

**Todas las voces importan: cómo  
un enfoque moderno basado en  
procesos nos está ayudando a  
expandir nuestro trabajo más allá  
de la psicoterapia**

Steven C. Hayes  
University of Nevada

# Mi intención y COIs



Un buen momento  
para hacer  
preguntas  
importantes



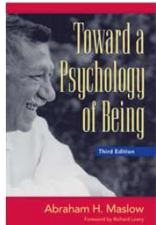
 **PsychFlex**

 **MindGrapher**

# La Tradición Conductual Contextual

- Enfoque monista, idiográfico
- Funcionalismo radical y contingencia
- Un ala de la ciencia evolutiva
- Principios probados experimentalmente con alta precisión, alcance, profundidad
- Adaptado a todos los problemas humanos
- Aplicado a los propios científicos
- Con apertura a la experiencia privada, pero
- "El humanismo se encuentra con el conductismo"





# Hace 40-50 años

B.F. Skinner  
**WALDEN TWO**



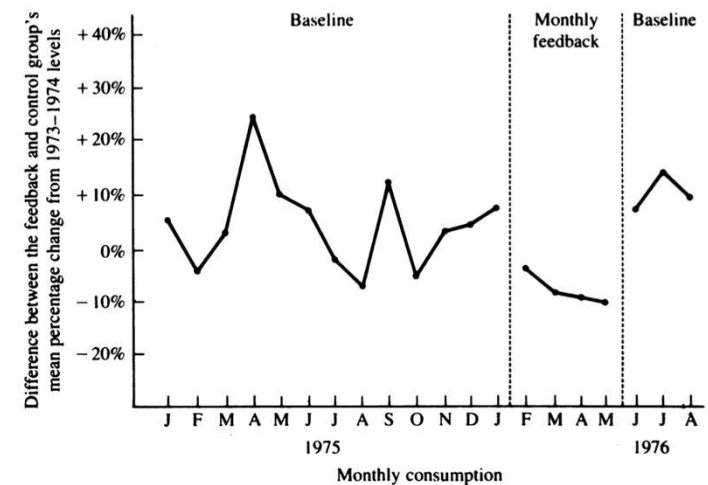
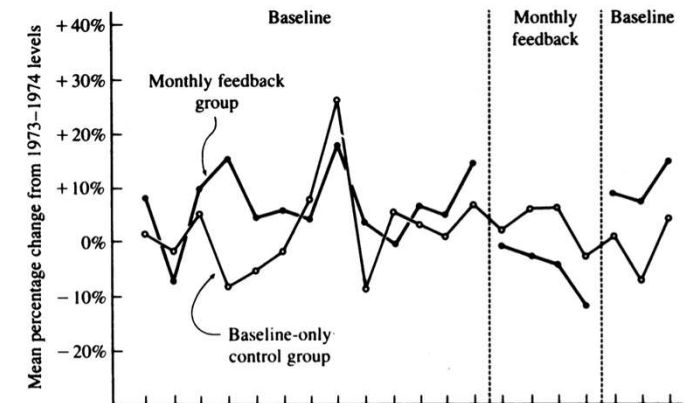
JOURNAL OF APPLIED BEHAVIOR ANALYSIS 1981, 14, 81-88 NUMBER 1 (SPRING 1981)

## REDUCTION OF RESIDENTIAL CONSUMPTION OF ELECTRICITY THROUGH SIMPLE MONTHLY FEEDBACK

STEVEN C. HAYES AND JOHN D. CONE

UNIVERSITY OF NORTH CAROLINA AT GREENSBORO AND  
WEST VIRGINIA UNIVERSITY

Feedback has been widely used in efforts to control the consumption of electricity. Previous efforts, however, have used forms of feedback that seem economically impractical. The present study examined the effects of a feasible program of monthly feedback. Forty matched nonvolunteer participants were randomly divided into two groups: a no-contact control group and a monthly feedback group. In an A-B-A design,





# **UNC-G, 1976 – 1980: Psicología clínica Análisis de Comportamiento**

- Reglas estudiadas: ¿qué son y cómo funcionan?
- Se sintió muy frustrado con el enfoque de Skinner hacia el comportamiento verbal.
- 1977-78: Desarrolló un trastorno de pánico
- 3 años más tarde dio la vuelta a la esquina después de una experiencia transformadora "fuera del cuerpo" vinculada a un sentido diferente de sí mismo, la necesidad de apertura emocional y el compromiso basado en valores ([bit.ly/StevesFirstTED](https://bit.ly/StevesFirstTED))



