

KIT ACT

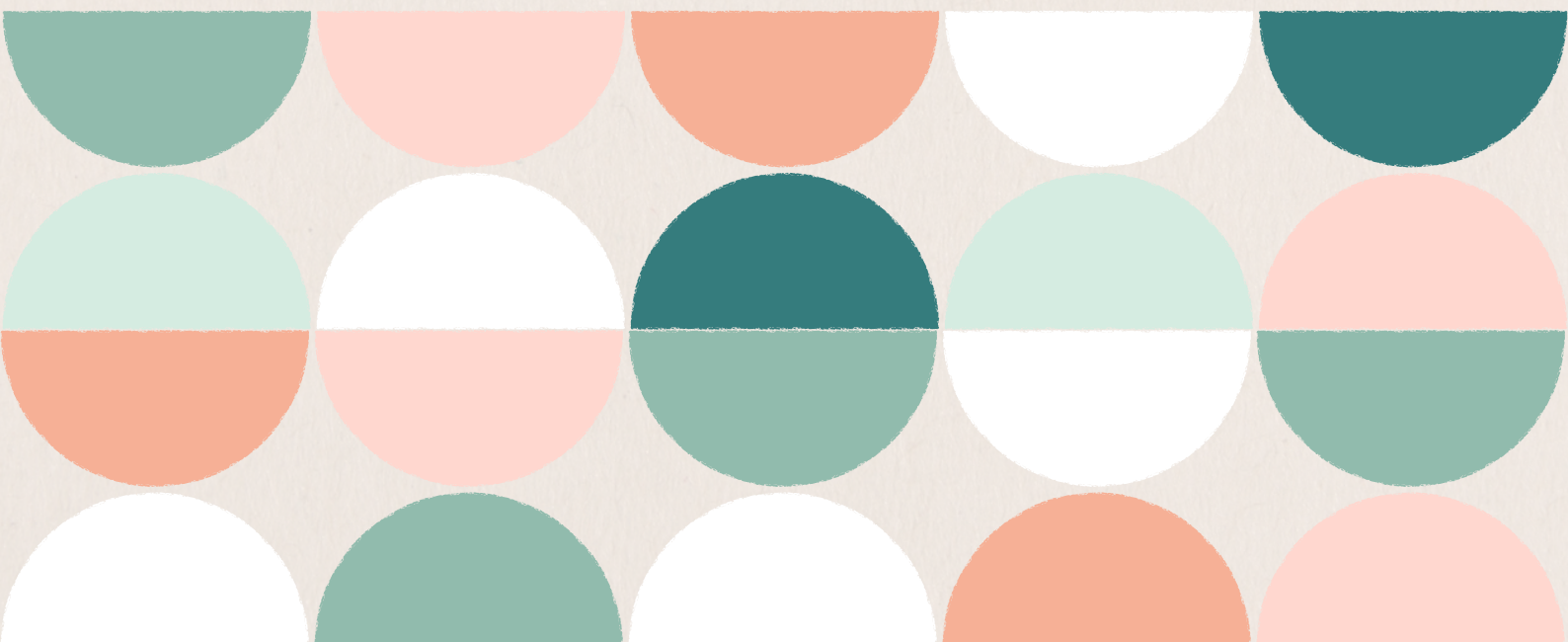
PARA

Terapeutas



CUADERNILLOS PRÁCTICOS
PARA ACOMPAÑAR CON SENTIDO

LIC. CLAUDIA PELLICER





KIT ACT PARA TERAPEUTAS

Introducción

Bienvenidos

AL KIT ACT PARA TERAPEUTAS

✨ UNA GUÍA PARA EMPEZAR A TRABAJAR CON FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA

Hola, soy **Claudia Pellicer**, psicóloga especializada en Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).

Este es el **primer cuadernillo** de una serie pensada especialmente para terapeutas que quieran **contar con recursos claros, útiles y accesibles para trabajar la flexibilidad psicológica con sus consultantes.**

Mi objetivo es simple: que tengas **herramientas prácticas** que puedas adaptar a tu estilo, a tu voz y a tu forma de hacer clínica. 🧡

¡Espero que te sea de mucha utilidad!



