**Autoevaluación de Competencias centrales en la Terapia de Aceptación y Compromiso**

Abajo vas a encontrar una lista de afirmaciones. Por favor, indica cuanto de verdadero es cada afirmación en tu caso cuando usas ACT. Coloca el numero que corresponda (no hay respuestas correctas ni incorrectas). Usa la siguiente escala:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | ***?*** |
| **Nunca cierto** | **Muy Raramente cierto** | **Raramente cierto** | **Aveces cierto** | **Frecuentemente cierto** | **Casi siempre cierto** | **Siempre cierto** | ***No se*** |

***Competencias centrales involucradas en el rol del terapeuta ACT***

El rol que mantiene y promueve un terapeuta ACT es un factor de especial importancia para ofrecer un tratamiento de calidad. Esto incluye ser capaz de tomar contacto con el “espacio” en el cual ACT naturalmente fluye, así como el modelar facetas de la Flexibilidad Psicológica que queremos promover en el paciente.

Como muchas tradiciones de psicoterapia, ACT enfatiza la importancia de la calidez y autenticidad del terapeuta. Este rol emerge casi naturalmente de la perspectiva desde la cual ACT comprende al sufrimiento humano. Cuando vemos a nuestros pacientes atrapados por el lenguaje, podemos vernos a nosotros mismos en la trampa que genera nuestro propio sufrimiento. Una perspectiva de “yo/tú” es el desencadenante natural de este reconocimiento. En conjunto, los siguientes atributos definen la postura terapéutica básica de ACT.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | El terapeuta reconoce que ambos están en la misma sopa y su comunicación con el cliente es de igual a igual, de manera genuina, vulnerable y compartiendo su punto de vista. |  |
| 2 | El terapeuta modela la disposición a sostener ideas , sentimientos, recuerdos y otros eventos internos contradictorios o difíciles sin la necesidad de “resolver” nada. |  |
| 3 | El terapeuta mantiene una postura humana y compasiva ante el sufrimiento del paciente, evitando el juicio critico o una posición asimétrica. |  |
| 4 | El terapeuta siempre pone en relieve lo que el paciente experimenta, y no prevalence su opinión ante esa experiencia genuina. |  |
| 5 | El terapeuta no intenta persuadir al paciente con lecturas, coerción, o ninguna otra forma para tratar de convencerlo de nada. |  |
| 6 | El terapeuta no explica el sentido de las paradojas o de las metáforas para conseguir el insight. |  |
| 7 | El terapeuta está dispuesto a realizar autorevelaciones si tiene un sentido en el proceso del paciente. |  |
| 8 | El terapeuta evita el uso de “recetas” o intervenciones “enlatadas”. Las intervenciones son propias y particulares de cada paciente. |  |
| 9 | El terapeuta ajusta sus intervenciones para que encajen con la experiencia inmediata y el lenguaje del paciente. |  |
| 10 | El terapeuta interviene basado en la necesidad del paciente, y puede cambiar el curso de la intervención para encajar con lo que el paciente necesita en cada momento. |  |
| 11 | Nuevas metáforas, ejercicios experienciales y tareas conductuales pueden surgir en base a la experiencia propia del paciente y de su contexto. |  |
| 12 | Los procesos relevantes de ACT se reconocen en el momento y, cuando corresponde, se apoyan directamente en el contexto de la relación terapéutica. |  |

***Desarrollando Aceptación y disposición/Debilitando la estrategia del control***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 13 | El terapeuta plantea que no es l cliente quien no funciona, sino que ha estado utilizando estrategias inútiles. |  |
| 14 | El terapetua ayuda al cliente a notar la experiencia directa y detectar las estrategias de conrol. |  |
| 15 | El terapeuta ayuda al cliente a hacer contacto directo con el efecto paradójico de las estrategias de control emocional |  |
| 16 | El terapeuta utiliza activamente el concepto de "utilidad/funcionalidad" en las interacciones clínicas. |  |
| 17 | El terapeuta alienta activamente al cliente a experimentar el abandono de la lucha y el control y sugiere la disposición/aceptación como alternativa. |  |
| 18 | El terapeuta utiliza los cambios entre el control y la aceptación como una oportunidad para que el cliente experimente directamente el contraste de vitalidad entre las dos estrategias. |  |
| 19 | El terapeuta ayuda al cliente a notar la relación entre los niveles de disposición y la sensación de sufrimiento (sufrimiento limpio y sucio) |  |
| 20 | El terapeuta ayuda al cliente a hacer un contacto experiencial con el costo de no estar dispuesto en relación las direcciones valiosas (¿Está cumpliendo con sus valores?; costos del control emocional, consecuencias a corto/largo plazo) |  |
| 21 | El terapeuta ayuda al cliente a experimentar las cualidades de la aceptación (una elección, un comportamiento, el mismo acto sin importar cuán grande sea la apuesta) |  |
| 22 | El terapeuta utiliza ejercicios y metáforas ayudar al cliente a ponerse en contacto con la disposición de actuar en presencia de material difícil. |  |
| 23 | Los terapeutas estructuran pasos o ejercicios graduados para practicar la disposición. |  |
| 24 | El terapeuta modela la aceptación en la relación terapéutica. |  |
| 25 | El terapeuta detecta la lucha/evitación en la sesión y enseña a los clientes a hacerlo también. |  |

