

### **Qué es la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)**

La ACT propone un cambio sustancial en el foco de la terapia dado que no busca eliminar los pensamientos y sensaciones molestas o desagradables, sino que trabaja junto al paciente para aprender a responder de una manera flexible a los problemas de la vida, orientado por los valores primordiales que rigen su vida (Hayes et al., 1999; Wilson y Luciano, 2002; Hayes y Strosahl, 2004 en Luciano, Valdivia, Gutierrez y Páez-Blarrina, 2006). Desde ACT se considera que la búsqueda imperiosa de evitar el malestar o lograr placer inmediato, promueven que las personas actúen de un modo que no sólo no les permite vivir una vida orientada a los valores, sino que además aumenta el malestar, al menos en el largo plazo (Hayes, Wilson, Gifford, Follete y Strosahl, 1996; Luciano y Hayes, 2001 en Luciano, Valdivia, Gutierrez y Páez-Blarrina, 2006).

ACT es un tratamiento con foco en las acciones valiosas para el paciente, siendo su experiencia la clave: Desde este enfoque consideramos al malestar y el sufrimiento como vivencias naturales en tanto que es la resistencia a dicho sufrimiento lo que lo perpetúa y torna, siendo entonces la aceptación el camino hacia aquello que resulte valioso en su vida el foco de la terapia (Luciano, Valdivia, Gutierrez y Páez-Blarrina, 2006)

### **REFERENCIAS**

- Barraca Mairal, J. (2006). Las Terapias Conductuales de Tercera Generación: ¿Parientes Políticos o hermanos carnales?, EduPsykhé. Volumen 5(2), p.145-157.
- Barraca Mairal, J. (2009). La Activación Conductual (AC) y la Terapia de Activación Conductual para la Depresión (TACD). Dos protocolos de tratamiento desde el modelo de la activación conductual. EduPsykhé. Volumen 8 (1), p.23-50.
- Fernández Parra, A. y Ferro García, R. (2006). Psicoterapia Analítico Funcional: Una aproximación contextual funcional al tratamiento psicológico. EduPsykhé. Volumen 5(2), 202-229.