



Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso

Diciembre 2015, Vol. 7,
N°3, pp. 1-3

revistas.unc.edu.ar/index.php/racc

Hayes, S. C.; Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2014). *Terapia de Aceptación y Compromiso. Proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness)*. Bilbao, España: Desclée De Brouwer. ISBN: 978-84-330-2695-8

Egúsquiza-Vásquez, Kevin *^a

Reseña Bibliográfica

Recibido el 22 de Septiembre de 2015; Aceptado el 5 de Noviembre de 2015

Hayes, Strosahl y Wilson nos traen una nueva edición de su obra original titulada *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change* (1999), en ella sintetizan los principales fundamentos teóricos y metodológicos de lo que se denomina como *Terapia de Aceptación y Compromiso* o, simplemente, *ACT* (a saber: las siglas **se leen como una sola palabra "act", que evoca del inglés la "implicancia con la vida"**). La ACT sienta sus bases en el contextualismo funcional y en la teoría del marco relacional (*RFT*) para entender y explicar las diversas problemáticas humanas, en esa línea, se propone a la flexibilidad psicológica como modelo unificado del funcionamiento humano; es así que ACT pretende ayudar a quienes están sufriendo mediante el desarrollo de una práctica de la psicología que sea más respetuosa con el desafío que implica la humanidad.

El texto supone un homenaje al proceso de consolidación y madurez teórica que ha obtenido ACT a través de la proliferación masiva de su difusión y aplicación alrededor del mundo durante las dos últimas décadas. Cabe señalar que gran parte de este éxito deviene de dos distintivos esenciales, por un lado, la flexibilidad subyacente al modelo de intervención, característica que ha posibilitado trabajar los mismos ejes de intervención (o procesos de cambio) en uno u otro trastorno aparentemente dispares, y por otro lado, la seriedad con que ha sido concebido el modelo, cualidad que se ve reflejada en

el largo historial de sus estudios experimentales sobre el lenguaje y su implicancia en las pautas del comportamiento humano.

El libro se compone de trece capítulos agrupados en cuatro apartados: *Fundamentos y modelo, Análisis funcional y aproximación a la intervención, Procesos clínicos fundamentales y Crear un enfoque científico-progresivo*. A simple vista, el lector podrá notar que lejos de ser guía clínica para el tratamiento de los denominados trastornos psicológicos, este material brinda un acercamiento teórico y metodológico a una nueva perspectiva capaz de responder a la variedad de problemáticas humanas, con miras a consolidar una ciencia seria y unificada desde una óptica funcional y contextual.

La primera parte del libro está dedicada a explicar los pilares en los que se sostiene ACT. Así, el primer capítulo inicia con una novedosa conceptualización acerca del sufrimiento humano casi antagónica a las concepciones más tradicionales en psicología y en psicoterapia, hecho que constituye al mismo tiempo una crítica al sistema *reparador de averías* imperante en psicología, también llamado *modelo biomédico* (Pérez-Álvarez, 2014). Wilson y Luciano (2002) ilustran muy bien el resultado de dicho sinsentido: "El ser humano, aspirando a no sufrir nunca ni por nada, ha **terminado propiciando sufrir más y por más cosas**" (p. 30).

El segundo capítulo versa sobre la relación entre los fundamentos filosóficos y teóricos a partir de la

^a Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

* Enviar correspondencia a: Egúsquiza-Vásquez, K. E-mail: kevinev@gmail.com

comprensión del contextualismo funcional y del comportamiento dirigido por reglas propuesto por la teoría del marco relacional. En este punto, se aprecian dos cuestiones esenciales: la primacía de la función sobre la forma (o bien, del proceso sobre el contenido) y la importancia del lenguaje en toda actividad humana.

El primer apartado finaliza tras el tercer capítulo, en él se realiza una amplia exposición en torno al modelo de flexibilidad psicológica y sus seis procesos de organización -plasmados en el *modelo hexaflex*- cuestión que llama la atención pues, a diferencia de otras terapias, ACT propone un único modelo de salud psicológica y de psicopatología a través de procesos comunes que, por si fuera poco, son a su vez congruentes a un tercer modelo: el tratamiento. Es decir, se propone un modelo unificado completamente genuino.

La segunda parte engloba tópicos de corte metodológico a manera de pautas para encaminar la terapia. De ahí que los capítulos cuatro, cinco y seis ponen gran énfasis en los pasos iniciales en torno a la intervención tales como la adecuada formulación de hipótesis, la importancia de la relación terapéutica y la promoción de un contexto de cambio. Dichos aspectos son abordados con una originalidad bastante familiar dado que, si bien muchas de las características son novedosas dentro del enfoque conductual, por citar un par de ejemplos, la aceptación o los valores, existe un correlato similar en otros enfoques. Sin embargo, a medida que el lector avance podrá notar que la fortaleza de ACT frente a los demás enfoques descansa en haber sido capaz de configurar todos estos elementos en un modelo consistente, en el amplio sentido de la palabra.

