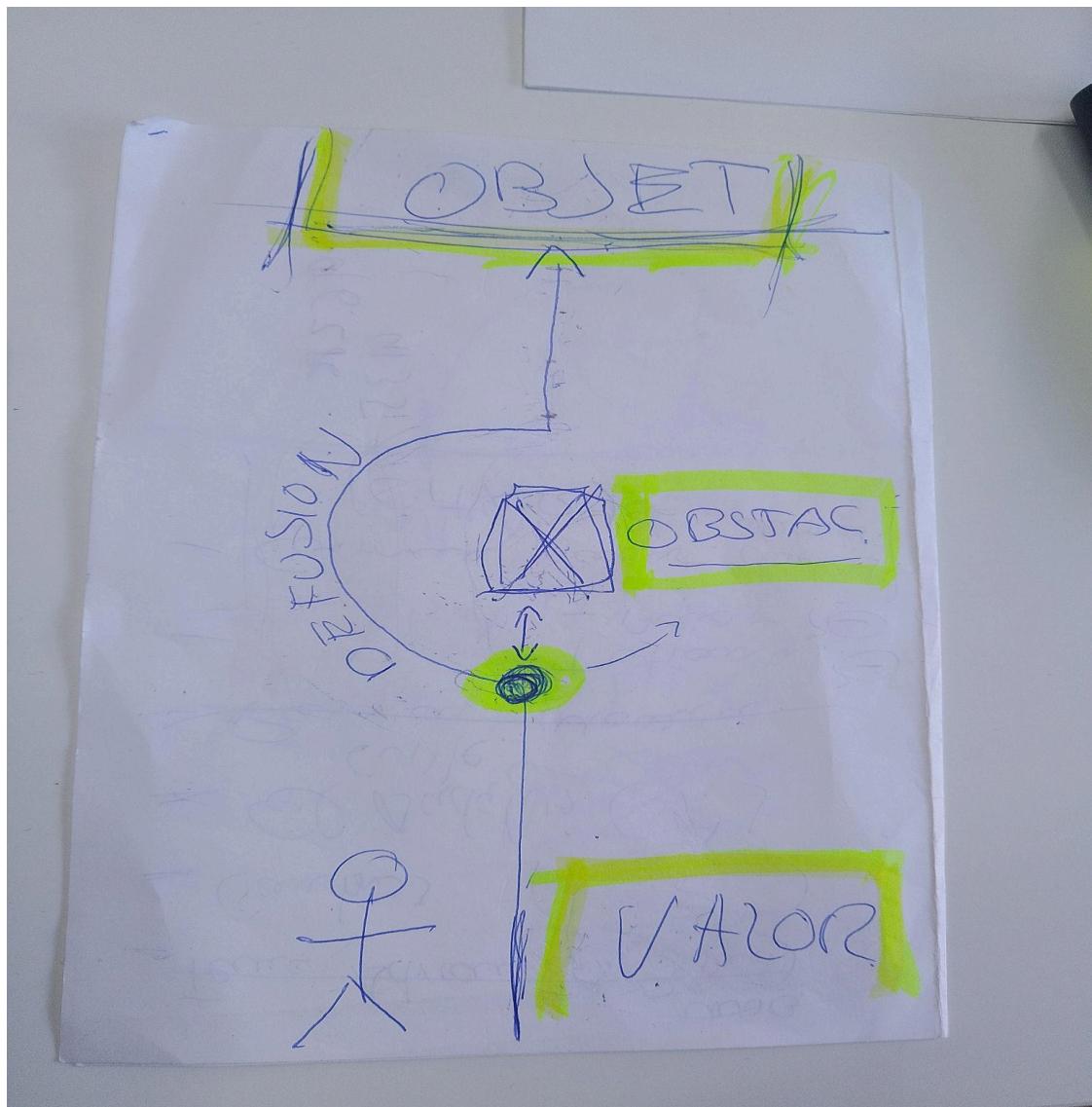
