

EVIDENCIA EMPÍRICA DE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO

FRANCISCO JOSÉ RUIZ JIMÉNEZ
UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT; Hayes, Strosahl y Wilson; Wilson y Luciano, 2002) es un modelo de intervención psicológica sustentado en la Teoría del Marco Relacional (Hayes, Barnes-Holmes y Roche, 2001), una aproximación analítico-funcional al lenguaje y la cognición humanas.

La ACT cuenta con un modelo propio de la psicopatología en la figura del Trastorno de Evitación Experiencial (TEE; Luciano y Hayes, 2001). El TEE es una categoría funcional que incluye a la mayor parte de los trastornos psicológicos pues, a pesar de sus diferencias topográficas, todos comparten un patrón de funcionamiento similar: la evitación experiencial destructiva. Esta evitación experiencial alude a la ocurrencia de esfuerzos deliberados para evitar determinados eventos privados (e.g., pensamientos, recuerdos, sentimientos, sensaciones físicas, etc.), que son experimentados como aversivos, y se convierte en problemática cuando se constituye en un paso necesario para realizar acciones personalmente valiosas. Los métodos clínicos de la ACT están diseñados para dismantelar la evitación experiencial destructiva y promover que la persona se comporte de manera consistente con sus valores personales.

Podemos distinguir tres tipos de evi-



dencia empírica sobre del modelo de psicopatología y de intervención propugnado por la ACT: (a) estudios correlacionales, (b) estudios de psicopatología experimental y de componentes de tratamiento, y (c) estudios de resultado y procesos de cambio.

La revisión del primer tipo de estudios muestra que la evitación experiencial correlaciona positivamente con prácticamente todo tipo de sintomatología psicológica. Adicionalmente, a día de hoy existe al menos una treintena de estudios de mediación que muestran la importancia de este concepto a la hora de explicar la relación entre determinados constructos psicológicos (e.g., estrategias de afrontamiento), diversos estresores (e.g., ocurrencia de un suceso traumático) y el desarrollo posterior de un trastorno.

Los estudios de psicopatología experimental y componentes terapéuticos han mostrado de modo más o menos sistemático que:

- ✓ Las personas con alto nivel de evitación experiencial muestran peores ejecuciones que las personas con bajo nivel de evitación experiencial en procedimientos experimentales en los que hay involucrado algún tipo de estimulación aversiva.
- ✓ Los protocolos breves dirigidos a aceptar el malestar de aceptación son más eficaces que los protocolos dirigidos a controlar el malestar en el afrontamiento de este tipo de procedimientos experimentales.
- ✓ Los estudios de resultado han demostrado que la ACT es eficaz en el tratamiento de una amplia gama de trastornos psicológicos (e.g., depresión, trastornos de ansiedad, síntomas psicóticos, adicciones, etc.), de problemas de salud (e.g., dolor crónico, cáncer, epilepsia, etc.) y problemas diversos como el estrés laboral, el estigma o el rendimiento deportivo. A través de los distintos estudios, la ACT se ha mostrado superior a las condiciones control y de lista de espera y los tratamientos dispensados habitualmente.

La comparación de la eficacia diferencial de la ACT respecto a la terapia cognitivo conductual está aún en sus inicios

Francisco José Ruiz Jiménez es investigador post-doctoral en el grupo de investigación *Análisis Experimental y Aplicado del Comportamiento* dirigido por Carmen Luciano, en la Universidad de Almería. Su principal interés es la aplicación de la Teoría del Marco Relacional en el ámbito clínico y en el diseño de programas de mejora de la inteligencia.

INVESTIGACIÓN

ya que apenas hay una decena de estudios al respecto. Por ahora, los resultados son muy prometedores para la ACT, puesto que ha mostrado mayor eficacia en siete estudios y en los dos restantes la eficacia ha sido equivalente. No obstante, debe tenerse en cuenta que parte de estos estudios tienen un número reducido de participantes y algunos problemas metodológicos (e.g., la no aleatorización de los participantes a los distintos tratamientos), por lo que sólo la investigación futura podrá arrojar luz sobre esta cuestión.

