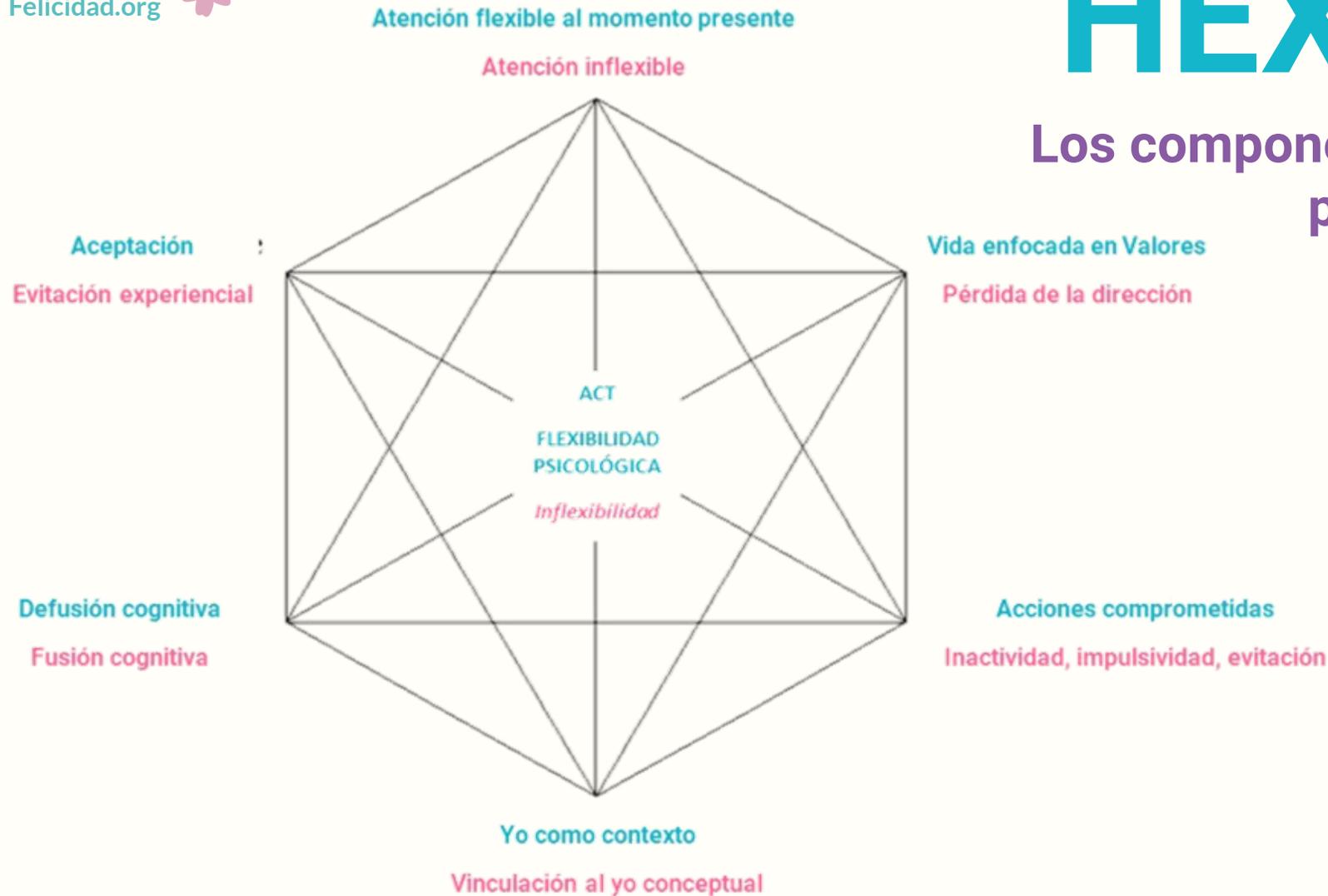




HEXAFLEX

Los componentes de la flexibilidad psicológica



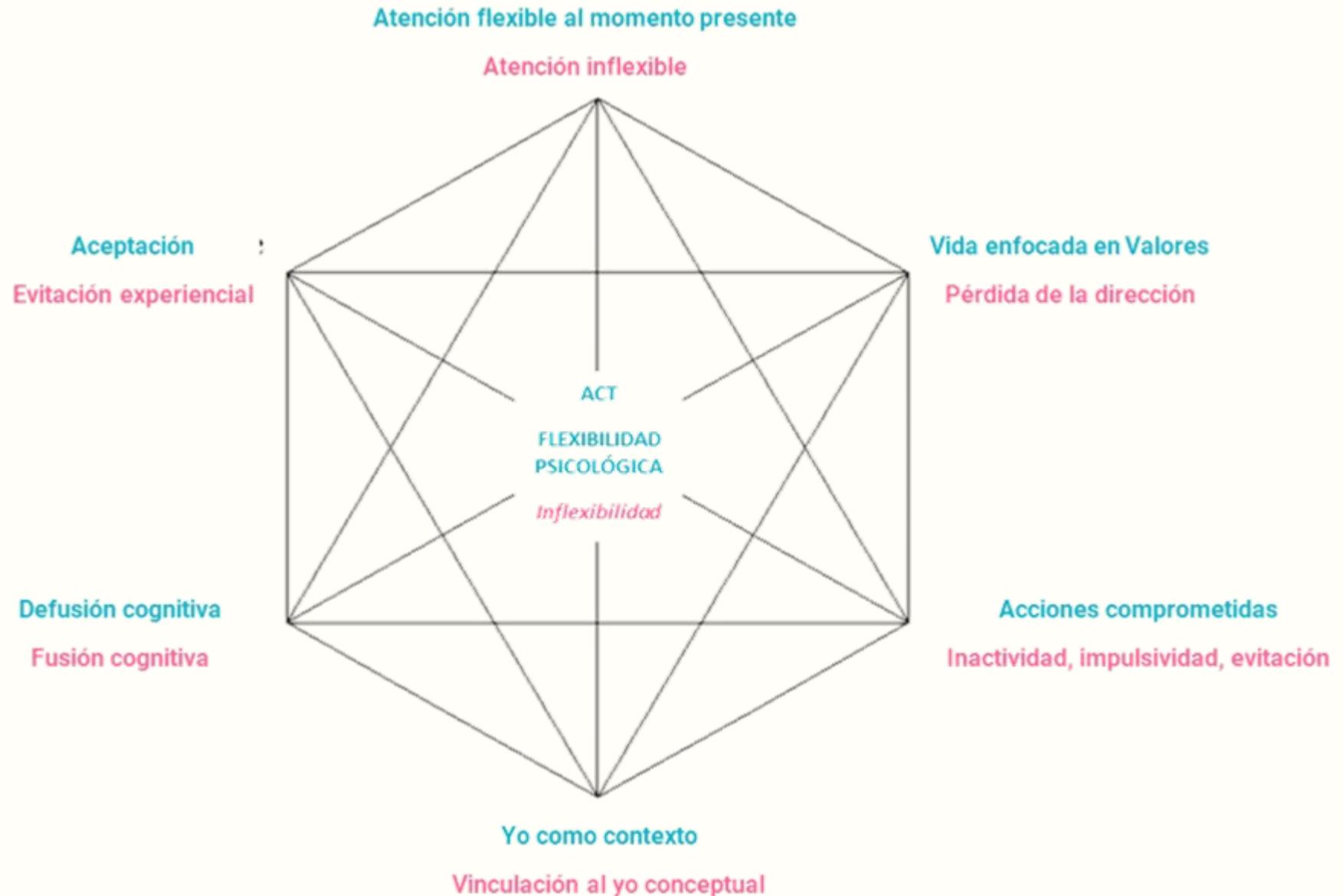
El término FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA

Hace referencia a la HABILIDAD PARA PONERSE EN CONTACTO CON EL MOMENTO PRESENTE de manera plena como un ser humano consciente y a la capacidad para CAMBIAR Y PERSISTIR EN LAS ACCIONES QUE SEAN CONGRUENTES CON LOS PROPIOS VALORES.