## Bit.ly/EarliestACT – 1981 thru 1987

**Tablero de ajedrez**  
**Casa con Muebles**  
**Punto de elección en una carretera**  
**No pienses en...**  
**Enamórate a propósito**  
**Siéntese quieto durante 1 minuto**  
**Con la vista puesta**  
**Estoy teniendo el pensamiento de**  
**que ¿Qué quieres representar**  
**Exposición al dolor**  
**Compromiso**

“Distanciamiento integral”

1981 - Big D

1981 – Protocolo del dolor (publicado en 1999)

1982 – Rob Zettle’s Disertación sobre depresión

1983 – Protocolo de peso y vergüenza (perdido en la historia)

1987 – Melancon protocolo

Component #2

GOAL: To undermine the attachment/and identification with particular thoughts and feelings. (behavior for that matter, but people don't do that as often).

POINTS TO COVER:

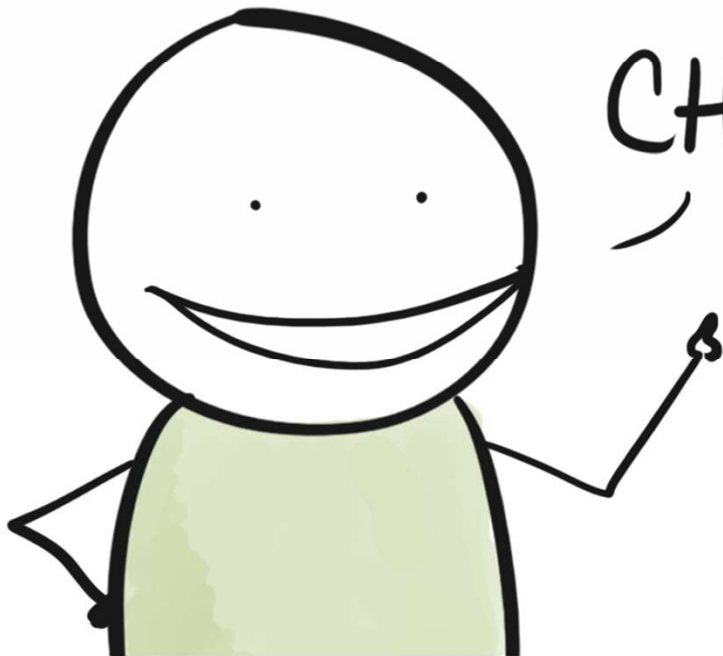
You are a person, an organism, an entity, with genetic and environmental experiences that far outstrip any immediate reactions you may have. Behavior, thoughts, and feelings are things you do; they are not the same as you. Behind any action is an entity watching that action. That is the "you" you mean when you say "you".

Analogies to use in establishing the point:

1. You are a house, filled with furniture. The furniture is not and can never be the house. It is the content of the house. The house is the context in which furniture can be furniture. If the furniture is thought to be good or bad, that says nothing about the house.
2. Your thoughts, and feelings are like pieces in a game of chess. Each piece holds itself in relation to the other pieces. The object of pieces is to ally with other pieces and gang up on still other pieces. Only pieces can influence other pieces. To have a piece

ACTUAR  
en una  
cancioncilla

Abierto a la experiencia,  
Conciencia en el ahora,  
Deja que el significado guíe tu  
Acciones  
Amigos y espectáculo corporal  
Tú cómo



CHANGE WHAT YOU DO

(Pero necesitas un  
Cuenta Básica!)

Sentido  
visceral





¡Sabemos lo que funciona, pero nuestras mentes no!

