

EDITORIAL MONOGRÁFICO SOBRE LA TERAPIA CONTEXTUAL: TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)

FROM EDITOR MONOGRAPH ON CONTEXTUAL THERAPY: THERAPY OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT (ACT)

Adrián Barbero Rubio

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6734-6765>

Universidad de Educación Nacional a Distancia, Madrid. España

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Barbero Rubio, A. (2022). Monográfico sobre la Terapia Contextual: Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) [Editorial]. *Revista de Psicoterapia*, 33(122), 1-4. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i122.1152>

El desarrollo y expansión de la Psicología Contextual y sus aplicaciones, entre ellas, la Terapia de Aceptación y Compromiso como la terapia contextual de referencia, plantean el reto de su difusión desde y hacia la precisión y eficacia clínica.

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) es la más completa de las terapias contextuales o terapias de conducta de tercera generación, siendo de todas ellas la que acumula mayor cantidad de evidencia empírica hasta la fecha. ACT sienta las bases en la filosofía del Contextualismo Funcional, una filosofía de ciencia que pone el énfasis en el análisis funcional de la conducta en su contexto. Además, ACT centra su propuesta terapéutica a partir del análisis experimental del lenguaje y la cognición humana propuesta en la Teoría del Marco Relacional (RFT), ofreciendo una alternativa a los sistemas de clasificación sindrómicos en la que resulta central el trastorno de evitación experiencial o patrón de inflexibilidad psicológica.



Este patrón se construye a partir de las múltiples interacciones funcionales que se dan desde la infancia y adolescencia y que determinan un modo de funcionar hecho de múltiples reacciones cuya función común es disminuir o erradicar malestar psicológico. Este modo de funcionar estaría conformado por múltiples reglas que especificarían que *sentir malestar* está en relación opuesta a *vivir*; y seguir dichas reglas garantizaría alivio de forma puntual y a corto plazo. Estas respuestas sostenidas en el tiempo llevarían a la larga a una gran insatisfacción por cuanto no se consigue lo que se busca y no se camina hacia lo que es valioso.

Es sobre este repertorio donde ACT centra su intervención para socavarlo mientras que potencia o fomenta otro denominado de flexibilidad psicológica. Este último es uno conformado por múltiples reacciones a emociones o pensamientos de diversa índole que están controladas o dirigidas por funciones apetitivas abstractas y demoradas que se hacen presentes, en otras palabras, por lo que es importante y valioso para el individuo en cada momento. Dicho modo de funcionamiento incluye necesariamente el seguimiento de reglas mucho más flexibles y ajustadas a la condición humana. Dicha intervención debe, por tanto, promover la inclusión de contenidos psicológicos aversivos como parte inevitable del camino de vivir, es decir, de transcurrir por el mundo a través de diversas etapas conectado a lo que tiene sentido o valía personal. Para dicho objetivo, las estrategias o herramientas clínicas fundamentales a través de las que el clínico se sirve para cumplir con dicho objetivo se distribuyen en tres acorde a Törneke et al. (2015): (1) facilitar al cliente que discrimine el producto de su modo de funcionar problemático (*i.e.* análisis funcional del patrón de inflexibilidad psicológica); (2) crear las condiciones para que el cliente pueda contactar y ampliar aquello que tiene sentido personal o de importancia vital para uno (*i.e.*, *explorar y amplificar valor*), y (3) facilitar que el cliente pueda producir la habilidad de tomar perspectiva de sus pensamientos, emociones o sentimientos (*i.e.*, *defusion*) y actuar de acuerdo a lo que resulta de sentido personal (2) al incluir lo primero como parte de la vida. Estas estrategias son tres procesos que operan juntos a la hora de potenciar la flexibilidad y requieren de un entrenamiento sistemático por parte del terapeuta en sesión.

Este volumen presenta seis trabajos en los que las estrategias ACT resultan protagonistas en sus diversas y más representativas facetas de aplicación. En primer término (Walser y O'Connell, 2022), y como bienvenida al volumen, se incluye el trabajo titulado "The therapeutic alliance in acceptance and commitment therapy [La alianza terapéutica en la Terapia de Aceptación y Compromiso]" cuyo foco principal está en la variable que vertebra y solidifica cada una de las estrategias involucradas en ACT y, que a su vez, garantiza su eficacia, la relación o alianza terapéutica. Los autores desarrollan el fenómeno de la alianza terapéutica desde la perspectiva de ACT, exploran los diferentes roles que tiene en la intervención de ACT y presentan un ejemplo clínico para su mejor comprensión.

A partir de este trabajo, el volumen ejemplifica la utilización de las estrategias centrales de la terapia contextual en infancia y adultez y en diversas problemáticas