La flexibilidad psicológica implica la habilidad para:

- Estar **ABIERTO A LA DIVERSIDAD DE EXPERIENCIAS** (positivas y negativas) que implica la existencia humana.
- Estar en **CONTACTO CON LOS EVENTOS PRIVADOS Y EXTERNOS** que ocurren en el momento presente a través de la atención plena, tanto como sea posible, redefiniendo nuestra identidad a partir del contexto, entendiendo la perspectiva del otro y mostrando empatía y comprensión auténtica y
- Estar dispuesto a desarrollar **ACCIONES COMPROMETIDAS** con nuestros propios valores.

Existen seis procesos esenciales en la flexibilidad psicológica



La aceptación

Constituye una alternativa a la evitación experiencial e implica la aceptación activa y consciente de esos eventos privados derivados de nuestra historia personal sin intentos innecesarios de cambiar su frecuencia o forma, especialmente cuando hacerlo causaría daño psicológico.

Por ejemplo, a los pacientes con ansiedad se les enseña a sentir ansiedad, como un sentimiento en forma plena y sin una posición defensiva; a los pacientes con dolor se les dan métodos que los alientan a dejar la lucha contra el dolor, y así sucesivamente.

La aceptación (y la defusión) en ACT no son un fin en sí mismo.
Más bien se fomenta la aceptación como UN MÉTODO PARA
AUMENTAR LA ACCIÓN BASADA EN VALORES.

Defusión Cognitiva

La defusión cognitiva es una habilidad en la que se ALTERAN LAS FUNCIONES INDESEABLES de los pensamientos y otros eventos privados, en lugar de tratar de alterar su forma, frecuencia o sensibilidad situacional.

Dicho de otra manera, ACT intenta cambiar la forma en se interactúa o se relaciona con los pensamientos creando contextos en los que disminuyen sus funciones inútiles. Hay decenas de tales técnicas que se han desarrollado para una amplia variedad de presentaciones clínicas.

Por ejemplo, un pensamiento negativo podría observarse desapasionadamente, repetirse en voz alta hasta que solo quede su sonido, o tratarse como un evento observado externamente dándole una forma, tamaño, color, velocidad o forma.

Una persona podría agradecer a su mente por un pensamiento tan interesante, etiquetar el proceso de pensamiento ("Estoy teniendo el pensamiento de que no soy bueno"), o examinar los pensamientos, sentimientos y recuerdos que ocurren mientras experimentan ese pensamiento.

Tales procedimientos INTENTAN REDUCIR LA LITERALIDAD DEL PENSAMIENTO, debilitando la tendencia a tratar el pensamiento como a lo que se refiere ("No soy bueno") en lugar de lo que se experimenta directamente (por ejemplo, el pensamiento de "No soy bueno").

El resultado de la DEFUSIÓN SUELE SER UNA DISMINUCIÓN DE LA CREDIBILIDAD O EL APEGO A LOS EVENTOS PRIVADOS en lugar de un cambio inmediato en su frecuencia.

La atención al momento presente

ES EL CONTACTO CONTINUO SIN PREJUICIOS CON EVENTOS PSICOLÓGICOS Y AMBIENTALES A MEDIDA QUE OCURREN.

El objetivo es

LA EXPERIMENTACIÓN DEL MUNDO DE MANERA DIRECTA PARA QUE SU COMPORTAMIENTO SEA MÁS FLEXIBLE y, por lo tanto, SUS ACCIONES SEAN MÁS CONSISTENTES CON LOS VALORES QUE POSEEN.

De esta manera, los eventos ejercen más control sobre el comportamiento, y se utiliza el lenguaje más como una herramienta para notar y describir eventos, y no simplemente como una herramienta para predecirlos y juzgarlos.

Se fomenta activamente un sentido de sí mismo llamado **“EL YO COMO PROCESO”**: la descripción continua y sin juicio de pensamientos, sentimientos y otros eventos privados.

El yo como contexto

Como resultado de marcos relacionales como yo vs tú, ahora vs entonces y aquí vs ahí, el lenguaje humano conduce a un sentido de sí mismo como un lugar o perspectiva, y proporciona un lado trascendente y espiritual a los humanos verbales normales.

Esta idea fue una de las semillas de las cuales crecieron ACT y RFT y ahora hay cada vez más evidencia de su importancia para las funciones del lenguaje, como la empatía, la teoría de la mente, el sentido del yo y similares.

La idea es que el "yo" emerge sobre grandes conjuntos de ejemplos de relaciones de toma de perspectiva (lo que se denomina en RFT "relaciones deícticas"), pero dado que este sentido del yo es un contexto para el conocimiento verbal, no el contenido de este conocimiento, sus límites no pueden ser conocidos conscientemente.

El yo como contexto es importante en parte porque desde esta perspectiva, uno puede ser consciente del propio flujo de experiencias sin apego a ellas: **por lo tanto, se fomenta la defusión y la aceptación.** El yo como contexto se desarrolla en ACT mediante ejercicios de atención plena, metáforas y procesos experimentales.

Los valores

Los valores son cualidades elegidas de una acción intencional que nunca se pueden obtener como un objeto, pero se pueden poner en práctica momento a momento.

ACT utiliza una variedad de ejercicios para ayudar al cliente a elegir las direcciones de la vida **en varios dominios (por ejemplo, familia, carrera, espiritualidad)**, mientras que socava los procesos verbales que pueden llevar a elecciones basadas en la evitación, el cumplimiento social o la fusión (por ejemplo, "Debería valorar X" o "Una buena persona valoraría Y" o "Mi madre quiere que yo valore Z").

- En ACT, aceptación, defusión, estar presente, etc., no son fines en sí mismos; SON HERRAMIENTAS QUE ABREN EL CAMINO PARA UNA VIDA MÁS VITAL Y CON VALORES MÁS CONSISTENTES.

Acciones comprometidas

Estas se refieren al **DESARROLLO DE PATRONES CADA VEZ MÁS GRANDES DE ACCIÓN EFECTIVA VINCULADOS A LOS VALORES ELEGIDOS.**

En este sentido, ACT se parece mucho a la terapia conductual tradicional, y CASI CUALQUIER MÉTODO DE CAMBIO DE COMPORTAMIENTO DE TIPO CONDUCTUAL PUEDE ADAPTARSE A UN PROTOCOLO ACT, incluida la exposición, la adquisición de habilidades, los métodos de moldeamiento, el establecimiento de objetivos y similares.

A diferencia de los valores, que se manifiestan constantemente pero no necesariamente se alcanzan como algo concreto, **SE PUEDEN LOGRAR OBJETIVOS CONCRETOS QUE SON CONSISTENTES CON LOS VALORES Y LOS PROTOCOLOS ACT** casi siempre involucran trabajo en terapia y tareas vinculadas a objetivos de cambio de comportamiento a corto, mediano y largo plazo.

Los esfuerzos de cambio de comportamiento a su vez conducen al contacto con barreras psicológicas que se abordan mediante otros procesos ACT (aceptación, defusión, etc.).

En conjunto, cada uno de estos procesos apoya al otro y a todos los objetivos de flexibilidad psicológica: EL PROCESO DE CONTACTAR EL MOMENTO PRESENTE COMPLETAMENTE COMO UN SER HUMANO CONSCIENTE Y EL COMPORTAMIENTO PERSISTENTE O CAMBIANTE AL SERVICIO DE LOS VALORES ELEGIDOS.