***Debilitando la estrategia del control***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 26 | El terapeuta identifica las barreras emocionales, cognitivas, conductuales o físicas del cliente para la disposición. |  |
| 27 | El terapeuta sugiere que el “apego” al significado literal de estas experiencias hace que la disposición sea difícil de mantener |  |
| 28 | El terapeuta contrasta activamente lo que la “mente” del cliente dice que funcionará versus lo que la experiencia del cliente dice que funciona. |  |
| 29 | El terapeuta utiliza herramientas de lenguaje, metáforas y ejercicios experienciales para crear una separación entre el cliente y su concepto |  |
| 30 | El terapeuta usa varias intervenciones para revelar el flujo de la experiencia privada y que dicha experiencia no es "tóxica". |  |
| 31 | El terapeuta trabaja para lograr que el cliente experimente con “tener” estas experiencias, adoptando un postura abierta y de aceptación. |  |
| 32 | El terapeuta utiliza varios ejercicios, metáforas y tareas conductuales para revelar las propiedades "ocultas" del lenguaje. |  |
| 33 | El terapeuta ayuda al cliente a dilucidar la "historia" que el cliente trae y lo ayuda a ponerse en contacto con la naturaleza arbitraria de las relaciones causales dentro de esa historia. |  |
| 34 | El terapeuta ayuda al cliente a ponerse en contacto con evaluaciones, juicios y razones de su historia. |  |
| 35 | El terapeuta detecta la “fusión” en la sesión y le enseña al cliente a detectarla también. |  |

***En contacto con el momento presente***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 36 | El terapeuta puede defusionarse del contenido del cliente y dirigir la atención al momento presente. |  |
| 37 | El terapeuta puede traer sus propios sentimientos o pensamientos en el momento a la relación terapéutica. |  |
| 38 | El terapeuta usa ejercicios para que el cliente pueda ampliar su consciencia y notar la experiencia como un proceso continuo |  |
| 39 | Los terapeutas rastrean el contenido en múltiples niveles y enfatizan el momento presente cuando es útil |  |
| 40 | El terapeuta modela el volver al momento presente |  |
| 41 | El terapeuta detecta que el cliente se desvía hacia el pasado y hacia el futuro y vuelve al ahora |  |
| 42 | El terapeutas enseña al cliente a hacer lo mismo. |  |

***Distinguiendo el Yo como concepto del Yo como contexto***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 43 | El terapeuta ayuda al cliente a diferenciar las autoevaluaciones del yo que evalúa |  |
| 44 | El terapeuta emplea ejercicios de atención plena para ayudar al cliente a ponerse en contacto con el sentido de si como contexto. |  |
| 45 | El terapeuta usa metáforas para resaltar la distinción entre productos y contenidos de la conciencia frente a la conciencia |  |
| 46 | El terapeuta emplea tareas conductuales (lleva tu mente a dar un paseo) para ayudar al cliente a practicar cómo distinguir los eventos privados del Yo. |  |
| 47 | El terapeuta ayuda al cliente a comprender las diferentes cualidades del Yo como concepto, simplemente notando eventos y tomando consciencia. |  |

***Clarificando direcciones valiosas***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 49 | El terapeuta ayuda al cliente a aclarar direcciones valiosas de la vida (cuestionario de valores, ejercicio de clarificación de valores, qué quiere que represente su vida, ejercicio funerario) |  |
| 50 | El terapeuta ayuda al cliente a "dejar constancia" de que quiere defender sus valores vitales |  |
| 51 | El terapeuta pone sus propios valores personales (siempre que sean relevantes para la terapia) en la sala y modela su importancia. |  |
| 52 | EL terapeuta enseña al cliente a diferenciar entre valores y metas |  |
| 53 | El terapeuta distingue entre resultados y procesos. |  |
| 54 | El terapeuta respeta los valores del cliente y, si no puede apoyarlos, busca referencias u otras alternativas |  |

***Construyendo patrones de acción comprometida***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 55 | El terapeuta ayuda al cliente a identificar objetivos de vida valiosos y a construir un plan de acción. |  |
| 56 | El terapeuta alienta al cliente hacer y mantener compromisos aun en presencia de las “barreras” |  |
| 57 | El terapeuta utiliza el ejercicio y los usos no tradicionales del lenguaje para revelar interferencia en las acciones cometidas desde el lado oscuro del lenguaje. |  |
| 58 | El terapeuta alienta al cliente a dar pequeños pasos y observar la calidad de la acción comprometida. |  |
| 59 | El terapeuta mantiene a los clientes enfocados en patrones de acción cada vez más grandes |  |
| 60 | El terapeuta integra los deslices y las recaídas como experiencia para una acción efectiva en el futuro |  |