Se observa cómo el análisis funcional tradicional toma vida para situar los eventos psicológicos dentro del modelo de flexibilidad psicológica, y más interesante aún cómo este último organiza y permite visualizar procesos que van desde el contacto con los acontecimientos presentes hasta los valores personales del individuo. En consonancia con ello, los autores proponen dos competencias fundamentales: **prestar atención a las claves verbales ("oídos ACT") y sintonizar con las claves no verbales ("visión ACT")**. Sumado a esto, se puede percibir que la propia relación terapéutica requiere también de una cuota de flexibilidad psicológica de ambas partes, así como

el mismo contexto de cambio en el que se retoman caminos. Se podría decir entonces que la terapia en sí misma se invierte de sus propios principios para favorecer un mayor compromiso con las acciones a tomar.

La tercera parte del libro describe cada uno de los seis procesos de flexibilidad psicológica en capítulos por separado (*Consciencia del momento presente, Dimensiones del yo, Defusión, Aceptación, Conexión con valores y Compromiso de acción*), de esta manera, los autores se aseguran que dicho modelo sea entendido a cabalidad. En esa línea, la intervención en ACT supondrá un trabajo constante sobre cada uno de estos procesos, pese a ello en la gran mayoría de los casos se enfatizará en algún proceso más que en otro. Ahora bien, sería osado asignar determinados procesos a ciertas problemáticas humanas en particular, pues esta no es la filosofía de ACT, cuestión que el lector habrá entendido mejor tras la revisión de los primeros capítulos del libro. En todo caso, la única regla podría ser que el mismo discurso del consultante o paciente sugiera qué procesos trabajar.

Este apartado demuestra que ACT prioriza los procesos que promueven la flexibilidad psicológica frente al clásico paquete de técnicas estandarizadas, y no es que no las use. El lector no debería preocuparse por notar la ausencia de algún capítulo sobre *técnicas específicas de ACT*, y es el ilustre Pérez-Álvarez (2014) quien brinda una justificación por demás brillante: **"Mas importante todavía que la intervención técnica sería la filosofía de lo que hay que cambiar y el sentido del cambio: su dirección y significado. El sentido de las técnicas lo otorga la filosofía"** (p. 48).

La cuarta y última parte del libro finaliza el recorrido de éste con un único capítulo titulado *La ciencia conductual contextual y el futuro de la ACT*. A lo largo de sus páginas se puede notar un marcado interés de la comunidad ACT en promover una filosofía, una teoría y una metodología que guarden coherencia entre sí para la generación de tecnologías respetuosas con las necesidades humanas. Este ímpetu visionario se ve reflejado en su propuesta: la *ciencia conductual contextual*, cristalizada en los principios de su sociedad, la *Association for Contextual Behavioral Science (ACBS)*.

Un breve análisis a dichos principios pone en manifiesto la solidez del vínculo entre la investigación básica y la aplicada, fenómeno que se puede apreciar

raramente en el amplio espectro de alternativas psicoterapéuticas. Asimismo, se distinguen una serie de directrices muy versátiles en torno al desarrollo e implementación de estrategias a todo nivel (entrenamiento, tecnología, divulgación, entre otros). Un fin común a las características mencionadas (o, en palabras más propias de ACT, una *dimensión transdiagnóstica* evidenciada) es expresado por Hayes, Strosahl y Wilson (2014) con humildad y pasión por la ciencia: **"No se trata de crear un monumento histórico o clínico a la inmortalidad; de lo que se trata es de crear avances en nuestro entendimiento científico del comportamiento humano a través de múltiples ámbitos"** (p. 511).

Al analizar la obra en su conjunto, son varias las conclusiones develadas. En primer lugar, se destaca la seriedad con la que este modelo ha sido concebido y cómo a la fecha sigue consolidándose en diversas partes del mundo. En segundo lugar, se aplaude la asunción de una nueva perspectiva *despatologizadora* de las problemáticas humanas al analizarlas funcionalmente y situarlas en un contexto. En tercer lugar, se valora el esfuerzo de toda la comunidad ACT, en su máxima extensión, por contribuir con el desarrollo de una ciencia que sea más respetuosa con la condición humana.

En suma, el libro se vislumbra como parte de la literatura que todo psicólogo, no sólo clínico, y profesionales afines deberían considerar revisar. A su vez invita, como bien señala el propio Hayes (2013) en el título de uno de sus libros, a *salir de tu mente para entrar en tu vida*.

Referencias

- Hayes, S. C. (2013). *Sal de tu mente, entra en tu vida. La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso*. Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2014). *Terapia de Aceptación y Compromiso. Proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness)*. Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer.
- Pérez-Álvarez, M. (2014). *Las terapias de tercera generación como terapias contextuales*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Wilson, K. G. & Luciano, M. C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Un tratamiento conductual*

orientado a los valores. Madrid: Ediciones Pirámide.