Existen varios tipos de relaciones entre estos seis subprocesos esenciales.

Coloquialmente:

Dejar ir



Las "relaciones de propiedad compartida" son aquellas en las que cada componente en conjunto forma una unidad funcional. La defusión y la aceptación tienen el propósito de socavar la literalidad excesiva, o (más coloquialmente) con "dejar ir".

Aceptación



Propiedades de relación compartida

Defusión cognitiva



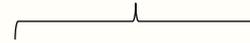
Técnicamente

Reducir la literalidad excesiva

Coloquialmente:

Dejar ir

Estar presente



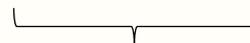
Contacto con el momento presente

Aceptación

Propiedades de relación compartida

Defusión cognitiva

El yo como contexto



Técnicamente

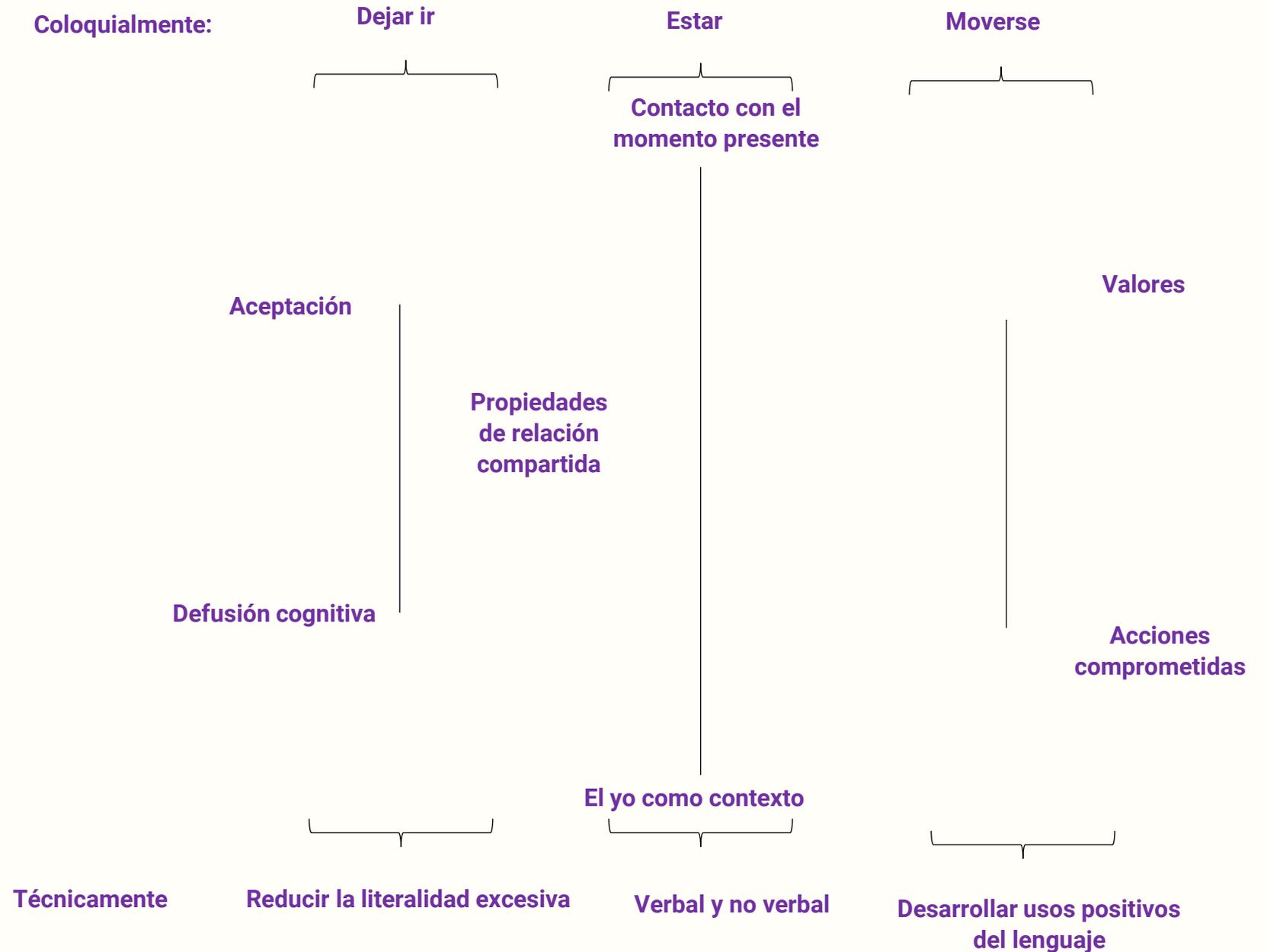
Reducir la literalidad excesiva

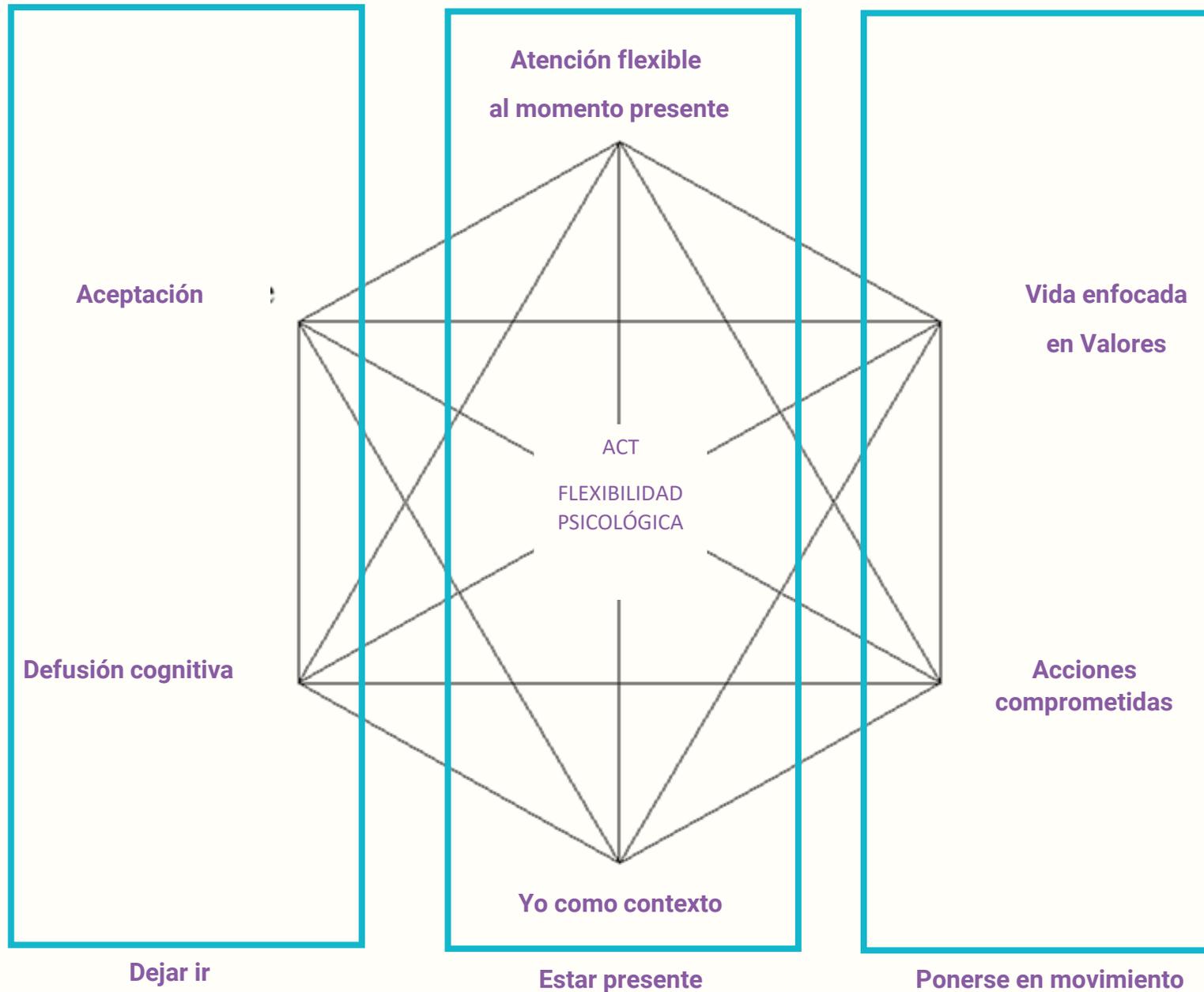
Verbal y no verbal

El yo como contexto y contacto con el momento presente implica aspectos tanto verbales como no verbales del "aquí y ahora", o más coloquialmente, "Estar presente".