Muéstrame con tu cuerpo, tú en tu peor momento



Muéstrame con tu cuerpo, tú en tu mejor momento



En el peor  
de los  
casos



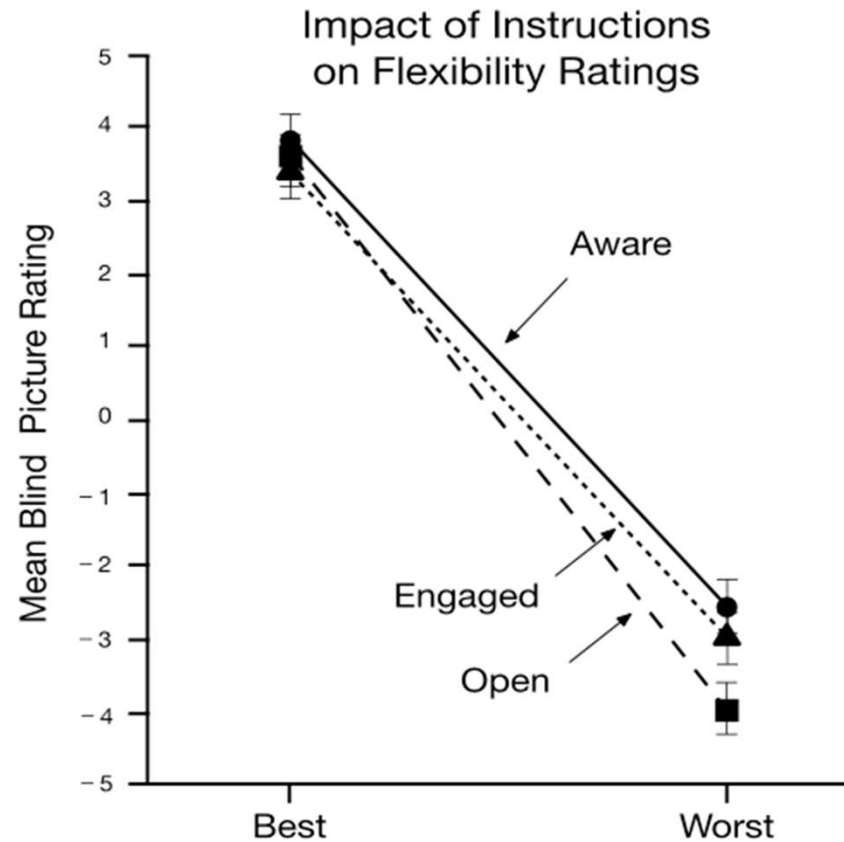
Lo mejor de  
nosotros



# Es casi universal

Casi todo el mundo muestra la diferencia

[bit.ly/ACTBodyStudy](https://bit.ly/ACTBodyStudy)



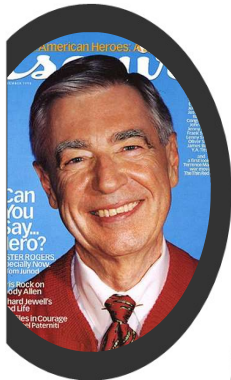
**Figure 1.** Mean open, aware, and engaged ratings for best and worst poses.

Amigos y  
héroes



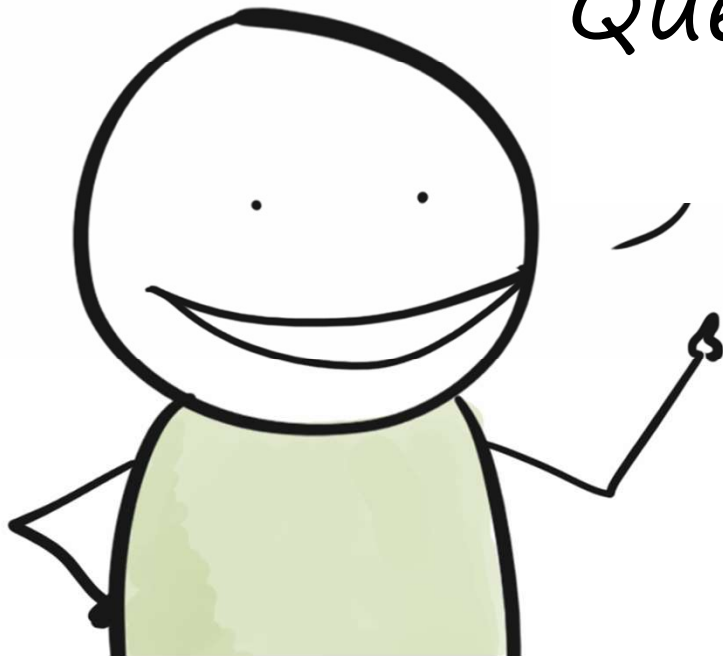


Elige un héros



RFT en una  
cancioncilla

Apréndelo de una vez,  
Divídelo en dos,  
Ponlo en redes,  
Que cambien lo que  
Lo haces



(El núcleo de la  
Cuenta Básica)

Rob Zettle (1984). Cognitive Therapy of Depression: A Conceptual and Empirical Analysis of Component and Process Issues

**Resultado de ACT**

Jeanne Devany (1985). Stimulus Equivalence and Language Development in Children

**RFT**

Arlinza "Sonny" Turner (1986). The Relationship Between Two Classes of Measures Examined Idiothetically and Nomothetically

**Análisis idiomómico**

Irwin Rosenfarb (1986). The Use of Therapist Rules, Self-Rules, and Contingency-Shaped Feedback in the Treatment of Social Skills Deficits in Adults

**Gobernanza de reglas**

Elga Wulfert (1987). Higher-Order Control Over Equivalence Classes and Response Sequences: An Experimental Analogue of Simple Syntactical Relations

**RFT**

David Steele (1987). Conditional Control of Equivalence and the Relations Different and Opposite: A Behavior Analytic Model of Complex Verbal Behavior

**RFT**

Joe Haas (1991). The Effects of Verbal Consequences for Rule-Following on Sensitivity to Programmed Contingencies of Reinforcement

**Gobernanza de reglas**

Sue Melancon McCurry (1991). Client Metaphor Use in a Contextual Form of Therapy

**Procesos de cambio**

Durriyah Khorakiwala (1991). An Analysis of the Process of Client Change in a Contextual Approach to Therapy

**Procesos de cambio**

Gina Lipkens (1992). A Behavior Analysis of Complex Human Functioning: Analogical Reasoning

**RFT**

Barbara Kohlenberg (1994). Transfer of Function Through Equivalence: Modification Effects Based Upon Nodality and Contextual Control

**RFT → Gobernanza de reglas**

UNC-G

UNR

# En todo el mundo desde los primeros días

## • RFT Workshops

- 
- March 1982 Western Michigan University
- January 1986 Oregon Research Institute, Eugene, Oregon
- February 1986 University of Florida
- March 1986 University of Kansas
- December 1986 Mexican Society for Behavior Analysis, Mexico City, Mexico
- June 1987 University of Sao Carlos, Sao Carlos, Brazil
- January 1989 IIVR3, Aguas de Lindoia, Brazil.
- January 1989 Universidade de Para, Belem, Brazil
- April 1989 University College of North Wales, Bangor, Gwynedd, Great Britain

## • **Talleres ACT**

- October 1982 Broughton Hospital, Morganton, NC
- June 1983 Guilford County Community Mental Health Center, Greensboro, NC
- October 1984 University of New Mexico
- October 1984 West Virginia University
- October 1985 University of Wisconsin at Milwaukee
- January 1986 Oregon Research Institute, Eugene, Oregon
- March 1986 University of Kansas
- November 1986 St. Mary's University, Halifax, Nova Scotia
- April 1987 University of Washington, Seattle
- June 1987 University of Sao Carlos, Sao Carlos, Brazil
- June 1988 Oregon Research Institute, Eugene, OR
- November 1988 AABT New York
- January 1989 Universidade de Sao Paulo, Sao Paulo, Brazil
- April 1989 University College of North Wales, Bangor, Gwynedd, Great Britain
- April 1989 Group Health Puget Sound, Seattle, WA
- November 1989 AABT, Washington, D.C.
- June 1991 Szent Gyorky Medical University, Szeged, Hungary

**Los cimientos fueron  
construidos por el  
"nosotros", no por mí, pero  
era hora de un "nosotros"  
más grande**

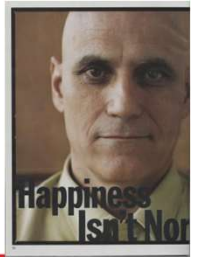
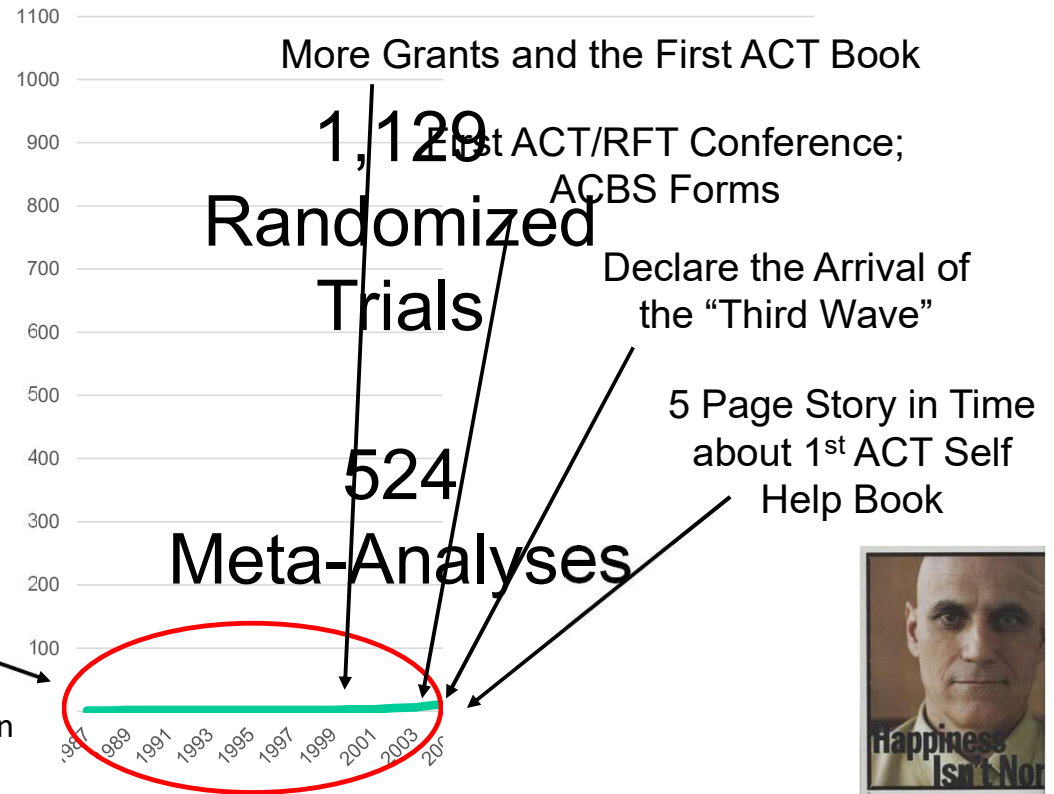
First Outcome Study  
First Mediation  
First Component  
RFT;  
First Process

