# Terapias de Tercera Generación: ACT y DBT

Herramientas prácticas para implementar la **Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)** y la **Terapia Dialéctica Conductual (DBT)** en el tratamiento de trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión.

PSIKO APRENDE

RECURSO PARA PSICÓLOGOS/AS

PSIKOAPRENDE



# Índice de Contenidos

PSIKOAPRENDE

Este programa formativo aborda de forma progresiva los fundamentos y la aplicación práctica de ACT y DBT en la consulta clínica.


01

## Introducción a las Terapias de Tercera Generación

Definición, contexto y fundamentos de ACT y DBT.

02

## Proceso de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

Los seis procesos esenciales para la flexibilidad psicológica.

03

## Estrategias de Mindfulness en ACT

Técnicas y ejercicios prácticos de atención plena.

04

## Terapia Dialéctica Conductual (DBT)

Principios, objetivos y elementos fundamentales.

05

## Aplicación de DBT para Ansiedad y Depresión

Técnicas específicas y ejercicios prácticos para la consulta.

06

## La Defusión Cognitiva en la Práctica Clínica

Concepto, objetivos y ejercicios con clientes.

# Introducción a las Terapias de Tercera Generación

PSIKOAPRENDE

## Definición y Contexto

Las terapias de tercera generación son enfoques terapéuticos que representan una **evolución de las terapias tradicionales conductuales y cognitivas**. Se centran en mejorar la **flexibilidad psicológica**, ayudando a los pacientes a **aceptar sus pensamientos y emociones difíciles**, en lugar de intentar eliminarlos o cambiarlos.

Nacen a partir de un cuestionamiento de los enfoques tradicionales como la **Terapia Cognitivo Conductual (TCC)**, que se centra en la modificación directa de pensamientos y conductas. Aunque la TCC ha demostrado ser efectiva, a veces no logra abordar completamente la complejidad de los trastornos emocionales.

Estas terapias no buscan eliminar los síntomas, sino ayudar a los pacientes a **cambiar la relación que tienen con sus pensamientos y emociones**, promoviendo una vida más plena y significativa. Son especialmente eficaces en ansiedad, depresión, estrés postraumático y trastornos de personalidad.

## Fundamentos Compartidos

Tanto ACT como DBT se basan en **mindfulness** (atención plena) y **aceptación**, buscando integrar la experiencia emocional del paciente con la acción dirigida hacia los valores personales.

### ACT

Seis procesos para la flexibilidad psicológica: aceptación, defusión, yo como contexto, momento presente, valores y acción comprometida.

### DBT

Aceptación radical y regulación emocional. Combina terapia individual con entrenamiento grupal en habilidades: mindfulness, regulación emocional, tolerancia al malestar y relaciones interpersonales.

# Proceso de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

PSIKOAPRENDE

ACT es un enfoque psicoterapéutico basado en la **aceptación**, el **mindfulness** y el **compromiso con la acción significativa**. Se basa en el principio de que la lucha constante contra los pensamientos y emociones no solo es inútil, sino que puede empeorar los síntomas. En cambio, enseña a **aceptar** esas experiencias internas y a comprometerse con acciones alineadas con los **valores personales**.

## 1. Aceptación

Habilidad de aceptar y permitir la presencia de pensamientos y emociones difíciles sin suprimirlos ni evitarlos. No significa estar de acuerdo, sino permitir que estén presentes sin luchar contra ellos.

*Ejemplo: Un paciente con ansiedad generalizada aprende a aceptar sus pensamientos preocupantes sin tratar de eliminarlos, permitiendo que pasen sin interferir en sus decisiones.*

## 2. Defusión Cognitiva

Ver los pensamientos como **meros pensamientos** y no como hechos o realidades. Se enseña a distanciarse de ellos para que no tengan el mismo poder.

*Ejemplo: Un paciente con el pensamiento "soy un fracasado" lo repite en voz alta varias veces hasta que pierde su impacto emocional.*

## 3. Yo como Contexto

Desarrollar una **identidad flexible**: identificarse no con los pensamientos o roles, sino con la parte de uno mismo que los observa. Promueve la autocompasión y la flexibilidad.