Una guía para acompañar con sentido

¿Qué vas a encontrar en este KIT?

Estos cuadernillos surgieron de una necesidad muy concreta:

Tener a mano material **claro, práctico y bien organizado** para acompañar procesos desde el modelo ACT.

No se trata de **recetas mágicas**, sino de **herramientas flexibles** que cada terapeuta puede adaptar según sus necesidades y las de sus consultantes.

Vas a encontrar:

- Una **introducción conceptual sencilla**, que te permita entender el "para qué" de cada habilidad del hexaflex.
- **Metáforas, ejercicios experienciales y recursos prácticos** para trabajar cada uno de los procesos centrales de la flexibilidad psicológica.
- **Ideas para adaptar el material** a distintos consultantes, momentos del proceso o estilos personales.

IMPORTANTE

Cada cuadernillo aborda una habilidad del modelo ACT, siempre con foco en el trabajo clínico y en el diseño de intervenciones que ayuden a tus consultantes a actuar con más **sentido, apertura y coherencia**.

¿Cómo usar este material?

Este cuadernillo fue diseñado como una guía práctica para terapeutas que trabajan (o quieren empezar a trabajar) con el modelo de **Terapia de Aceptación y Compromiso** (ACT). No es un manual académico ni un protocolo rígido, sino un recurso *flexible* y *adaptable* para acompañar tus procesos terapéuticos desde una mirada más *clara*, más *centrada* y más *conectada* con el sentido de lo que hacés.

Podés usar este material para:

- ✓ **Presentar ACT a tus consultantes** de forma accesible y visual, facilitando la comprensión del modelo y generando mayor adherencia al trabajo terapéutico.
- ✓ **Evaluar los procesos del hexaflex**, explorando cómo se manifiestan (o no) en la vida del consultante. Esto te va a permitir identificar áreas de mayor rigidez y recursos disponibles.
- ✓ **Contar con un mapa claro y estructurado para planificar tus intervenciones**. Según lo que observes en las primeras entrevistas, vas a poder elegir por dónde empezar a intervenir, con mayor foco y coherencia clínica.
- ✓ **Trabajar de forma más eficiente y creativa**, teniendo a mano herramientas, metáforas, ejemplos y ejercicios que podés usar directamente en sesión o adaptar a tu estilo de trabajo.

Podés utilizar el cuadernillo de manera **completa o por secciones**, según lo que necesites en cada proceso. Algunas personas lo usan como guía en las primeras entrevistas, otras como hoja de ruta general para conceptualizar, y muchas lo integran como parte del trabajo psicoeducativo con sus consultantes.

Lo importante es *que lo hagas tuyo*. Que lo leas, lo adaptes, lo cuestiones, y sobre todo, que te sirva para acompañar de forma más humana, coherente y flexible.

🌱 **Este es el primer paso de un camino más alineado con lo que te importa como terapeuta.**

¿Por qué ACT?

¿CÓMO LLEGUÉ A ACT?

Cuando terminé la carrera de Psicología, *me sentía un poco a la deriva*. Había explorado distintos marcos teóricos, pero ninguno terminaba de cerrarme del todo.

Algunos enfoques tenían **mucho respaldo científico** y herramientas eficaces, pero cuando se trataba de abordar **malestares más existenciales**, sentía que me **quedaba corta**.

En cambio, los **modelos más humanistas me resultaban más cercanos a la experiencia de mis consultantes, pero muchas veces les faltaba sostén teórico o evidencia**.

ACT apareció como una forma de **unir esos dos mundos**: una mirada profunda sobre la vida humana, y a la vez, recursos concretos para intervenir en sesión.

Lo que más me atrapó desde el inicio fue su **propuesta de fondo: no se trata de eliminar el malestar, sino de aprender a relacionarnos de otro modo con eso que sentimos, sin que nos frene**.