**Un  
20 años  
Largo  
Auge**



La conclusión de la historia de *Time*: "... para que ACT se convierta en la corriente principal, tendrá que despojarse de su fanatismo repugnante y sus predicciones grandiosas. ("Podríamos juntar a musulmanes y judíos en un taller", dijo Hayes en Washington. "Nuestra supervivencia realmente está en juego"). Aun así, Hayes puede estar lo suficientemente loco como para juntarlo todo". (John Cloud, Feb. 13, 2006)

## ACT RCTs





# Primeros 1.000 ECA de ACT: en general y en países de ingresos bajos y medianos



Journal of Contextual Behavioral Science

Volume 33, July 2024, 100809



## Acceptance and commitment therapy: What the history of ACT and the first 1,000 randomized controlled trials reveal

Steven C. Hayes<sup>a</sup>, Grant A. King<sup>b</sup>

[Show more](#)

Add to Mendeley Share Cite

<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100809>

[Get rights and content](#)

[Under a Creative Commons license](#)

open access

[bit.ly/ACT1000RCTs](https://bit.ly/ACT1000RCTs)



Behavior Therapy

Available online 13 June 2024

In Press, Journal Pre-proof [What's this?](#)



## Why Research from Lower- and Middle-Income Countries Matters to Evidence-Based Intervention: A State of Science Review of ACT Research as an Example

Baljinder K. Sahdra<sup>a</sup> , Grant King<sup>b</sup>, Jennifer S. Payne<sup>c</sup>, Francisco J. Ruiz<sup>d</sup>, Seyed Ali Kolahdouzan<sup>e</sup>, Joseph Ciarrochi<sup>a</sup>, Steven C. Hayes<sup>f</sup>

[Show more](#)

Add to Mendeley Share Cite

<https://doi.org/10.1016/j.beth.2024.06.003>

[Get rights and content](#)