Uno de los puntos más importantes es que la ACT está acumulando una amplia evidencia de que funciona, al menos en buena parte, a través de los procesos de cambio que se proponen: la reducción de la evitación experiencial y de la fusión con los eventos privados (pensamientos, sensaciones, recuerdos, etc.) problemáticos. Estos datos son muy significativos, pues contrastan con la dificultad que ha encontrado tradicionalmente la terapia cognitivo-conductual en hallar cuáles son

sus procesos de cambio. Adicionalmente, debe tenerse en cuenta que el primer paso para poder mejorar una terapia es saber por qué está funcionando.

En conclusión, una vez puesto sobre la mesa todo el tipo de evidencia disponible sobre el modelo de la ACT, éste aparece como un modelo coherente y consistente. La evidencia disponible a través de estudios con metodologías diversas confluye en la importancia central de la evitación experiencial destructiva para explicar la psicopatología y problemas diversos (e.g., salud, estrés laboral, etc.), y en la eficacia de los métodos clínicos basados en la aceptación del malestar para desmante-

lar este patrón de funcionamiento y en promover patrones de actuación acordes con los propios valores personales.

El artículo original en el que se basa este estudio puede encontrarse en la revista *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*:

Ruiz, F. J. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10, 125-162.

REFERENCIAS

- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.) (2001). *Relational Frame Theory. A post-skin-nerian account of human language and cognition*. New York: Kluwer Academic.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy. An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- Luciano, C., & Hayes, S. C. (2001). Trastorno de Evitación Experiencial. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 1, 109-157.
- Wilson, K. G., & Luciano, M. C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide.



NORMAS PARA LA PUBLICIDAD EN LAS PUBLICACIONES DEL CONSEJO GENERAL DE COP

La Junta de Gobierno del COP ha tomado la decisión de acomodar, de forma más efectiva, el contenido de la publicidad que se inserta en sus publicaciones con los principios que respalda públicamente en torno a la defensa de la Psicología como ciencia y profesión.

La publicidad que se inserte en los medios de comunicación del COP se atendrá, en todos los casos, a los principios éticos, de decoro y de defensa de la Psicología como ciencia y profesión que son exigibles a una organización como el COP.

En este sentido, y desde hace ya bastante tiempo, la Organización Colegial ha venido manteniendo, en diversos foros tanto oficiales como profesionales, que la formación post-graduada, referida explícitamente a algún ámbito de la Psicología, debería estar encaminada únicamente a psicólogos. Así mismo, el COP, en su calidad de miembro de la EFPA (Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos), está comprometido con el desarrollo del Certificado de Acreditación para Psicólogos Especialistas en Psicoterapia, y los principios que lo sustentan, siendo uno de los más relevantes, la consideración de que la formación especializada en Psicoterapia debe estar ligada a una formación básica en Psicología, y articulada en torno a unos criterios exigentes de calidad.

En consecuencia, y con el ánimo de dar un mensaje claro y coherente a nuestros colegiados y a la sociedad en general, la publicidad de post-graduada que se inserte en las publicaciones del COP deberá guardar las siguientes normas:

1 Cuando se inserte publicidad en alguna de las publicaciones del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos (Infocop, Infocop Online, Papeles del Psicólogo, Psychology in Spain, Boletines de distribución por correo electrónico) que haga referencia expresa o implícita a formación postgrado en algún campo de la Psicología, dicha formación deberá estar dirigida únicamente a psicólogos, y el texto del anuncio deberá decir expresamente que dicha formación está dirigida únicamente a psicólogos.

2 Cuando se inserte publicidad en alguna de sus publicaciones (Infocop, Infocop Online, Papeles del Psicólogo, Psychology in Spain, Boletines de distribución por correo electrónico) que haga referencia expresa o implícita a formación en el campo de la Psicoterapia, dicha formación deberá estar dirigida únicamente a médicos y psicólogos, y el texto del anuncio deberá decir expresamente que dicha formación está dirigida únicamente a psicólogos o médicos.

3 En ningún caso, los anuncios insertados en cualquier publicación colegial podrán incluir referencia alguna a acreditaciones concedidas por sociedades nacionales o internacionales que no hayan suscrito los correspondientes acuerdos de reconocimiento mutuo con la EFPA (Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos) o el Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos. Se excluyen de esta norma las acreditaciones concedidas por organismos oficiales españoles.

Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos