

Valores en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

Cuando el sentido guía a la acción: Una guía basada en la evidencia.



El sufrimiento humano
es inevitable, pero el
bienestar surge al
cambiar nuestra relación
con él.

El cambio de paradigma

De eliminar el síntoma a reorientar la vida

RIGIDEZ



El Problema:

- **Fusión Cognitiva:** Quedar atrapado en los propios pensamientos.
- **Evitación Experiencial:** El esfuerzo constante por suprimir experiencias dolorosas, lo que paradójicamente aumenta el sufrimiento.

Insight: No se trata de que cese la tormenta, sino de aprender a navegar en ella.

FLEXIBILIDAD



La Solución (ACT):

- **Objetivo:** Flexibilidad Psicológica.
- La habilidad de contactar con el presente y actuar al servicio de objetivos elegidos libremente.
- Desarrollada por Hayes, Wilson y Strosahl (años 90).

¿Quién conduce tu autobús?



PENSAMIENTOS (Los Pasajeros): Gritan, critican y exigen que cambies de ruta para no 'molestar'.

El Mecanismo del Sufrimiento:

El Coste de la Evitación:
Si obedeces a los pasajeros para que se callen, terminas conduciendo hacia donde ellos quieren, lejos de tu destino deseado.

La Propuesta ACT:

Conduce hacia tu destino **MIENTRAS** los pasajeros gritan. No necesitas echarlos para avanzar.

TÚ (El Conductor):
Tienes el volante y la capacidad de decidir la ruta.

PENSAMIENTOS (Los Pasajeros): Gritan, critican y exigen que cambies de ruta para no "molestar".

Direcciones Vitales vs. Puntos de Control



META (El Paso)

Un hito alcanzable.
Se puede tachar de una lista.
Gasolina de alto octanaje pero
corta duración.

Ejemplo: "Correr una maratón",
"Casarse".



VALOR (La Brújula)

Una dirección inalcanzable
pero constante. Nunca llegas al
"Oeste", pero siempre puedes
caminar hacia él.

Ejemplo: "Cuidar mi salud", "Ser
una pareja amorosa".

El faro guía la navegación en la tormenta.
Nunca llegas al faro, pero su luz te dice si
estás en el camino correcto. (Dahl, 2015)



La Neurociencia del Sentido



El Factor Resiliencia:

Si tu meta es solo "terminar la carrera", una lesión te destruye.

Si tu valor es "superar retos personales", la lesión es solo parte del proceso y sigues avanzando.

La acción comprometida como puente



- **Variable Transdiagnóstica:** La flexibilidad psicológica funciona para ansiedad, depresión y estrés postraumático.
- **El Nodo Puente (Gromov, 2022):** La “acción comprometida” desacopla la ansiedad de la depresión. Al actuar, los síntomas pierden fuerza de conexión.
- **Metáfora del Remo:** Dejar de remar te deja a la deriva. Remar no detiene la tormenta inmediatamente, pero te devuelve el control del rumbo.

Calibrando tu Brújula: Áreas Vitales (I)



Familia | *Ser el tronco que sostiene el árbol.*
¿Cómo quiero estar presente para mis seres queridos?



Pareja / Intimidad | *La vela que mantiene el calor.*
¿Qué tipo de compañero quiero ser?



Paternidad / Cuidado | *El farol que ilumina al aprendiz.*
¿Cómo quiero guiar a quienes dependen de mí?



Amistad | *Regar la planta de la confianza.*
¿Estoy cultivando lazos de diversión y lealtad?



Trabajo / Servicio | *El engranaje de la máquina colectiva.*
¿Cómo contribuyo con mis habilidades a algo mayor?

Calibrando tu Brújula: Áreas Vitales (II)



6. Educación / Crecimiento | *Abrir ventanas nuevas.*
¿Qué curiosidad quiero explorar hoy?



7. Ocio / Recreación | *Soplar burbujas de aire fresco.*
¿Qué actividades recargan mi vitalidad?



Espiritualidad | *Navegar guiado por una estrella.*
¿Cómo conecto con la naturaleza, el propósito o lo trascendente?

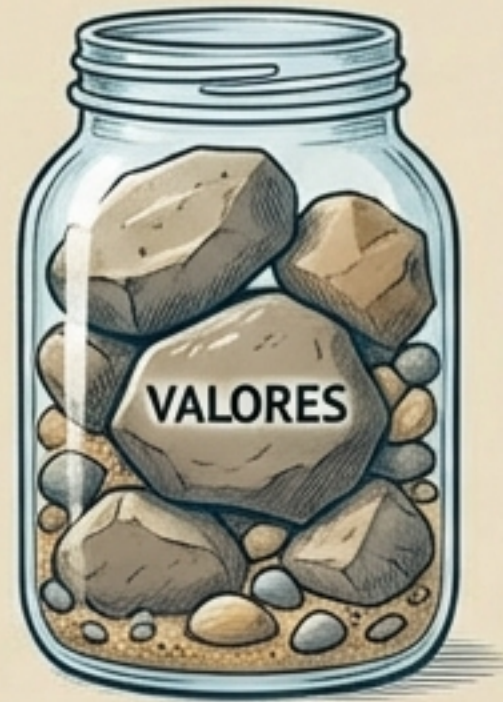


Ciudadanía | *Dejar huellas positivas.*
¿Qué aporte a mi comunidad y entorno?



Salud / Autocuidado | *Afinar la brújula interna.*
¿Cómo cuido el cuerpo que me permite explorar?

De la Reflexión a la Acción



Metáfora del Tarro: Primero las piedras grandes.

Estrategia

Matriz de Discrepancia: Identifica la diferencia entre lo que es importante y el tiempo real que le dedicas.

Metas SMART (Twohig et al., 2022): Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes, Temporales.

Dato Clave

La frecuencia de acciones valiosas predice la mejora clínica más que la reducción de síntomas (Arslan & Tanhan, 2024).

Evidencia en Salud Mental: Ansiedad y Depresión

$$d = 0,55$$

(Tamaño del efecto)



- **Impacto General:** Las intervenciones basadas en valores generan un tamaño del efecto moderado sobre el bienestar (Rahal et al., 2020).

- **Ansiedad Social:** Una sola sesión de clarificación de valores reduce la vergüenza y aumenta la exposición (Richards, 2012).

- **Depresión Mayor:** La planificación de valores + mindfulness iguala la efectividad de la TCC tradicional (Gromov, 2022). Una pequeña acción actúa como chispa de activación.

El Dolor Crónico y la Salud Física



Empujar cuesta arriba
tiene sentido si el
destino importa.

Umbrella Review (Webb, 2023): La 'activación valiosa' es el mediador principal de mejora en dolor crónico. No se trata de eliminar el **dolor**, sino de elegir vivir con él.

Musculoesquelético (Dahl, 2015): Integrar valores en fisioterapia aumentó la adherencia al tratamiento un **23%**.

Aplicación en Educación y Trabajo

Adolescentes

Estudio: Demir & Kabakçı (2024)

Resultado: Talleres de valores mejoraron la conducta prosocial y la satisfacción académica.

Clave: El cambio surge por coherencia interna, no imposición externa.



Empresas

Estudio: Wong (2024)

Resultado: ACT de 8 horas incrementó el compromiso laboral y redujo el burnout.

Clave: Recordar el 'porqué' (servicio, equipo, creatividad) transforma la percepción de las tareas rutinarias.



Pautas Clínicas: La Cuerda de la Guitarra

 **Floja**
(Incoherencia)

 **Armonía**
(Coherencia Valor-Conducta)

Tensa
(Rigidez) 

-  **Exploración Empática:** No interrogar, conversar (15-20 min).
-  **Metáforas Personalizadas:** Adaptar la imagen a la historia del paciente (Dahl, 2015).
-  **Refuerzo de Coherencia:** Elogiar la valentía de actuar según el valor, no el alivio del síntoma.
-  **Auto-monitorización:** Uso de diarios para medir la coherencia diaria.



El Horizonte: Tecnología y Elección Humana



El Futuro: La tecnología (IA/biosensores) dará *feedback* en tiempo real, pero ningún algoritmo puede sustituir la sabiduría de elegir tus propios valores.

**La elección es profundamente humana.
El momento de elegir tu dirección es ahora.**



Referencias Bibliográficas

- Arslan, A., & Tanhan, A. (2024). Journal of American College Health.
- Dahl, J. (2015). Journal of Pain.
- Gromov, V. (2022). Depression and Anxiety.
- Hayes, S. C., et al. (2012). Acceptance and Commitment Therapy.
- Rahal, C., et al. (2020). Clinical Psychology Review.
- Richards, J. (2012). Behaviour Research and Therapy.
- Webb, J. (2023). Pain Reports.
- Wong, S. L. (2024). Journal of Occupational Health Psychology.