representativas. Requiere especial atención la presencia común en los ejemplos clínicos de estos trabajos de “la rumia limitante”, como una de las manifestaciones de inflexibilidad más accesibles, automáticas y limitantes (Ruiz et al., 2016, 2020). El lector puede encontrar en estos trabajos cómo la terapia contextual, en sus diferentes formas de intervenir, ataja este fenómeno frecuentemente ligado a diversas problemáticas. De modo que, en segundo término (Alonso-Sanz et al., 2022), encontramos el trabajo titulado “Terapia de Aceptación y Compromiso en un niño con celos y rumia disfuncionales”, donde se muestra la aplicación de la terapia contextual en infancia como una vía de intervención prometedora que está resultando sumamente eficaz. Presenta un caso en el que se combina la presencia de conductas disruptivas y rumia limitante. En los siguientes tres trabajos (López-Palomo et al., 2022; Medina-Reina y Ruiz, 2022; Torquica-Orjuela et al., 2022), titulados “A multiple-baseline evaluation of acceptance and commitment therapy focused on repetitive negative thinking in panic disorder [Una evaluación de línea base múltiple de la terapia de aceptación y compromiso centrada en pensamiento negativo repetitivo en trastorno por pánico]”, “Acceptance and commitment therapy focused on repetitive negative thinking for complicated breakup grief: a randomized multiple-baseline evaluation [Terapia de aceptación y compromiso centrada en el pensamiento negativo repetitivo para el duelo por ruptura complicada: Una evaluación aleatoria de líneas de base múltiples]”, y “Efficacy of acceptance and commitment therapy focused on repetitive negative thinking in Fibromyalgia: a randomized multiple-baseline design [Eficacia de la terapia de aceptación y compromiso centrada en pensamiento negativo repetitivo en Fibromialgia: Un diseño de línea base múltiple aleatorizado]”, se muestra la eficacia de tres protocolos ACT breves centrados en el fenómeno del pensamiento negativo repetitivo o rumia, en: trastorno del pánico, duelo persistente y fibromialgia. Por último, el trabajo titulado “A brief acceptance and commitment therapy group intervention on Systemic Lupus Erythematosus [Una intervención grupal breve de terapia de aceptación y compromiso en Lupus Eritematoso Sistémico]” (Arjol y Barbero-Rubio, 2022), presenta un breve protocolo ACT aplicado en formato grupal en contextos hospitalarios para pacientes que sufren de Lupus eritematoso.

Este volumen pretende divulgar la eficacia de la terapia contextual-ACT en las numerosas aplicaciones tanto en formatos individuales como grupales, en infancia como en población adulta, en problemáticas comunes y en aquellas que conllevan dolencias físicas.

Referencias

- Alonso-Sanz, A., Barbero-Rubio, A., Ruiz, F. J. y Gil-Luciano, B. (2022). Terapia de aceptación y compromiso en un niño con celos y ruma disfuncionales. *Revista de Psicoterapia*, 33(122), 21-45. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i122.1146>
- Arjol, D. y Barbero-Rubio, A. (2022). A brief acceptance and commitment therapy group Intervention on Systemic Lupus Erythematosus [Una intervención grupal breve de terapia de aceptación y compromiso en lupus eritematoso sistémico]. *Revista de Psicoterapia*, 33(122), 105-127. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i122.1151>
- López-Palomo, L. E., Vargas-Nieto, J. C. y Ruiz, F. J. (2022). Efficacy of acceptance and commitment therapy focused on repetitive negative thinking in Fibromyalgia: A randomized multiple-baseline design [Eficacia de la terapia de aceptación y compromiso centrada en pensamiento negativo repetitivo en Fibromialgia: Un diseño de línea base múltiple aleatorizado]. *Revista de Psicoterapia*, 33(122), 85-104. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i122.1150>
- Medina-Reina, D. P. y Ruiz, F. J. (2022). Acceptance and commitment therapy focused on repetitive negative thinking for complicated breakup grief: A randomized multiple-baseline evaluation [Terapia de aceptación y compromiso centrada en el pensamiento negativo repetitivo para el duelo por ruptura complicada: Una evaluación aleatoria de líneas de base múltiples]. *Revista de Psicoterapia*, 33(122), 67-83. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i122.1149>
- Ruiz, F. J., Hernández, D. R., Suárez-Falcón, J. C. y Luciano, C. (2016). Effect of a one-session ACT protocol in disrupting repetitive negative thinking: A randomized multiple-baseline design [Efecto de un protocolo ACT de una sesión para interrumpir el pensamiento negativo repetitivo: un diseño aleatorizado de línea de base múltiple]. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 16(3), 213-233.
- Ruiz, F. J., Luciano, C., Flórez, C. L., Suárez-Falcón, J. C. y Cardona-Betancourt, V. (2020). A multiple-baseline evaluation of acceptance and commitment therapy focused on repetitive negative thinking for comorbid generalized anxiety disorder and depression [Una evaluación de base múltiple de la terapia de aceptación y compromiso centrada en el pensamiento negativo repetitivo para el trastorno de ansiedad generalizada y la depresión comórbidos]. *Frontiers in psychology*, 11, 356. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00356>
- Toquica-Orjuela, D. J., Henao, Á. M., Segura-Vargas M. A. y Ruiz, F. J. (2022). A multiple-baseline evaluation of acceptance and commitment therapy focused on repetitive negative thinking in panic disorder [Una evaluación de línea base múltiple de la terapia de aceptación y compromiso centrada en pensamiento negativo repetitivo en trastorno por pánico]. *Revista de Psicoterapia*, 33(122), 47-66. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i122.1148>
- Törneke, N., Luciano, C., Barnes-Holmes, Y. y Bond, F. W. (2015). RFT for clinical practice: Three core strategies in understanding and treating human suffering [RFT para la práctica clínica: tres estrategias centrales para comprender y tratar el sufrimiento humano]. En R. D. Zettle, S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes y A. Biglan (Eds.), *The Wiley handbook of contextual behavioral science* (pp. 254-272) Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118489857.ch12>
- Walser, R. D. y O'Connell, M. (2022). The therapeutic alliance in acceptance and commitment therapy [La alianza terapéutica en la terapia de aceptación y compromiso]. *Revista de Psicoterapia*, 33(122), 5-20. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i122.1145>