SOLTAR LA LUCHA

Desde chicos aprendemos que hay **emociones “buenas” y “malas”**. Que si algo nos duele, hay que taparlo, evitarlo o distraernos.

Frases como *“si querés, podés”, “hacelo cuando tengas ganas”* o *“lo importante es pensar positivo”* refuerzan esta lógica:

✚ **Sentir algo incómodo = hay que cambiarlo.**

ACT viene a decirte otra cosa: **no hace falta sentirte bien para hacer lo que es importante**. De hecho, muchas veces, hacer algo valioso te va a conectar con incomodidad, miedo o tristeza.

ACT propone dejar de luchar contra lo que sentimos, y empezar a actuar con sentido, incluso cuando las emociones están a flor de piel.

Ese cambio en la relación con nuestras emociones y pensamientos es lo que llamamos **flexibilidad psicológica**.

No tenés que
controlar tus
pensamientos

Sólo no
permitas que
te *controlen* a
VOS.

RUSS HARRIS

¿cómo nos relacionamos con nuestros eventos internos?

Cuando **algo nos molesta**, solemos intentar **sacarlo, taparlo o evitarlo**. Y a veces, eso funciona. Si tenés frío, por ejemplo, te abrigás o cambiás de lugar, y listo.

Pero con las experiencias internas —pensamientos, emociones, recuerdos— esa lógica no aplica tan bien.

- 👉 Cuanto más tratás de no pensar en “eso”, más lo pensás.
- 👉 Cuanto más te exigís dejar de sentir ansiedad, más presente está.

CONTROL

Muchas veces **intentamos controlar lo que sentimos o pensamos** —emociones, ideas, recuerdos—. Y aunque **a corto plazo parece una solución**, suele ser agotador... y termina **distrayéndonos de lo que realmente importa**.

En ese intento de no sentir, muchas veces **dejamos de lado cosas que sí nos importan: las personas que queremos, los proyectos que nos motivan...**

¿CÓMO SURGEN LOS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS?

ACT propone algo que, al principio, puede sonar contraintuitivo: **el sufrimiento no surge solo por lo que sentimos, sino por cómo nos relacionamos con eso que sentimos** 💬.

Dos procesos suelen estar en la base de ese sufrimiento:

- ♦ **Evitación experiencial:** hacer todo lo posible por no sentir, no pensar o no conectar con aquello que resulta incómodo o doloroso.
- ♦ **Rigidez psicológica:** recurrir en automático a estrategias como evitar, escapar o bloquear sin preguntarnos si eso nos acerca o nos aleja de una vida valiosa.

🌀 Claro que evitar a veces alivia. Pero ese alivio suele durar poco y ahí se activa un ciclo difícil de romper.

Evito → me siento mejor → vuelvo a evitar → mi mundo se achica ↻

Eso que al principio parecía una solución termina volviéndose parte del problema.

Sin darnos cuenta, quedamos atrapados en una vida más chiquita, más limitada...

Donde lo central ya no es **vivir**, sino **evitar sentir** 🌱

¿Qué propone ACT?

PROPUESTA ACT

El cambio no pasa por eliminar el malestar, sino por **transformar la forma en que nos relacionamos** con lo que sentimos y pensamos.

ACT promueve el desarrollo de un conjunto de habilidades psicológicas que, en conjunto, conforman lo que llamamos **flexibilidad psicológica**: la capacidad de actuar en función de lo que es importante, incluso cuando aparecen emociones, pensamientos o recuerdos difíciles.

A este mapa de seis procesos en ACT se lo llama **Hexaflex**: una forma de mostrar cómo se articulan las habilidades clave del enfoque:

- 🧘 Aceptación
- 🧠 Defusión
- 👤 Yo como contexto
- 🕒 Atención al presente
- 🎯 Clarificación de valores
- 🚶 Acción comprometida

💡 Cada una de estas habilidades tiene su opuesto:

Cuando no están presentes, pueden aparecer formas **rígidas** o **poco útiles** de responder, como la evitación, la fusión con pensamientos, la confusión de valores, o la inacción.