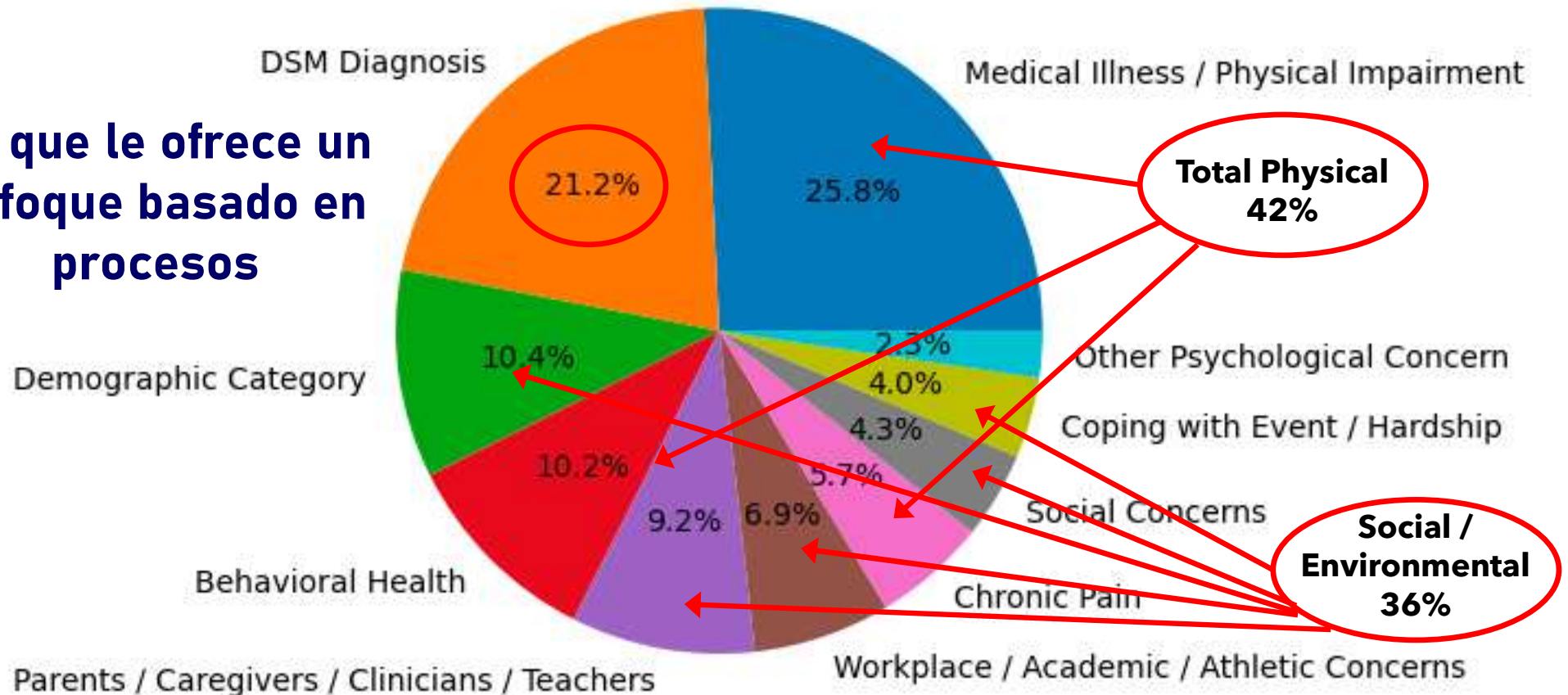
[Under a Creative Commons license](#)

open access

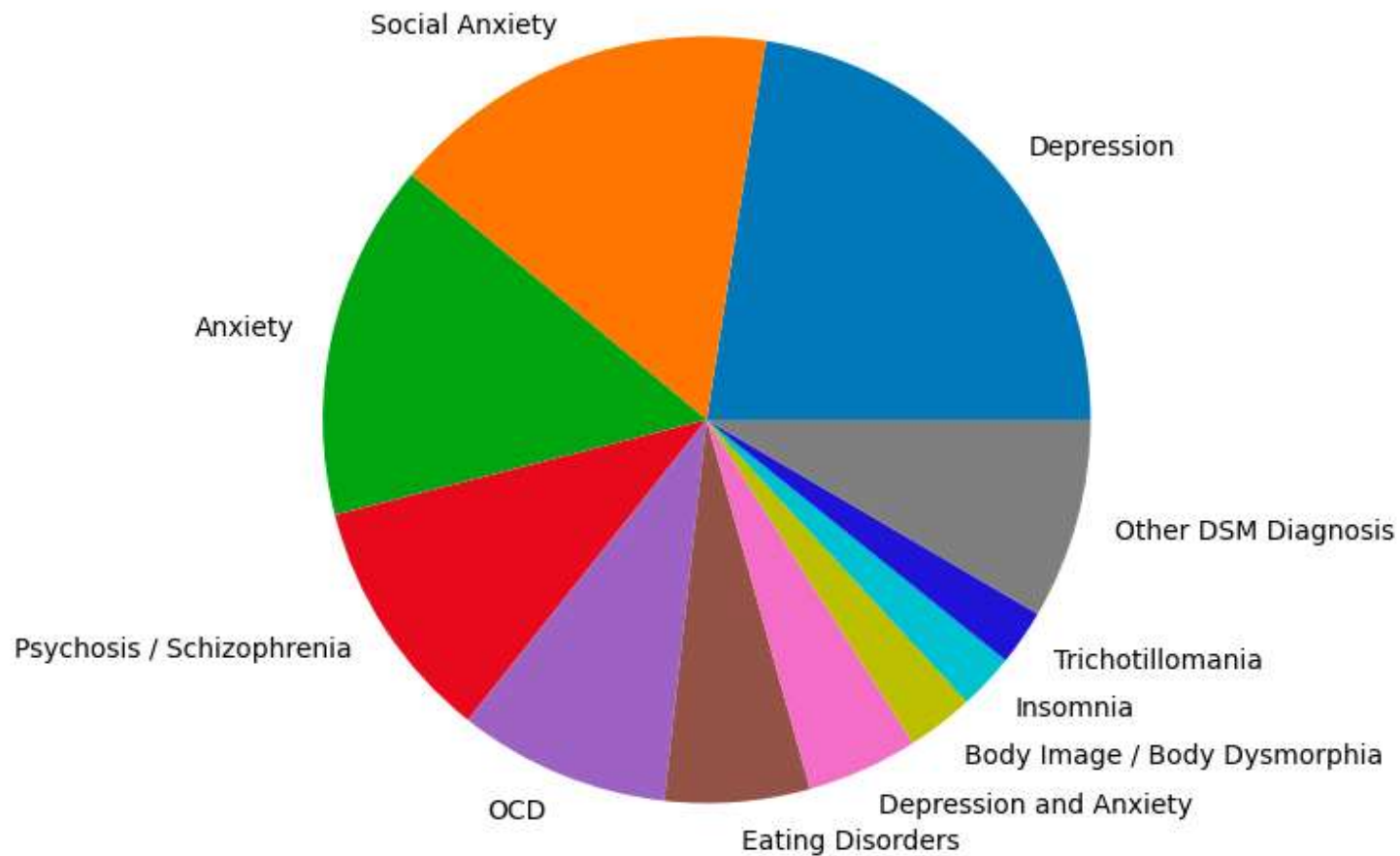
[bit.ly/ACTLMICRCTs](https://bit.ly/ACTLMICRCTs)