Estos procesos están en el centro del hexagrama porque los problemas de Ser son centrales para todos los demás procesos y en un nivel de análisis ACT puede resumirse en una sola palabra: Be (Sé).

**Los valores y la acción
comprometida
implican un uso
positivos del lenguaje
para elegir y
completar cursos de
acción ... es decir, se
trata de moverse**

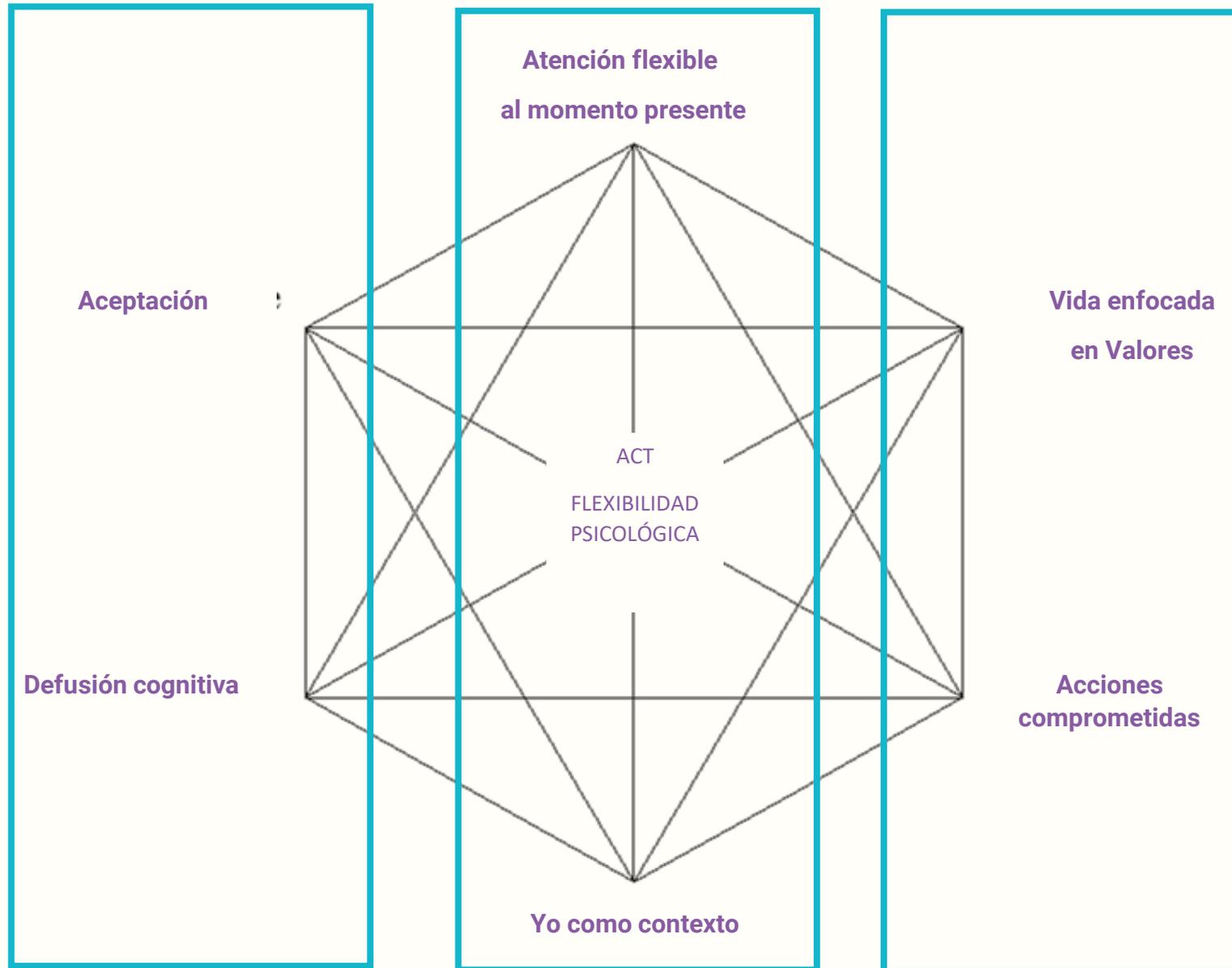




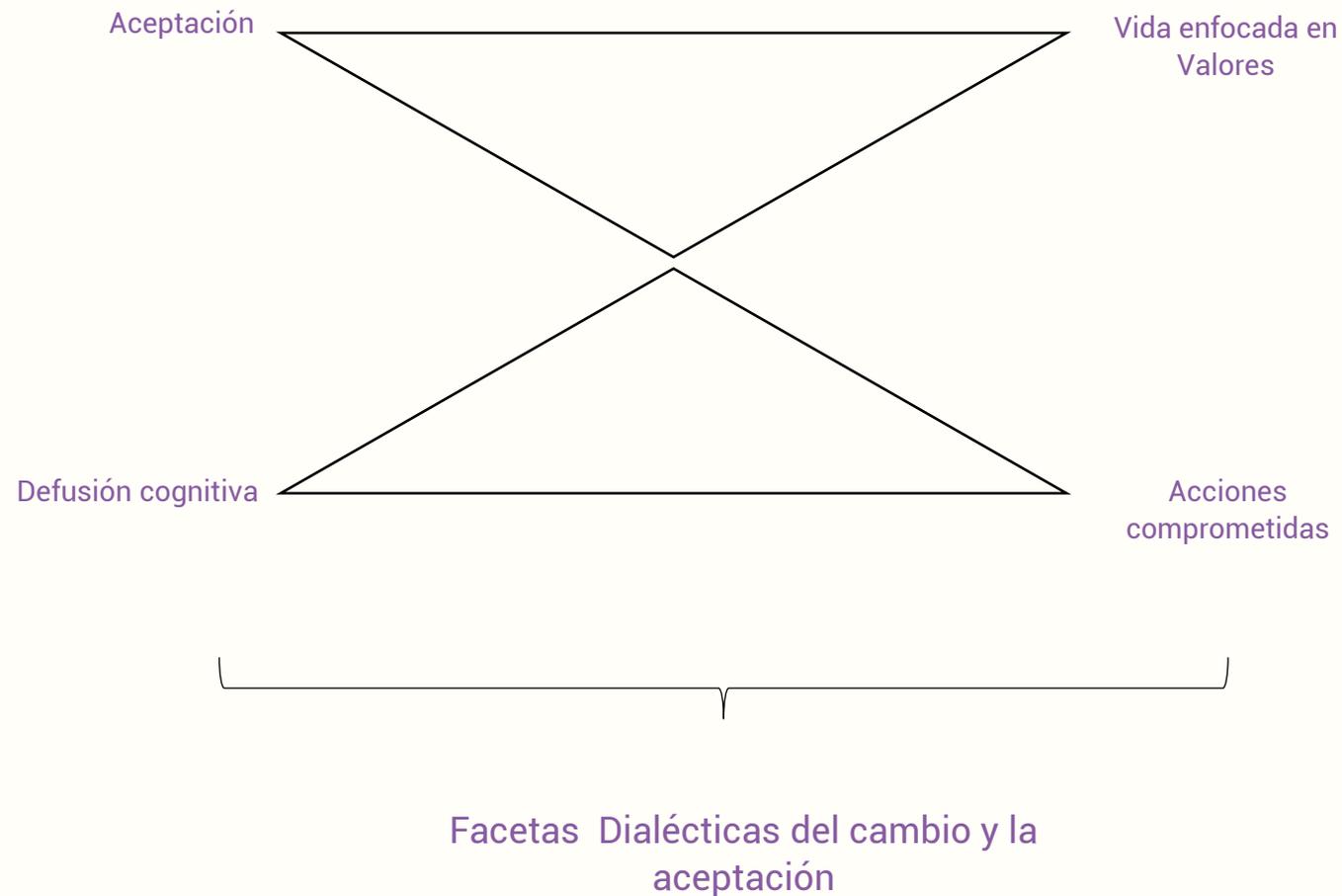
ESTAR ABIERTO

ESTAR CENTRADO

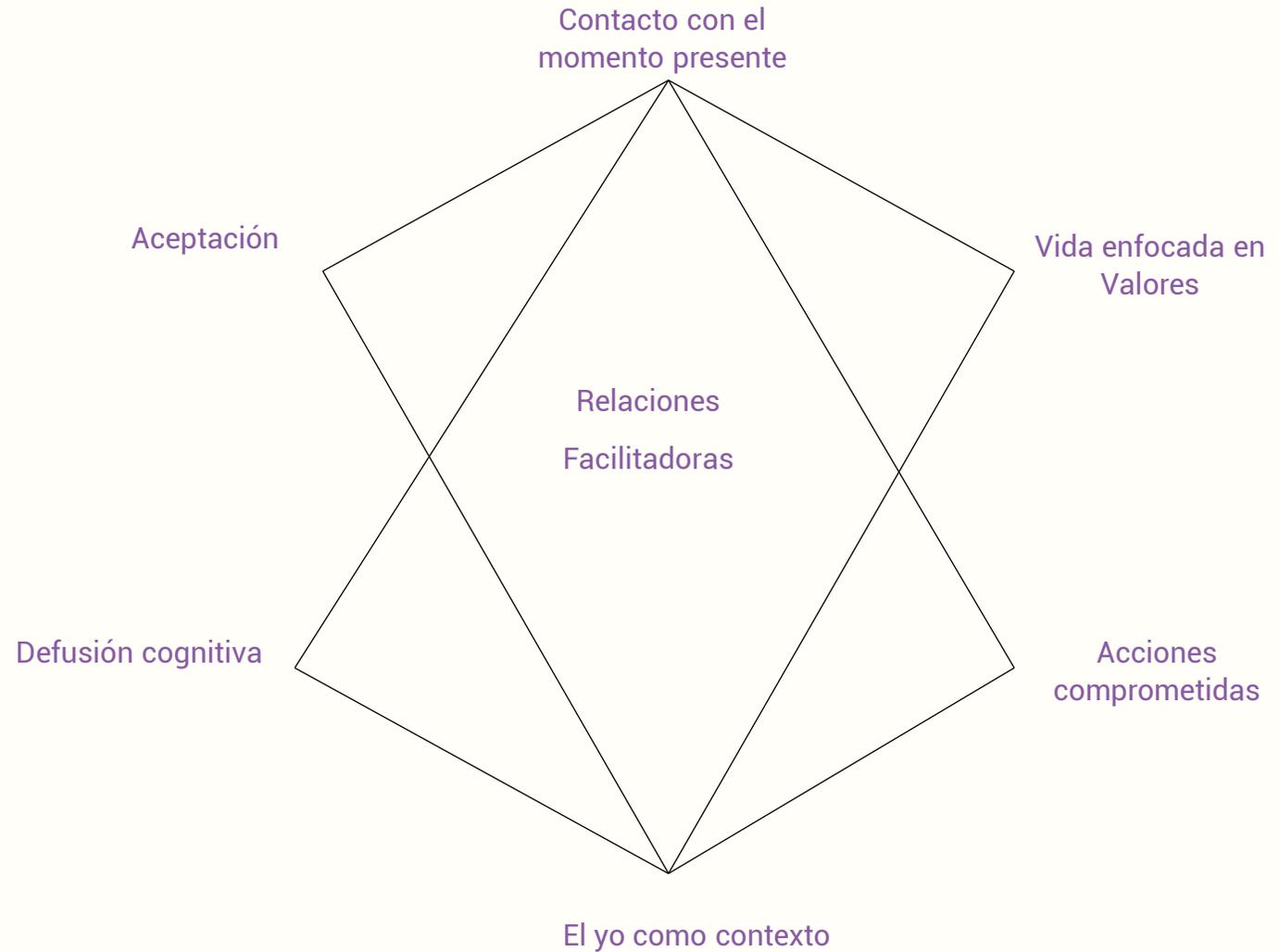
ESTAR COMPROMETIDO



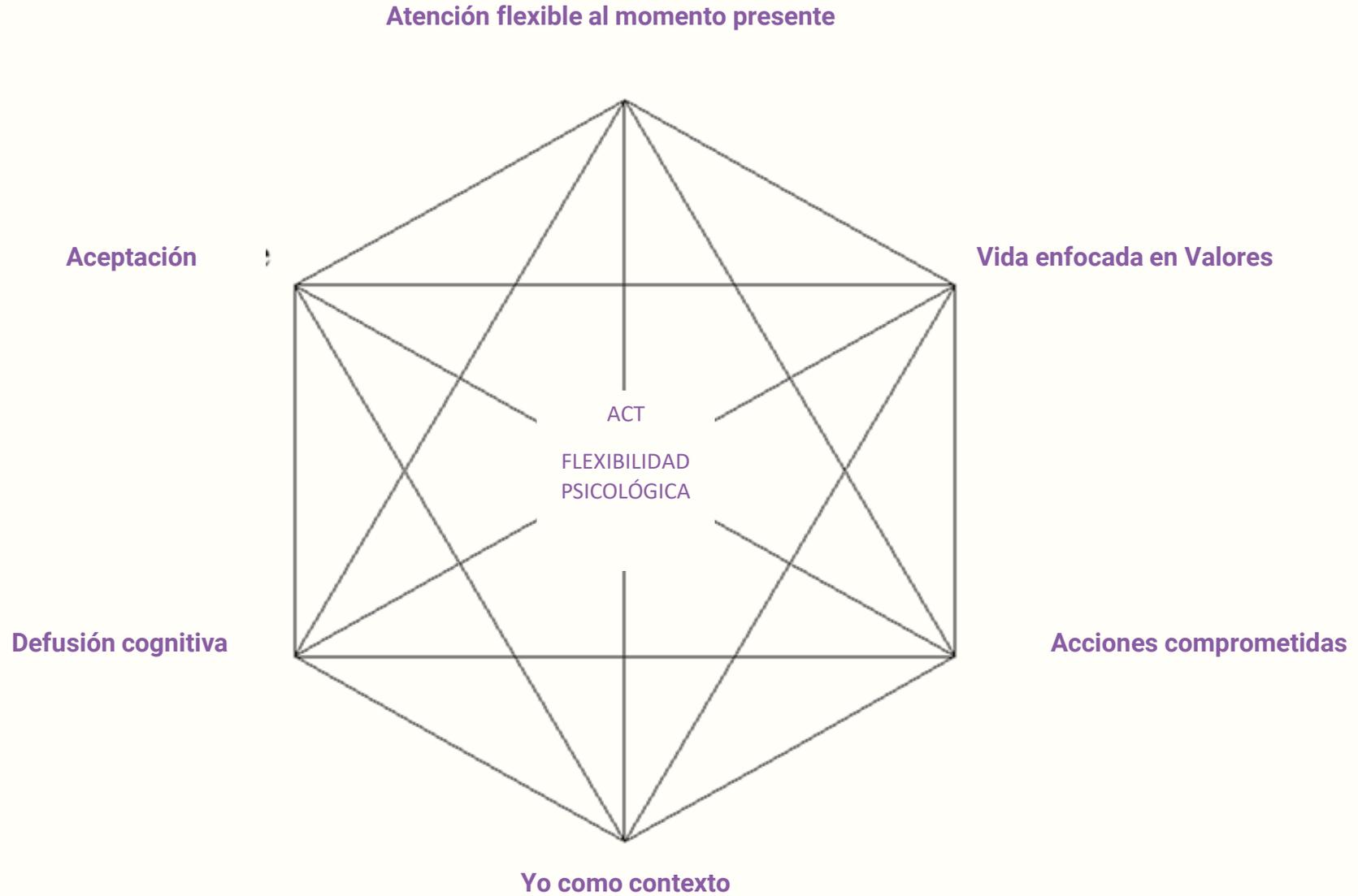
Existen relaciones dialécticas entre socavar y promover las funciones del lenguaje al servicio de la aceptación y el cambio.