👉 En este cuadernillo te propongo hacer una **primera evaluación** de estos procesos para **detectar fortalezas y áreas de oportunidad**, y así elegir por dónde empezar a trabajar con tus consultantes.



Cuando
dejás de
evitar el
dolor,
empezás a
recuperar tu
vida

STEVEN HAYES

¿cómo empiezo?

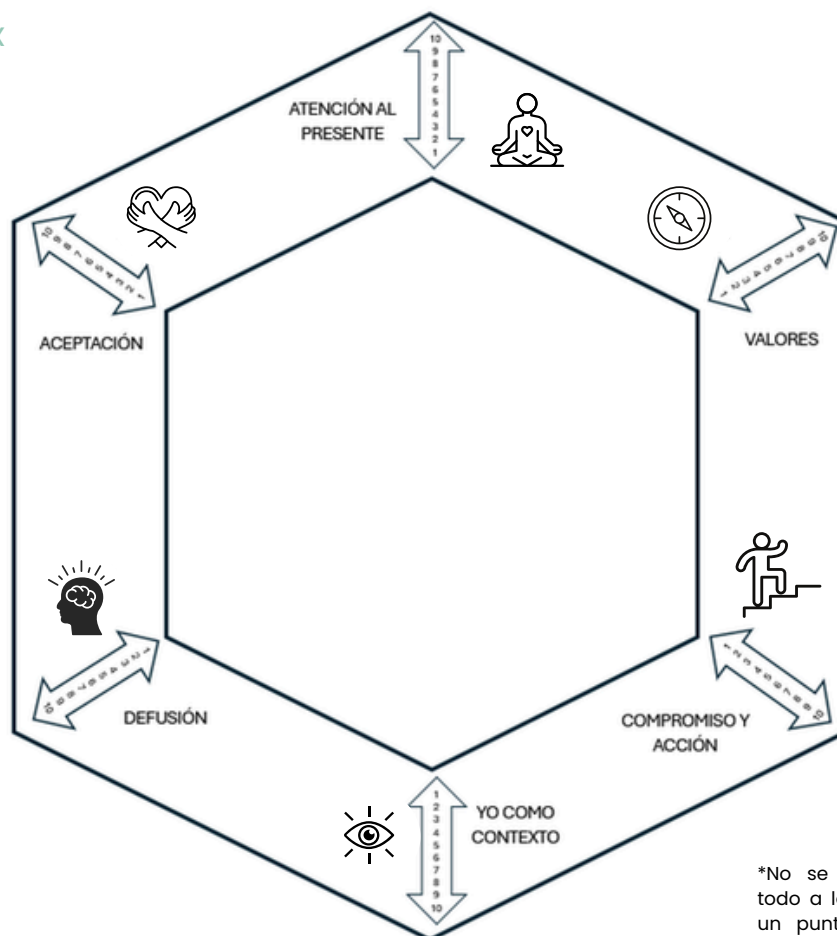
LA RESPUESTA MÁS HONESTA: DEPENDE.

Cada persona es distinta, y cada proceso terapéutico también.

Por eso, en lugar de ofrecer recetas fijas, te comparto una **herramienta práctica** para observar en qué punto se encuentra tu consultante dentro del modelo ACT.

El hexaflex muestra **seis procesos clave** que pueden estar funcionando de manera más **flexible** o más **rígida**. Esta herramienta te va a permitir tener un **panorama general para decidir por dónde empezar**, según los recursos, obstáculos y necesidades actuales de la persona que estás acompañando.

HEXAFLEX



*No se trata de intervenir todo a la vez, sino de elegir un punto de entrada que genere apertura.

Procesos del hexaflex

01

ACEPTACIÓN – ABRIÉNDOTE A LA EXPERIENCIA

La **aceptación** es la *disposición a permitir que tus pensamientos, emociones y sensaciones difíciles estén presentes, sin tratar de eliminarlos ni controlarlos*. No es resignación ni pasividad, sino una apertura activa hacia lo que sucede en tu mundo interno 💬❤️

▼ Puntuación baja:

“Lucho con mis pensamientos y sentimientos. Me cuesta tolerar lo que siento o pienso y suelo intentar distraerme, evitarlos o suprimirlos.”

