

MINI GUÍA ACT: TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO

Guía Avanzada de Orientación al Paciente • Marco de Flexibilidad Psicológica

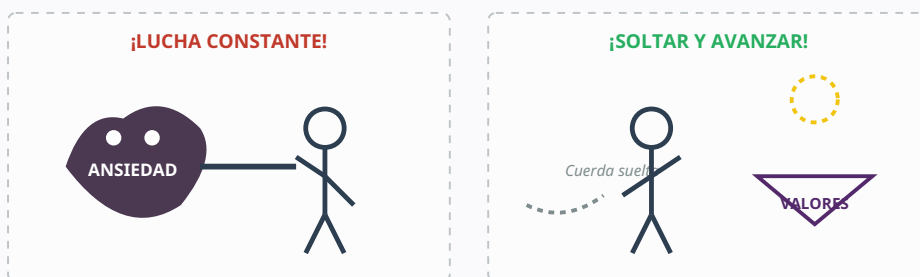
Vicente Femenía Lloret • Psicólogo General Sanitario (Col. CV 10692)
Gandia • La Safor | Práctica Clínica y Formación Especializada

1. ¿Qué es ACT y cuál es su premisa fundamental?

Si estás leyendo esta guía, te encuentras al inicio de un proceso psicoterapéutico basado en la **Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)**, perteneciente a las terapias de conducta de tercera generación. A diferencia de los enfoques tradicionales que buscan eliminar o suprimir el malestar, ACT parte de una premisa radicalmente distinta:

La Trampa del Control: El sufrimiento humano no proviene de tener pensamientos o emociones difíciles, sino del intento constante de controlarlos, suprimirlos o huir de ellos (evitación experiencial). Cuanto más luchas contra un monstruo interno, más grande y poderoso se vuelve.

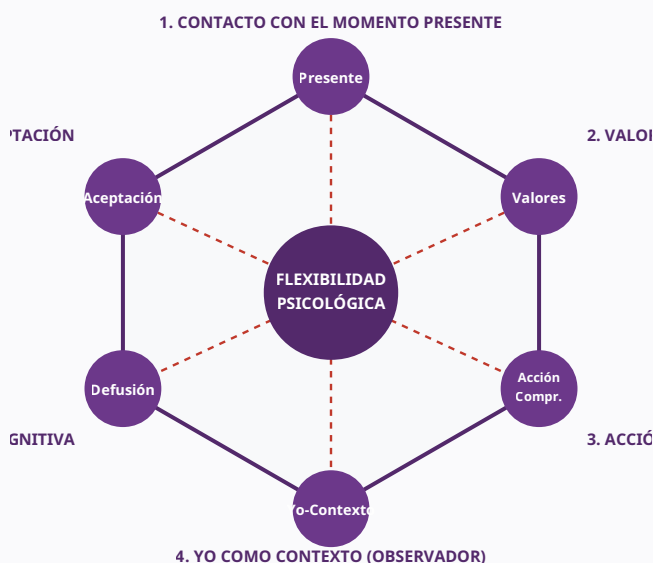
ILUSTRACIÓN 1: EL COMBATE CONTRA EL MALESTAR VS. UNA VIDA CON SENTIDO



2. Los 6 Pilares del Hexaflex (Flexibilidad Psicológica)

El núcleo terapéutico de ACT se estructura en seis procesos interconectados que forman el Hexaflex. Su objetivo conjunto es aumentar la flexibilidad psicológica:

ILUSTRACIÓN 2: EL HEXAFLEX DE LA FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA



- **1. Contacto con el Presente:** Estar abierto y consciente del aquí y ahora, sin quedar atrapado en

rumiaciones del pasado o anticipaciones catastróficas del futuro.

- **2. Claridad de Valores:** Definir qué dirección tiene sentido profundo para ti (familia, salud, crecimiento, relaciones) más allá de la evitación del dolor.
- **3. Acción Comprometida:** Establecer metas y patrones de conducta consistentes con tus valores, incluso cuando aparezcan obstáculos internos.

- **4. Yo como Contexto:** Cultivar la perspectiva del "observador silencioso": tú eres el escenario donde ocurren los eventos, no los eventos mismos.
- **5. Defusión Cognitiva:** Aprender a ver los pensamientos como meras palabras o eventos verbales transitorios, no como verdades absolutas.
- **6. Aceptación:** Hacer espacio voluntario para las sensaciones y emociones difíciles, abriendo las puertas a la experiencia sin forcejear.

3. Caja de Herramientas Prácticas para Casa

ILUSTRACIÓN 3: LA METÁFORA DE LA "RADIO MENTE"

Imagina que tu mente es una emisora de radio 24 horas que emite noticias alarmistas. No puedes apagarla, pero puedes dejar de subir el volumen y seguir conduciendo tu vida hacia lo que te importa.

Técnica Clave: Defusión Verbal ("Estoy teniendo el pensamiento de que...")

Cuando notes que un pensamiento negativo te atrapa (ej. *"No soy capaz de hacer esto"*), haz una pausa consciente e intercálale la etiqueta formal:

"Estoy teniendo el pensamiento de que no soy capaz de hacer esto."

Este pequeño matiz de lenguaje crea una distancia psicológica crucial entre tú y tu mente, reduciendo el impacto automático de la emoción.

4. ¿Qué puedes esperar en nuestras sesiones?

- **Enfoque Activo y Vivencial:** No nos limitaremos a hablar; utilizaremos metáforas clínicas, ejercicios experienciales y pautas conductuales concretas.
- **Espacio Libre de Juicios:** Un entorno confidencial y seguro donde comprender la función exacta de tu malestar para reconducirlo hacia tus metas vitales.
- **Rigor Profesional:** Intervención basada en la evidencia científica bajo el marco de la Psicología General Sanitaria.

Vicente Femenía Lloret
Psicólogo General Sanitario • Col. CV 10692

Redes y Contenido:
📺 📱 📷 @vicentefemenialloret
Podcast: Al Grano Factos incómodos

Contacto:
📞 685 246 096
www.vicentefemenialloret.es