# Poblaciones estudiadas en los primeros 1.000 ECA del TCA

**Lo que le ofrece un  
enfoque basado en  
procesos**

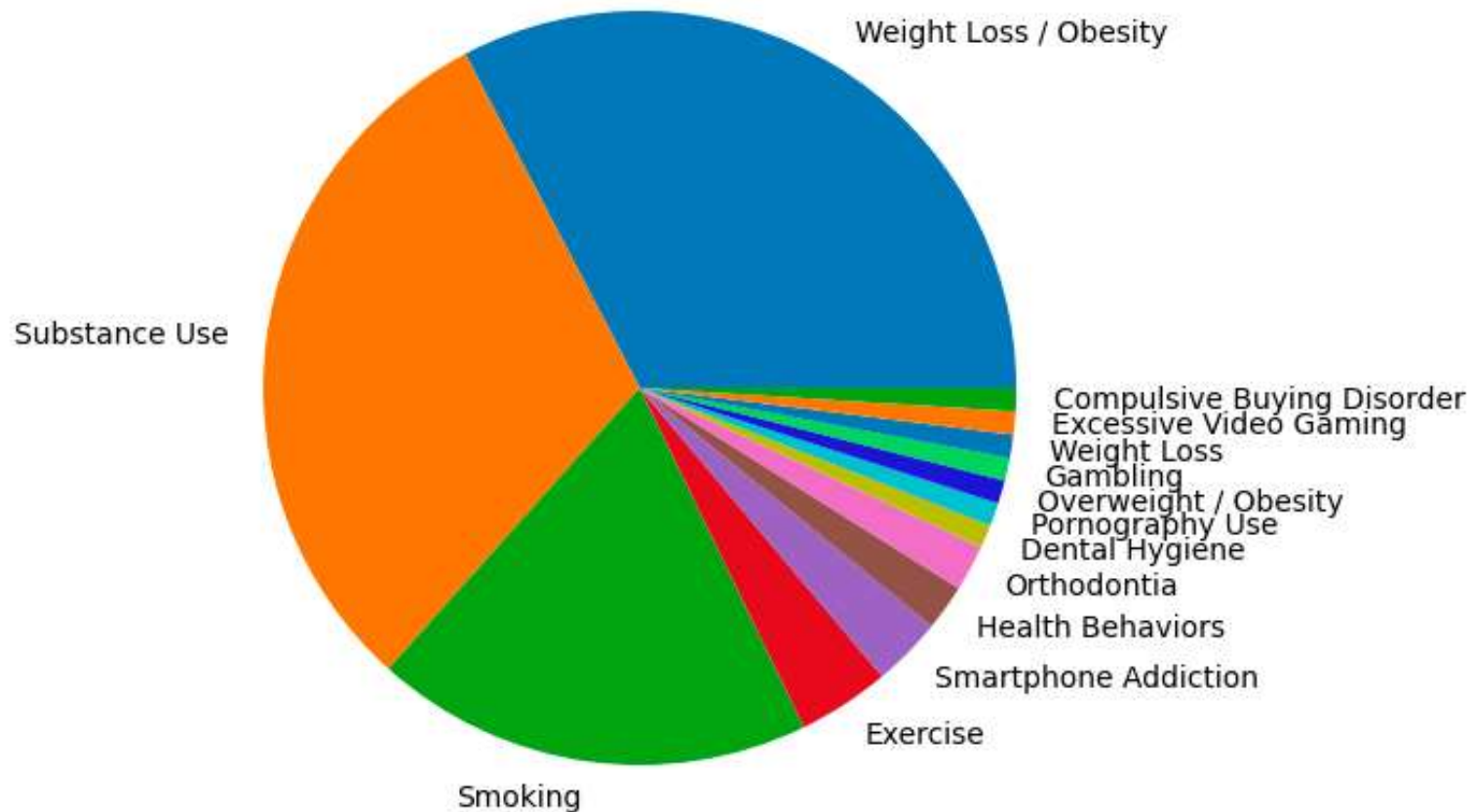


# Salud Mental Se Enfoca en los