*Ejemplo: Un paciente con depresión aprende que "tú no eres tus pensamientos", viéndose como alguien que experimenta depresión, no como "una persona deprimida".*

## 4. Contacto con el Momento Presente

Práctica del **mindfulness**: estar completamente presentes en lo que sucede ahora, sin distraerse con pensamientos sobre el pasado o el futuro, sin juzgar ni evitar.

*Ejemplo: Un paciente con TOC practica el contacto con el momento presente para reducir la ansiedad provocada por pensamientos obsesivos, centrándose en lo que realmente sucede a su alrededor.*

## 5. Valores

Identificar lo que realmente importa en la vida. Los valores guían el comportamiento y ofrecen una motivación más allá del alivio de los síntomas.

*Ejemplo: Una persona con depresión identifica sus valores (familia, ayudar a los demás) y toma pequeñas acciones basadas en ellos, aunque sienta que no tiene ganas.*

## 6. Acción Comprometida

**Acción dirigida por los valores**. Una vez clarificados los valores, el paciente toma acciones alineadas con ellos, incluso si son desafiantes o incómodas, sin esperar a que las emociones difíciles desaparezcan.

*Ejemplo: Un paciente con ansiedad social aprende a asistir a eventos sociales a pesar del miedo, tomando pequeñas acciones hacia sus valores de conexión y amistad.*

# Estrategias de Mindfulness en ACT

PSIKOAPRENDE

El mindfulness es una de las piedras angulares de ACT. Su objetivo es ayudar a los pacientes a estar presentes en el **momento actual**, observando sus pensamientos, emociones y sensaciones sin juzgarlos, rechazarlos ni intentar cambiarlos. A través de estas prácticas se desarrolla la **flexibilidad psicológica**.

## Ejercicio 1: Meditación para Pensamientos Intrusivos

**Objetivo:** Observar pensamientos intrusivos sin identificarse con ellos ni dejar que controlen el comportamiento.

**Instrucciones:** Siéntate cómodamente con la espalda recta. Cierra los ojos y lleva la atención a la respiración. Cuando surjan pensamientos intrusivos, **obsérvalos como nubes flotando en el cielo**, sin intentar eliminarlos. Si te involucras con un pensamiento, reconócelo y vuelve a la respiración. Puedes etiquetarlo como "pensamiento" o "preocupación". Repite durante 5-10 minutos.

**Beneficios:** Ayuda a observar los pensamientos desde una distancia, disminuyendo su impacto emocional. La práctica regular mejora la **flexibilidad psicológica** y evita que el paciente se deje dominar por pensamientos intrusivos o negativos.

## Ejercicio 2: Observación de Pensamientos como Nubes

**Objetivo:** Desidentificarse de los pensamientos y verlos como eventos transitorios, no como realidades absolutas o definitorias.

**Instrucciones:** Imagina que tu mente es un cielo y los pensamientos son **nubes** que pasan por él. Siéntate cómodamente, cierra los ojos y deja que los pensamientos lleguen sin rechazarlos. Visualiza cada pensamiento intrusivo como una nube que se mueve a través del cielo de tu mente, observándola desde lejos, sabiendo que pasará y se disipará. Repite durante 5 minutos.

**Beneficios:** Fortalece la capacidad de **no fusionarse** con pensamientos y emociones, ayudando a verlos como **momentos temporales y no definitorios**. Promueve la flexibilidad psicológica.

## Ejercicio 3: Atención Plena a las Sensaciones Corporales

**Objetivo:** Aumentar la conciencia del momento presente a través de la observación de sensaciones corporales sin juzgarlas ni intentar cambiarlas.

**Instrucciones:** Siéntate cómodamente, cierra los ojos y toma una respiración profunda. Lleva la atención al cuerpo y observa cualquier sensación física presente (presión, tensión, calor). En lugar de analizar o cambiar esas sensaciones, **obsérvalas con curiosidad**. Si la mente se distrae, vuelve a la observación corporal. Realiza el ejercicio durante 5-10 minutos, pasando de una parte del cuerpo a otra.

**Beneficios:** Conecta al paciente con el **aquí y ahora**. Especialmente útil para quienes sufren de **ansiedad o estrés**, ya que la conciencia plena de las sensaciones físicas puede reducir la tensión y la preocupación constante.