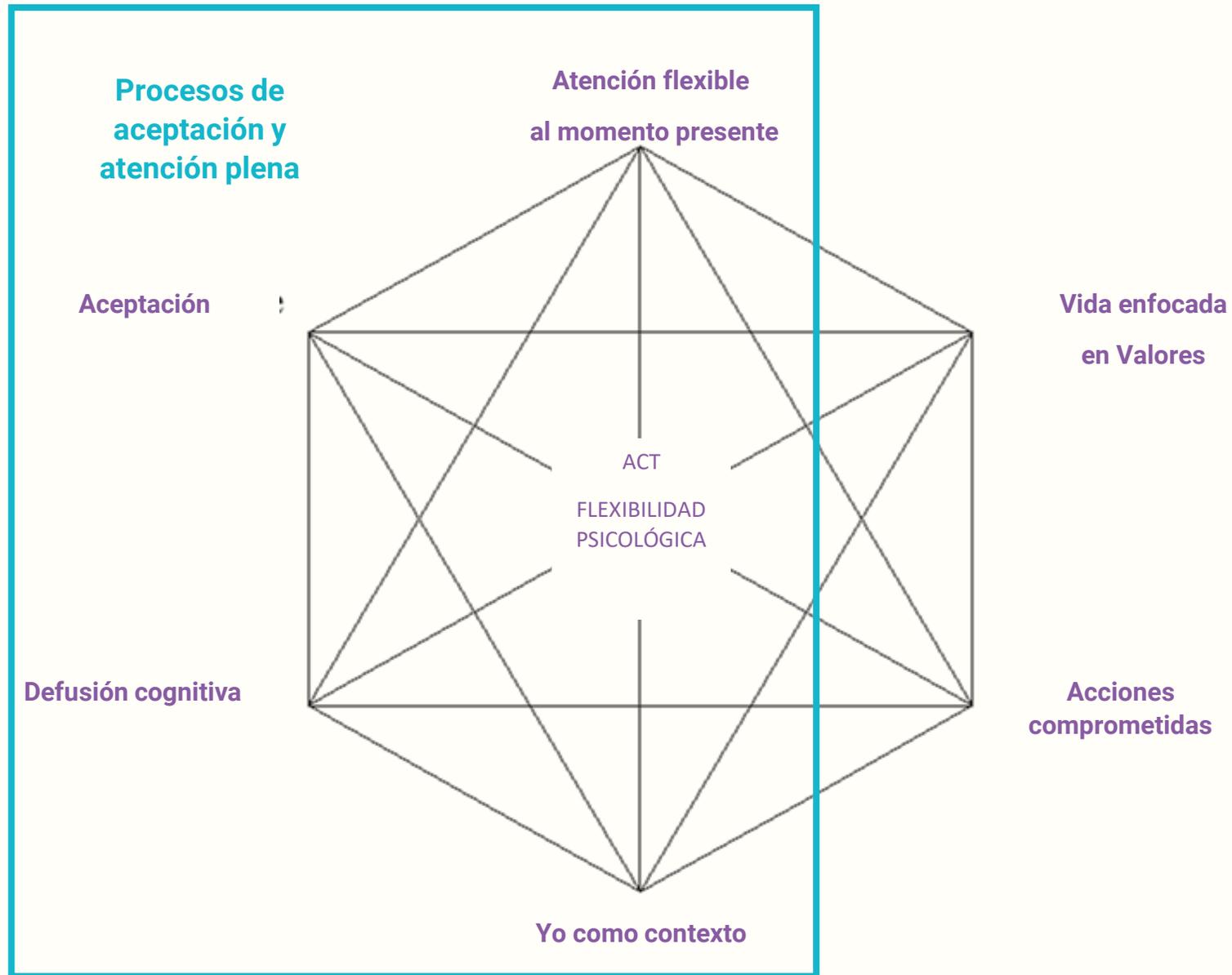
Algunas relaciones son simplemente mutuamente facilitadoras ... por ejemplo, la defusión ayuda a hacer posible el contacto con el momento presente, mientras que el contacto con el momento presente proporciona los eventos que pueden necesitar ser defusionados.