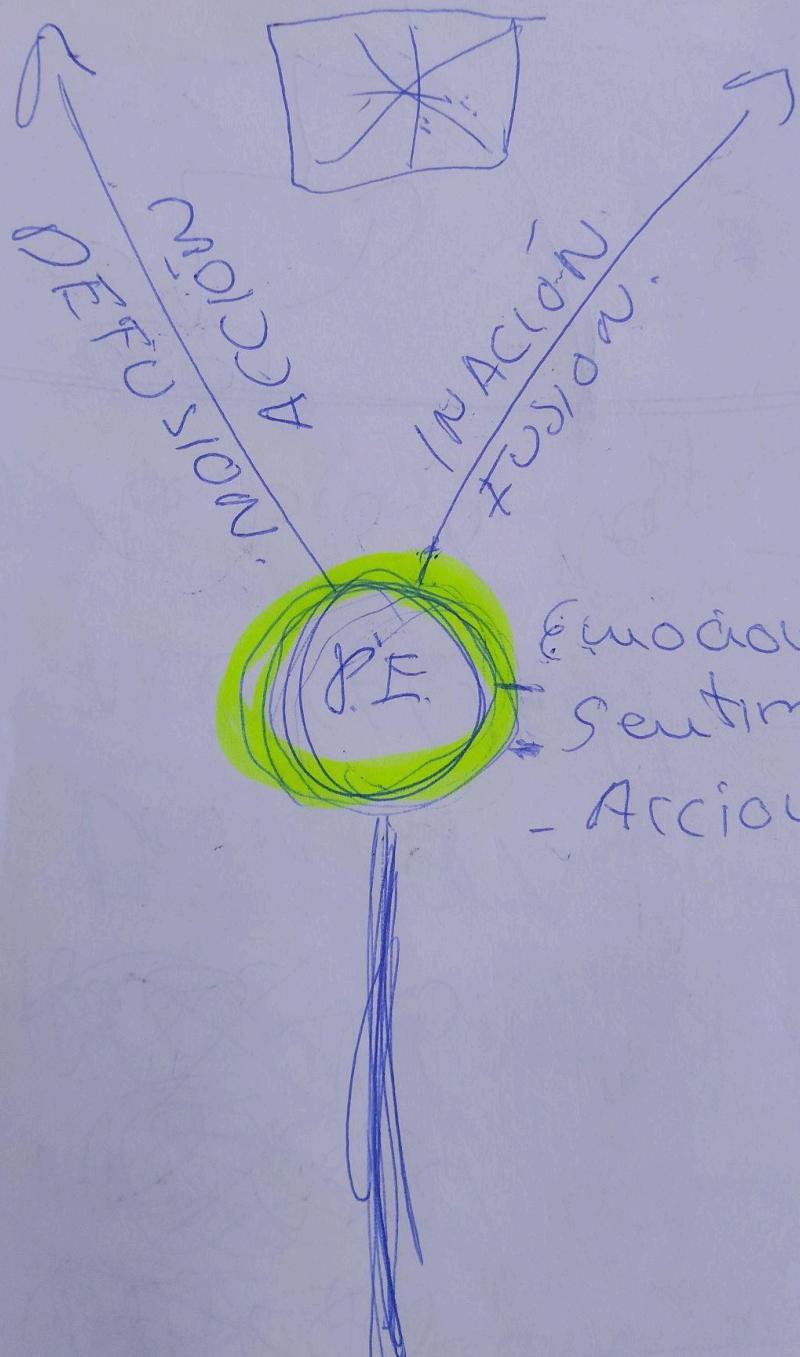


TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)



OBJETOS

NO OBS



En esta herramienta o enfoque terapéutico denominado **terapia de aceptación y compromiso (ACT)** vamos a ver cómo **gestionamos los problemas sin pelearnos con ellos** sin tratar de eliminarlos a toda costa sino más bien rodeándolos, aceptándolos sin resignarnos a ellos, sabiendo que están ahí pero que no nos identificamos con ellos. en este pequeño esquema introductorio que te hago vemos como la persona sale con unos valores en la vida, desde esos valores o caminos se puede llegar a unos determinados objetivos o metas en nuestra vida.

En muchas ocasiones en ese camino hacia las metas, desde los valores, aparecen los problemas o malestares, en esta herramienta veremos cómo **los malestares son naturales** al ser humano y en vez de pelearnos con ellos, **los aceptaremos separándonos de los mismos, a través de la defusión cognitiva**, siguiendo con nuestro camino hacia lo que verdaderamente nos importa que son nuestros valores.

En la segunda viñeta vemos **nuestro punto de elección** que será el punto en el que comenzaremos a realizar nuestra difusión cognitiva, es decir **nuestra separación de los pensamientos que nos generan el malestar**, para seguir con nuestro camino hacia las metas que es **lo que realmente nos interesa e importa en la vida, nuestros objetivos**.

El esquema de la parte superior se trata en profundidad en terapia y consiste en todos los elementos que conforman el enfoque terapéutico ACT. Esto es simplemente una breve guía para que entiendas un poquito el funcionamiento de la herramienta

CONCEPTOS BÁSICOS DE ACT

1 Los valores

Qué son:

Los valores son **direcciones elegidas** que dan sentido a nuestras acciones. No son metas que se logran, sino caminos que se recorren cada día.

Ejemplo:

- Valor: “Ser un padre presente”
- Acción: “Jugar 10 minutos con mi hijo hoy, aunque esté cansado.”

ACT nos enseña:

“No vivimos para sentirnos bien, sino para vivir de acuerdo a lo que importa.”

2 Defusión cognitiva

Qué significa:

Es aprender a **separarse de los pensamientos**, en lugar de creerlos o luchar contra ellos.

Ejemplo:

Tu mente dice: "No soy suficiente."

👉 En ACT aprendes a verlo como:

"Estoy teniendo el pensamiento de que no soy suficiente."

Así, el pensamiento **pierde poder** y tú **recuperas libertad** para actuar según tus valores.

3 Aceptación

Qué es:

Significa **dejar espacio** para las emociones difíciles en lugar de resistirlas o huir de ellas.

Ejemplo:

Sentir ansiedad y aún así ir a trabajar, porque valoras tu responsabilidad.

Frase ACT:

"El sufrimiento aumenta cuando luchamos contra lo que sentimos."

4 El yo como contexto (el observador)

Qué es:

Hay una parte de ti que **observa todo lo que ocurre dentro** (pensamientos, emociones, sensaciones), pero **no se confunde con ellos**.

Ejemplo:

"No soy mi tristeza, soy quien nota que está triste."

Esto ayuda a **no quedar atrapado** en los contenidos mentales y emocionales.

5 Contacto con el momento presente

Qué significa:

Volver una y otra vez al **aquí y ahora**, en lugar de quedar atrapado en el pasado o el futuro.

Ejemplo:

Cuando hablas con alguien, enfócate en su voz, su mirada, y lo que estás viviendo ahora.

Ejercicio breve:

“

Respira, siente tus pies en el suelo y nota lo que ocurre aquí, ahora.”

6 Acción comprometida

Qué es:

Dar **pasos concretos y valientes** en la dirección de tus valores, aunque haya malestar.

Ejemplo:

Si valoras la amistad, enviar un mensaje o quedar con alguien, incluso si sientes ansiedad.

ACT nos recuerda:

“No se trata de esperar a sentirte bien, sino de actuar hacia lo que importa.”

7 Evitar el control emocional

Qué es:

La tendencia a intentar eliminar, cambiar o escapar de emociones o pensamientos.

El problema es que **cuanto más intentamos controlar, más atrapados quedamos.**

Ejemplo:

Evitar hablar en público para no sentir miedo → el miedo se refuerza.

Alternativa ACT:

Aceptar la incomodidad como parte del crecimiento y actuar igualmente.

8 Dolor vs. sufrimiento

Dolor → inevitable, forma parte de la vida.

Sufrimiento → aparece cuando **luchamos contra el dolor** o lo evitamos.

Ejemplo:

Dolor: tristeza por una pérdida.

Sufrimiento: intentar no sentir tristeza, aislándome o castigándome.

ACT enseña:

“El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional.”

Frase resumen para pacientes

“ACT no busca eliminar el malestar, sino enseñarte a vivir una vida rica, plena y con sentido, incluso con lo que duele.”

- LA MENTE NOS ENGAÑA**
- LA MENTE VA EN PILOTO AUTOMÁTICO**
- LA MENTE EXAGERA LAS COSAS.**