▲ Puntuación alta:

“Puedo permitir que mis emociones y pensamientos estén presentes sin pelearme con ellos. Aunque a veces me resulten incómodos, los acepto con amabilidad.”

02

DEFUSIÓN – SOLTANDO EL CONTROL DE LAS EXPERIENCIAS INTERNAS

Defusionarse es poder *tomar distancia de las experiencias internas*. Verlas como lo que son: palabras, sensaciones, no hechos. Esto nos permite dejar de actuar automáticamente en base a ellos 🌀🌱

▼ Puntuación baja:

“Mis pensamientos me dicen cómo son las cosas. Me los creo al pie de la letra y actúo en función de ellos, incluso cuando me alejan de lo que quiero.”

▲ Puntuación alta:

“Reconozco que los pensamientos no son verdades absolutas. Los observo sin dejar que dicten todas mis acciones.”

03

YO COMO CONTEXTO – MÁS ALLÁ DE MIS ETIQUETAS

Este proceso implica **dejar de identificarse con etiquetas** o juicios sobre uno mismo (como “soy inútil” o “soy un fracaso”) y empezar a reconocerse como el observador de todo lo que sucede: pensamientos, emociones, roles, historias 🧠📄

▼ Puntuación baja:

“Me defino por lo que pienso o siento de mí. Me quedo pegado/a a etiquetas como ‘soy ansioso’, ‘soy débil’, ‘soy mala persona’.”

▲ Puntuación alta:

“Puedo notar lo que pienso y siento sobre mí, pero sé que no soy eso. Soy más amplio que mis pensamientos o emociones.”

Procesos del hexaflex

04

ATENCIÓN AL PRESENTE – ESTAR DONDE ESTÁS

Este vértice hace referencia a la **capacidad de conectar con el aquí y ahora**, de manera consciente, abierta y flexible. Es la habilidad de traer la atención al momento presente, sin quedarte atrapado en el pasado o en anticipaciones del futuro 🧘⌚

▼ Puntuación baja:

“Mi atención no está bajo control. Paso mucho tiempo en piloto automático, preocupado por el futuro o enganchado en cosas del pasado.”

▲ Puntuación alta:

“Puedo dirigir mi atención al presente y conectar con lo que está ocurriendo ahora, sin quedarme enganchado en mis pensamientos.”

05

CLARIFICACIÓN DE VALORES – ¿QUÉ TE IMPORTA DE VERDAD?

Clarificar **valores** implica identificar qué tipo de persona querés ser, qué cualidades deseás expresar y hacia dónde te gustaría orientar tu vida. Los valores son direcciones, no metas. Son guías que inspiran acciones con sentido 💡💖

▼ Puntuación baja:

“No tengo claro qué quiero en la vida. Me cuesta identificar lo que me importa o motiva profundamente.”

▲ Puntuación alta:

“Sé qué cosas son importantes para mí. Tengo una brújula interna que me ayuda a tomar decisiones alineadas con lo que valoro.”

06

ACCIÓN COMPROMETIDA – HACER LO QUE IMPORTA, INCLUSO CUANDO CUESTA

Este vértice se refiere a llevar a cabo **conductas alineadas con los valores**, incluso cuando aparecen emociones difíciles o pensamientos que invitan a evitar. No se trata de esperar la motivación perfecta, sino de actuar con compromiso 🎯🚀

▼ Puntuación baja:

“Aunque sé lo que me importa, me cuesta actuar en esa dirección. Suelo postergar o evitar hacer cosas valiosas.”

▲ Puntuación alta:

“Elijo dar pasos (aunque sean pequeños) hacia lo que valoro, incluso cuando tengo miedo, dudas o malestar.”