Este es el
modelo de
flexibilidad
psicológica



Que puede dividirse en dos grupos más grandes



Procesos de
aceptación y
atención plena

Aceptación

Defusión cognitiva

Atención flexible
al momento presente

ACT

FLEXIBILIDAD
PSICOLÓGICA

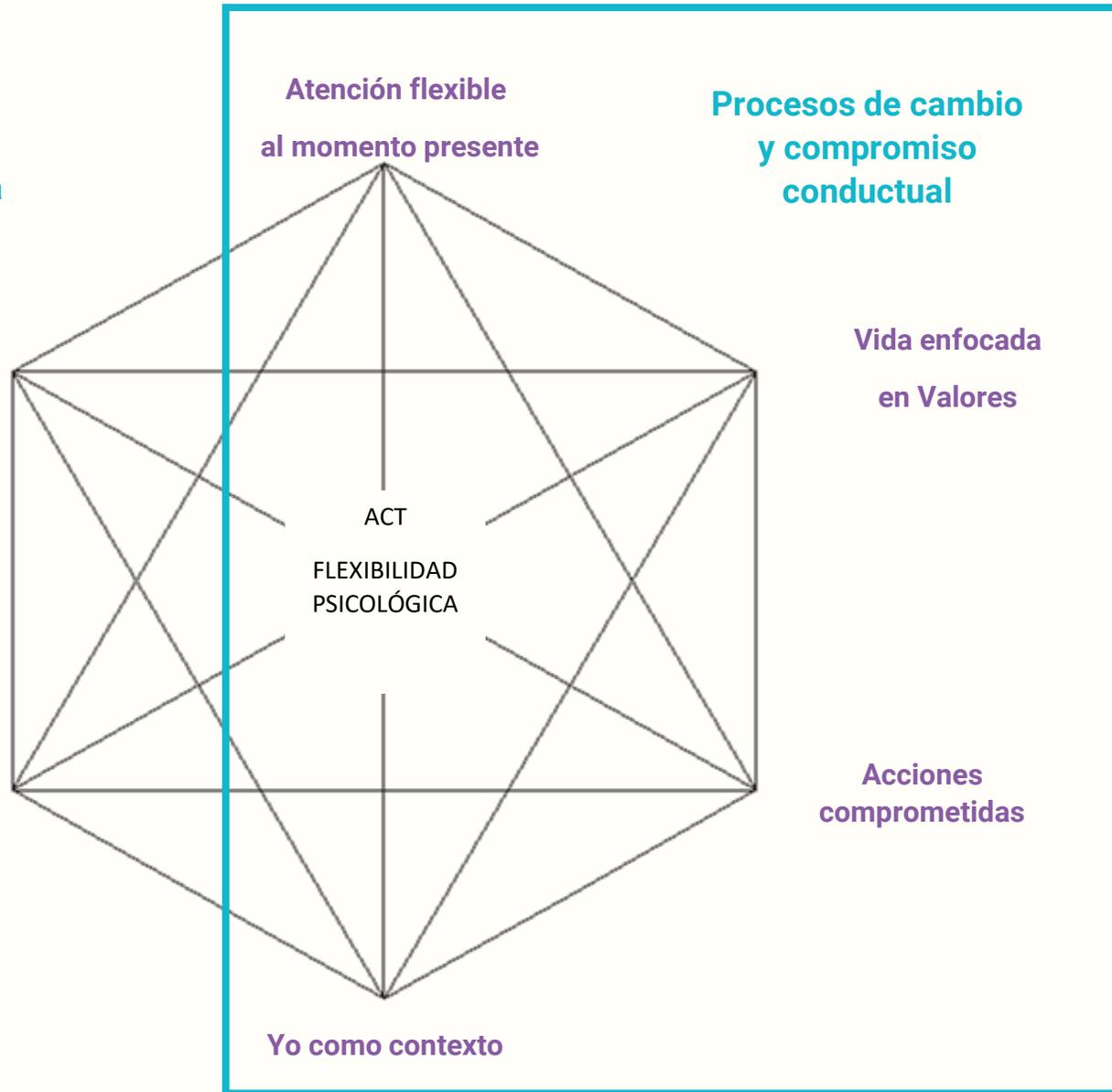
Yo como contexto

Procesos de cambio
y compromiso
conductual

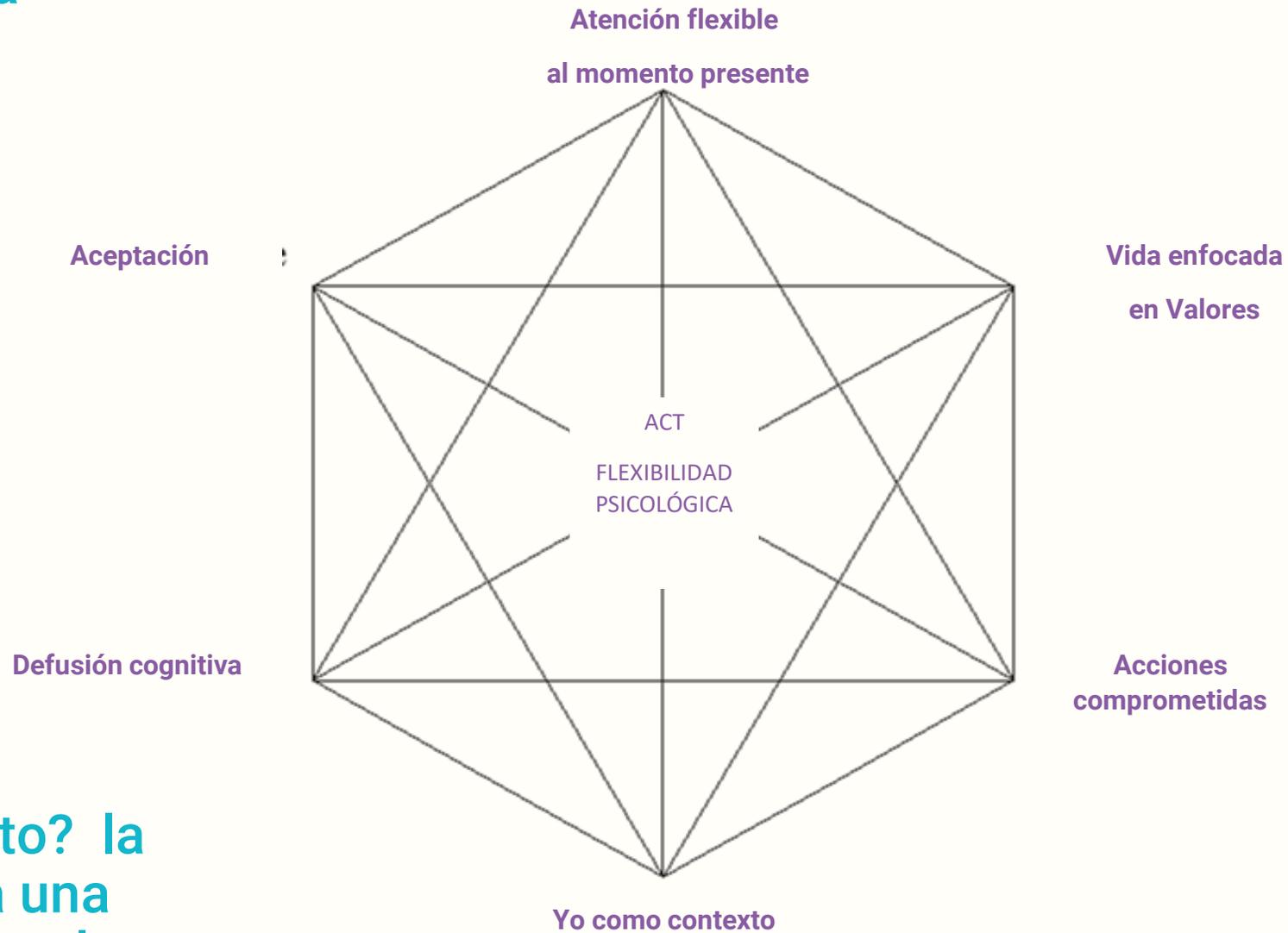
Vida enfocada
en Valores

Acciones
comprometidas

Por eso se
llama terapia
de aceptación
y compromiso



Es la esencia de ACT



Y ¿Qué es esto? la
respuesta a una
pregunta central ...

**Si la respuesta es sí,
estás construyendo...**

(2) ...Estás dispuesto a vivir estas experiencias en forma plena y sin una postura defensiva,

Aceptación

Defusión cognitiva
(3) ...Estás observando las cosas tal como son y no como dices que son,

**Atención flexible
al momento presente**

(6) ...en este momento y en esta situación?