**Flexibilidad Psicológica:** Núcleo de ACT. Se promueve aceptando la experiencia interna sin juicio ni evitación, usando defusión para ver los pensamientos como simples eventos mentales, y tomando decisiones basadas en los valores personales en lugar de en emociones o pensamientos automáticos. *Ejemplo: Un paciente con ansiedad ante hablar en público acepta la ansiedad como experiencia transitoria y actúa comprometidamente con su valor de comunicación y expresión personal.*

# Terapia Dialéctica Conductual (DBT)

PSIKOAPRENDE

La **Terapia Dialéctica Conductual (DBT)**, desarrollada por **Marsha Linehan**, es un enfoque psicoterapéutico basado en la **aceptación radical** y la **regulación emocional**. Inicialmente diseñada para tratar el **trastorno límite de la personalidad**, ha demostrado ser eficaz también en ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático y trastornos alimentarios. Combina **terapia individual y entrenamiento en habilidades grupales**.

## Principios Fundamentales

### 1 Aceptación y Cambio

La dialéctica se refiere a la **coexistencia de opuestos**: aceptar las emociones y circunstancias tal como son, y al mismo tiempo trabajar para el cambio conductual necesario.

### 2 Mindfulness

Los pacientes son conscientes de sus pensamientos y emociones **sin juzgarlos ni reaccionar** ante ellos, permitiendo un mejor manejo emocional.

### 3 Regulación Emocional

Habilidades para identificar, comprender y **regular las emociones intensas** de manera efectiva, evitando respuestas impulsivas o destructivas.

### 4 Tolerancia al Malestar

Tolerar el dolor emocional sin recurrir a conductas destructivas o de evitación (como la autolesión o el abuso de sustancias).

### 5 Relaciones Interpersonales Efectivas

Entrenamiento en habilidades para establecer y mantener relaciones saludables y gestionar conflictos de manera efectiva.

### 6 Validación

Los terapeutas validan las experiencias emocionales del paciente, ayudándoles a sentir que sus sentimientos son comprensibles y aceptables, reduciendo la autocrítica.

## Objetivos de DBT

- Reducir la **autolesión y conductas impulsivas**.
- Mejorar la capacidad para **regular las emociones intensas y destructivas**.
- Incrementar la **tolerancia al malestar** emocional y reducir las conductas de evitación.
- Mejorar las **habilidades sociales** y la capacidad para mantener relaciones interpersonales saludables.
- Desarrollar la habilidad de **mindfulness** para estar más presentes y conscientes en el momento.

# Aplicación de DBT para la Ansiedad y la Depresión

PSIKOAPRENDE

DBT integra aspectos de **aceptación radical** y **mindfulness** con un fuerte enfoque en la **regulación emocional** y la **validación emocional**. Su objetivo principal es ayudar a los pacientes a manejar sus emociones intensas de manera saludable y a desarrollar relaciones interpersonales más efectivas, mientras se comprometen a cambiar conductas disfuncionales.

### Aceptación Radical

Consiste en aceptar la realidad tal como es, sin tratar de cambiarla, evitarla o juzgarla. Permite a los pacientes dejar de luchar contra sus emociones dolorosas y aprender a **vivir con ellas** de forma más flexible, reduciendo el sufrimiento adicional que resulta de la lucha interna contra lo que no se puede controlar.

*Ejemplo clínico: Un paciente con depresión acepta que está pasando por una fase difícil, sin juzgarse por sentirse de esa manera ni intentar suprimir esos pensamientos.*

### Validación Emocional

Proceso de reconocer y aceptar las emociones de una persona como comprensibles y significativas, sin juzgar ni criticar. Ayuda a los pacientes a **sentirse entendidos** y a validar sus experiencias internas, crucial para la construcción de la **autoaceptación** y la regulación emocional.

*Ejemplo clínico: En un caso de ansiedad social, el terapeuta reconoce que el miedo al juicio de los demás tiene una razón subyacente, validando que ese miedo es real y comprensible.*

### Regulación Emocional

Aprendizaje de habilidades para **manejar las emociones** de manera más saludable, en lugar de ser abrumado por ellas. Se enseña a reconocer las emociones y a emplear estrategias para modularlas de manera que no interfieran con la vida diaria.

*Ejemplo clínico: Para un paciente con depresión abrumado por la desesperanza, la regulación emocional implica técnicas para desafiar pensamientos negativos automáticos o reemplazarlos con pensamientos más equilibrados.*

## Ejercicios Prácticos para la Consulta

### Aceptación Radical para la Ansiedad

Siéntate cómodamente, cierra los ojos y reconoce cualquier sensación de ansiedad. En lugar de eliminarla, **acepta** que está presente. Respira profundamente y repite: *"Esta ansiedad está aquí, y está bien que esté aquí. La acepto tal como es."* Observa cómo, al aceptarla, se reduce su poder. **Beneficio:** Reduce la lucha interna y aumenta la conciencia del presente.

### Validación Emocional

Pide al paciente que identifique una emoción difícil y la describa sin juzgarla, reconociendo que es **comprensible** en el contexto de su vida. Ayúdale a hacer una lista de razones por las que esa emoción es válida. Repite en varias sesiones. **Beneficio:** Reduce la autocrítica y fomenta la aceptación de sí mismo.

### Respiración Profunda para Regular Emociones

Siéntate cómodamente, cierra los ojos. Inhala por la nariz durante 4 segundos, mantén y exhala lentamente por la boca durante 6 segundos. Repite durante 5 minutos, observando las emociones que surjan sin identificarte con ellas. **Beneficio:** Reduce la reactividad emocional y aumenta el control en momentos de estrés o ansiedad.

# La Defusión Cognitiva en la Práctica Clínica

PSIKOAPRENDE

## Concepto y Objetivos

La **defusión cognitiva** es un proceso fundamental en ACT. Se refiere a **desidentificarse** de los pensamientos, es decir, verlos como lo que realmente son: solo **pensamientos**, y no como **realidades absolutas**. En lugar de fusionarse con ellos (creer que son verdad o que definen quiénes somos), la defusión permite observarlos desde una **distancia emocional**, reduciendo su poder y la influencia que ejercen sobre el comportamiento.

El objetivo es que los pacientes aprendan a **observar sus pensamientos sin involucrarse** en ellos de manera automática o reactiva. Esto les ayuda a disminuir el impacto negativo de los pensamientos limitantes, como los de **auto-desvalorización o miedo al fracaso**, y a enfocarse en lo que realmente es importante: **sus valores y sus acciones**.

Al trabajar con la defusión cognitiva, los pacientes pueden **tomar distancia** de sus pensamientos, lo que les permite **actuar según sus valores**, en lugar de ser controlados por sus emociones o creencias negativas.

## Ejercicios Prácticos

### Ejercicio 1: Defusión del Pensamiento "Soy un Fracaso"

Pide al paciente que identifique un pensamiento negativo recurrente (ej. "soy un fracaso"). Guíalo para **repetirlo en voz alta** de manera lenta y exagerada, como si lo cantara o dijera una tontería. Luego reflexiona: ¿sigue teniendo el mismo poder emocional? El objetivo es ver el pensamiento como lo que es: **un pensamiento, no una realidad**. Repite con diferentes pensamientos negativos durante la semana.

### Ejercicio 2: Metáfora del "Perro"

Introduce la metáfora: los pensamientos negativos son como **un perro que te sigue ladrando**, pero no tiene poder sobre ti a menos que decidas seguirlo. Pide al paciente que visualice el pensamiento como un perro concreto (tamaño, color, agresividad). Reflexiona: el paciente puede **aceptar que el perro está ahí**, pero no tiene que darle importancia ni seguirle. Practica esta metáfora cada vez que surjan pensamientos limitantes.

### Ejercicio 3: "Etiqueta tus Pensamientos"

Pide al paciente que observe sus pensamientos y, cada vez que identifique uno negativo o limitante, lo **etiquete** con la palabra "pensamiento" (ej. "pensamiento: soy un fracaso"). Después de etiquetar, invítale a **dejarlo ir**. Si vuelve, repite la etiqueta y regresa al momento presente. Repite varias veces al día, especialmente cuando un pensamiento tome demasiado control.

# Comparativa: ACT y DBT en la Práctica Clínica

PSIKOAPRENDE

Aunque ACT y DBT comparten raíces en el mindfulness y la aceptación, cada una tiene un enfoque y una estructura diferenciada que las hace especialmente útiles en distintos contextos clínicos.

## ACT – Flexibilidad y Valores

Se centra en los **seis procesos de flexibilidad psicológica**: aceptación, defusión cognitiva, yo como contexto, contacto con el momento presente, valores y acción comprometida. Su objetivo no es eliminar el dolor, sino ayudar al paciente a **vivir una vida significativa a pesar de él**, comprometiéndose con sus valores personales.

Especialmente indicada para: ansiedad generalizada, depresión, TOC, ansiedad social y trastornos del estado de ánimo.

## DBT – Aceptación y Cambio

Se centra en la **dialéctica entre aceptación y cambio**. Combina terapia individual con entrenamiento grupal en habilidades: mindfulness, regulación emocional, tolerancia al malestar y relaciones interpersonales efectivas. Desarrollada por Marsha Linehan, originalmente para el trastorno límite de la personalidad.

Especialmente indicada para: trastorno límite de la personalidad, ansiedad, depresión, TEPT y trastornos alimentarios.

## Elementos Compartidos

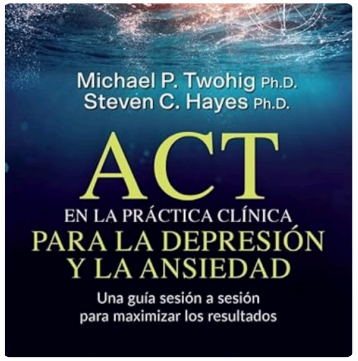
Ambas terapias se basan en el **mindfulness** y la **aceptación** como pilares fundamentales. Las dos buscan que el paciente cambie su relación con los pensamientos y emociones, en lugar de intentar eliminarlos. Ninguna busca suprimir los síntomas, sino promover una vida más plena y funcional.

La integración de ambos enfoques puede potenciar los resultados clínicos en trastornos emocionales complejos.

# Bibliografía Recomendada

PSIKOAPRENDE

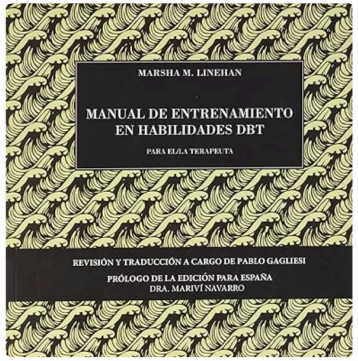
Las siguientes obras son referencias esenciales para profundizar en la aplicación clínica de ACT y DBT:




### Hayes, S. C., & Twohig, M. P. (2018)

*ACT en la práctica clínica para la depresión y la ansiedad. Una guía sesión a sesión.*

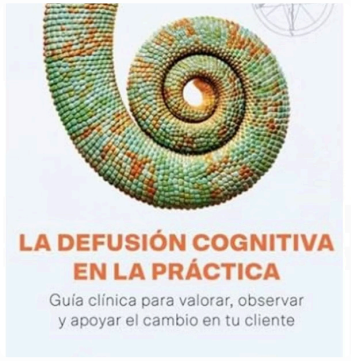
Ofrece una guía completa para aplicar la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en el tratamiento de la depresión y la ansiedad. Ideal para comprender cómo se implementan las estrategias de ACT a nivel clínico y cómo estos enfoques ayudan a los pacientes a lidiar con sus pensamientos y emociones de manera efectiva.




### Linehan, M. M. (2020)

*Manual de entrenamiento en habilidades DBT para el/la terapeuta.*

Ofrece un enfoque detallado sobre la Terapia Dialéctica Conductual (DBT), proporcionando estrategias y ejercicios prácticos para ayudar a los pacientes a manejar sus emociones y conductas impulsivas. Incluye tanto el entrenamiento de habilidades como las metodologías específicas de DBT.




### Blackledge, J. T. (2015)

*La defusión cognitiva en la práctica: Guía clínica para valorar, observar y apoyar el cambio en tu cliente.*

Aborda las técnicas de defusión cognitiva, clave dentro de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), y cómo pueden aplicarse en la práctica clínica. Proporciona herramientas valiosas para ayudar a los pacientes a desengancharse de pensamientos limitantes y distanciarse de sus creencias negativas.

**Nota para el profesional:** La integración de ACT y DBT en la práctica clínica requiere formación especializada y supervisión continuada. Se recomienda la lectura de estas obras como complemento a la formación práctica y el trabajo en supervisión clínica.