Evaluación de *Procesos*

USO DEL HEXAFLEX

Este instrumento está pensado como una **guía clínica** para **reflexionar sobre el funcionamiento actual del consultante en relación con cada uno de los procesos del modelo ACT**. Podés usarlo en las primeras entrevistas, durante la conceptualización o para planificar intervenciones.

¿Cómo se usa? Leé cada ítem y evaluá en qué medida se encuentra presente ese proceso en la vida del consultante, según lo que observás, lo que relata y cómo responde en sesión.

ACEPTACIÓN

¿El consultante adopta una actitud abierta y receptiva frente a experiencias internas difíciles?

- ♦ ¿Puede permanecer con pensamientos, emociones o recuerdos incómodos sin necesidad de evitarlos, suprimirlos o luchar contra ellos?
- ♦ ¿Muestra disposición a sentir lo que aparece, aunque no le guste, si eso lo acerca a lo que valora?

👉 Puntaje (1-10): _____

DEFUSIÓN

¿Puede tomar distancia de sus pensamientos y dejar de tomarlos como verdades absolutas?

- ♦ ¿Puede observar sus pensamientos como eventos internos y no como mandatos?
- ♦ ¿Muestra flexibilidad ante las historias que su mente le presenta?

👉 Puntaje (1-10): _____

YO COMO CONTEXTO

¿Logra distanciarse de etiquetas y creencias rígidas sobre sí mismo/a?

- ♦ ¿Reconoce que no es lo que piensa o siente, sino quien observa esos contenidos?
- ♦ ¿Puede ver distintas facetas de su identidad sin quedar atrapado/a en una sola narrativa?

👉 Puntaje (1-10): _____

Evaluación de Procesos

USO DEL HEXAFLEX

ATENCIÓN AL PRESENTE

¿Logra dirigir su atención de forma flexible al aquí y ahora?

- ♦ ¿Conecta con lo que está ocurriendo en el momento presente, en vez de quedarse enganchado/a al pasado o anticipando el futuro?
- ♦ ¿Muestra disposición para estar presente en la sesión y en su vida cotidiana?

👉 Puntaje (1-10): _____

CLARIFICACIÓN DE VALORES

¿Tiene claridad sobre lo que es importante para él o ella?

- ♦ ¿Puede identificar áreas significativas de su vida y describir el tipo de persona que desea ser en ellas?
- ♦ ¿Distingue entre metas específicas y valores como direcciones continuas?

👉 Puntaje (1-10): _____

ACCIÓN COMPROMETIDA

¿Está dispuesto/a a actuar en coherencia con sus valores, aun cuando aparezca malestar emocional?

- ♦ ¿Se mueve en dirección a lo que le importa, aunque aparezcan emociones incómodas o pensamientos desalentadores?
- ♦ ¿Puede sostener conductas valiosas más allá del resultado inmediato?
- ♦ ¿Sus acciones están más guiadas por sus valores que por intentos de evitación?

👉 Puntaje (1-10): _____

 **Reflexión final:** Una vez que tengas los puntajes, podés identificar:

- *Fortalezas* que pueden funcionar como recursos terapéuticos.
- Áreas de *rigidez* que pueden guiar el foco inicial de intervención.
- *Procesos* que, aunque estén presentes, podrían fortalecerse con ejercicios específicos.

Podés volver a completar este cuestionario luego de algunas semanas o meses para evaluar cambios en la flexibilidad del consultante y revisar el camino recorrido. 🔄

Ok, y ahora *¿cómo sigo?*

Una vez que tengas las puntuaciones (o que las trabajes en sesión), podés usar ese **"mapa"** para elegir por dónde empezar y tomar decisiones terapéuticas más eficaes. ¿En qué vértice está flaqueando más el consultante? ¿Qué habilidad sería más útil fortalecer ahora?*

🎯 Recordá que todos los procesos están interconectados, así que trabajar uno impacta en los demás. Y que no hay un "orden correcto", sino el que tenga más sentido para cada proceso terapéutico.

Ok, y ahora *¿cómo sigo?*

Una vez que tengas las puntuaciones (o que las trabajes en sesión), podés usar ese **"mapa"** para elegir por dónde empezar y tomar decisiones terapéuticas más eficaces. ¿En qué vértice está flaqueando más el consultante? ¿Qué habilidad sería más útil fortalecer ahora?*

🎯 Recordá que todos los procesos están interconectados, así que trabajar uno impacta en los demás. Y que no hay un "orden correcto", sino el que tenga más sentido para cada proceso terapéutico.

Cierre del cuadernillo

Hasta acá llegamos con esta guía inicial al universo ACT.

Y ojalá te haya servido como *una primera puerta de entrada*, de esas que abren *nuevas maneras de mirar y trabajar en sesión*.

Este material *no pretende mostrarte la forma correcta de hacer ACT, sino una de las posibles*. Es la mía: la que fui construyendo con formación, experiencia clínica, tropiezos, hallazgos y el deseo constante de acompañar con más humanidad y sentido.

ACT no se trata solo de técnicas: es una forma de estar en el consultorio, con presencia, apertura y coherencia. Y ese camino —como todo proceso terapéutico— se sigue construyendo paso a paso.

🌱 Si este cuadernillo te ayudó a ordenar ideas o te inspiró nuevas intervenciones, **los próximos materiales te van a permitir profundizar cada habilidad del modelo y aplicarlas de forma práctica y concreta.**

🔍 En esta serie vas a encontrar:

- Cuadernillo 1: *Aceptación* – Dejando atrás la lucha y la resignación
- Cuadernillo 2: *Defusión* – Tomando distancia de mis experiencias interas
- Cuadernillo 3: (Parte 1) *Yo como contexto* – Más allá de mis etiquetas + (Parte 2) *Momento presente* – Conectando con la experiencia
- Cuadernillo 4: (Parte 1) *Valores* – La brújula que guía acciones + (Parte 2) *Acciones comprometidas* – Convertir lo importante en movimiento

💬 **Cada cuadernillo combina teoría, ejercicios prácticos y guiones listos para usar, pensados para terapeutas que buscan profundizar sin perder frescura ni autenticidad.**

Los encontrás acá: www.licclaudiapellicer.com.ar o en mi IG: psicoclaudiapelli

✨ Que este sea solo el primer paso de un trabajo más alineado con tus valores profesionales y con el tipo de terapeuta que querés ser.

Gracias por llegar hasta acá 🧡

Clau

Cuadernillos Disponibles

cada uno tiene su link correspondiente para que puedas ver más info



ACEPTACIÓN

Explora el concepto de aceptación desde una mirada activa y transformadora. Brinda recursos para trabajar con consultantes la apertura al malestar interno — sin caer en la resignación— y fomentar una actitud más flexible frente a lo que no se puede controlar. Primer paso para empezar a construir una vida con mayor sentido.



DEFUSIÓN

La defusión es la habilidad de observar los pensamientos sin quedar atrapados en ellos. Este cuadernillo ofrece estrategias prácticas para que puedas trabajar con tus consultantes la toma de distancia del contenido mental, cuestionar su literalidad y desarrollar una forma más flexible de relacionarse con lo que piensan. El objetivo es reducir el impacto de los pensamientos difíciles sobre sus acciones y decisiones.



YO CONTEXTO MOMENTO PRESENTE

Este cuadernillo combina dos procesos claves: el desarrollo de una perspectiva del yo más flexible (yo como contexto) y la habilidad de anclar la atención al momento presente. A través de ejercicios y recursos prácticos, se busca ampliar la conciencia, disminuir el poder de las etiquetas autoimpuestas y cultivar una presencia más intencional en la experiencia cotidiana.



VALORES + ACCIÓN COMPROMETIDA

Aquí se trabaja la identificación de valores personales y la construcción de acciones que estén en coherencia con ellos. El cuadernillo acompaña el proceso de conectar con lo que realmente importa y transformar esa claridad en pasos concretos, sostenibles y alineados con una vida con sentido. Ideal para traducir el trabajo interno en movimiento real.





Muchas
gracias!