**Vida enfocada
en Valores**

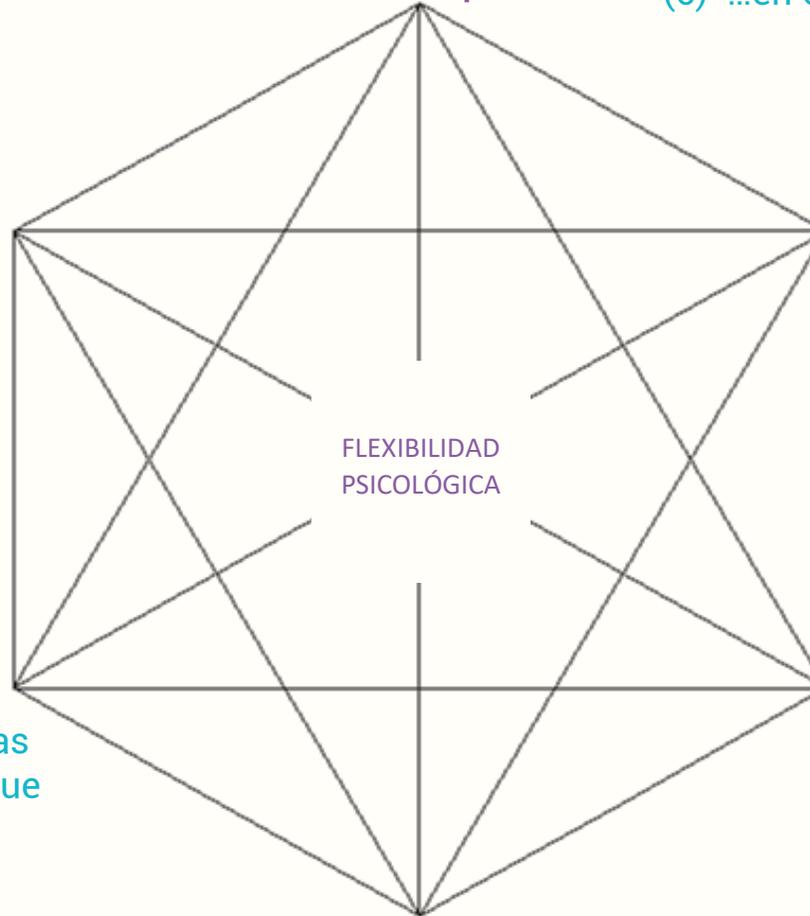
(5) De los valores que has elegido ...

(4) ...Haces lo que te lleva en la dirección ...

**Acciones
comprometidas**

Yo como contexto

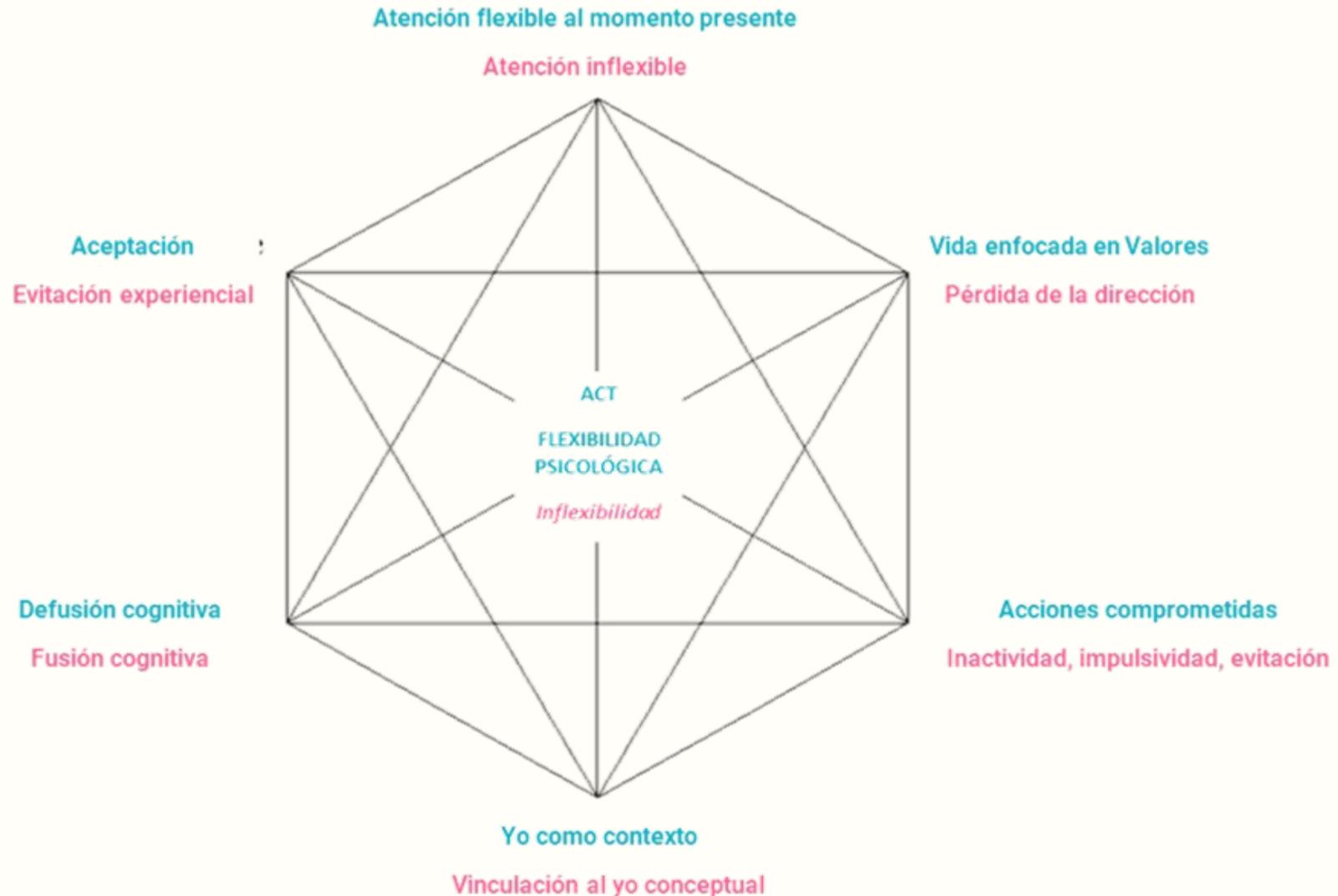
(1) ¿Has establecido una distinción entre tu y las cosas con las que estás luchando y tratando de cambiar,



Flexibilidad Psicológica

Es decir la habilidad para contactar con el momento presente completamente como un ser humano consciente e histórico, y cambiando lo que la situación actual permite cambiar o persistiendo en conductas que están al servicio de los valores elegidos.

En contraparte la Inflexibilidad psicológica implica comportamientos opuestos



LA ACT

Dicho de manera simple, utiliza procesos de aceptación y atención plena, y procesos de compromiso y cambio de conductual, para producir una mayor flexibilidad psicológica.

- Resumen y traducción libre realizada por Jorge Everardo Aguilar Morales y Fabiola Margarita Santiago García de:
- Hayes, S . The Six Core Processes of ACT. USA; ACBS. Recuperado de: <https://contextualscience.org/>
- Hayes, S. Hexaflex. USA: ACBS. Recuperado de: <https://contextualscience.org/>
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.



Paz &
Felicidad.org

paz y felicidad.org

Es un programa sin fines de lucro para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la



Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

[Facebook/pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)

Si has llegado al final de la lección,
obtén la acreditación y certificación
disponible para este curso,

**SI DESEAS UNA CONSTANCIA
COMUNÍCATE CON NOSOTROS,**

envíanos un inbox

a nuestra dirección de Facebook y con
gusto te explicamos como conseguirlo.



COMUNÍCATE



www.profesoresuniversitarios.org.mx



[profesoresuniversitariosmx](https://www.facebook.com/profesoresuniversitariosmx)



contacto@profesoresuniversitarios.org.mx



Disfruta de nuestra clase interactiva



SOLICITA TU CÓDIGO

Forma parte de nuestra comunidad



AFÍLIATE

ACTUALÍZATE

PUBLICA

1

2

3

AL AFILIARTE ESTÁS APOYANDO TODOS LOS PROGRAMAS DE
DIVULGACIÓN DE LA CIENCIA QUE SOSTENEMOS



Tu puedes apoyar nuestros proyectos de divulgación de la ciencia:
**AFÍLATE A NUESTRA ASOCIACIÓN, CONTRATA
NUESTROS SERVICIOS O REALIZA UNA DONACIÓN VOLUNTARIA**

DONA