Primeros 1,000 ECA de ACT



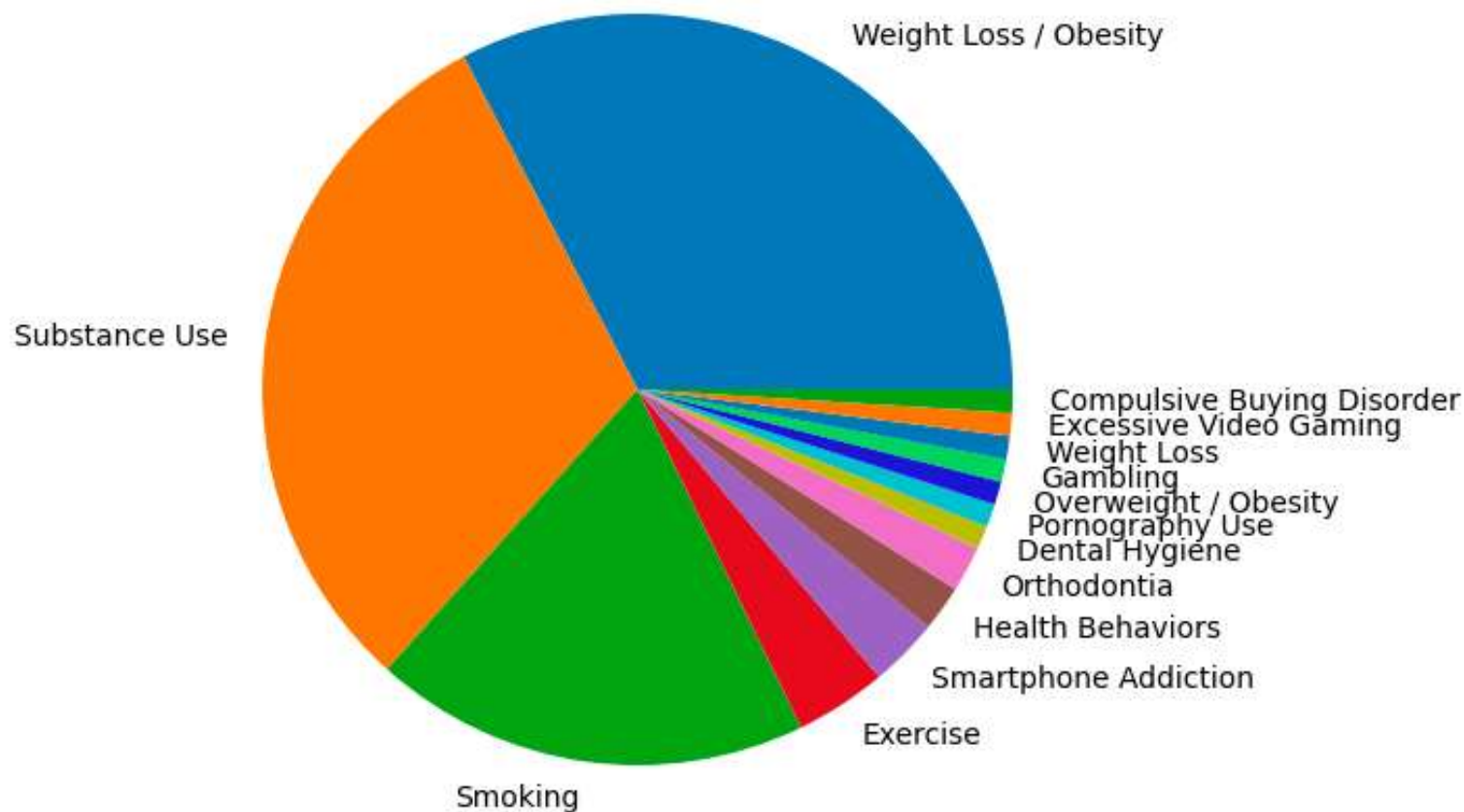
*From Hayes and King, in press (JCBS)*

# El Departamento de Salud Conductual se dirige a los primeros 1,000 ECA de ACT



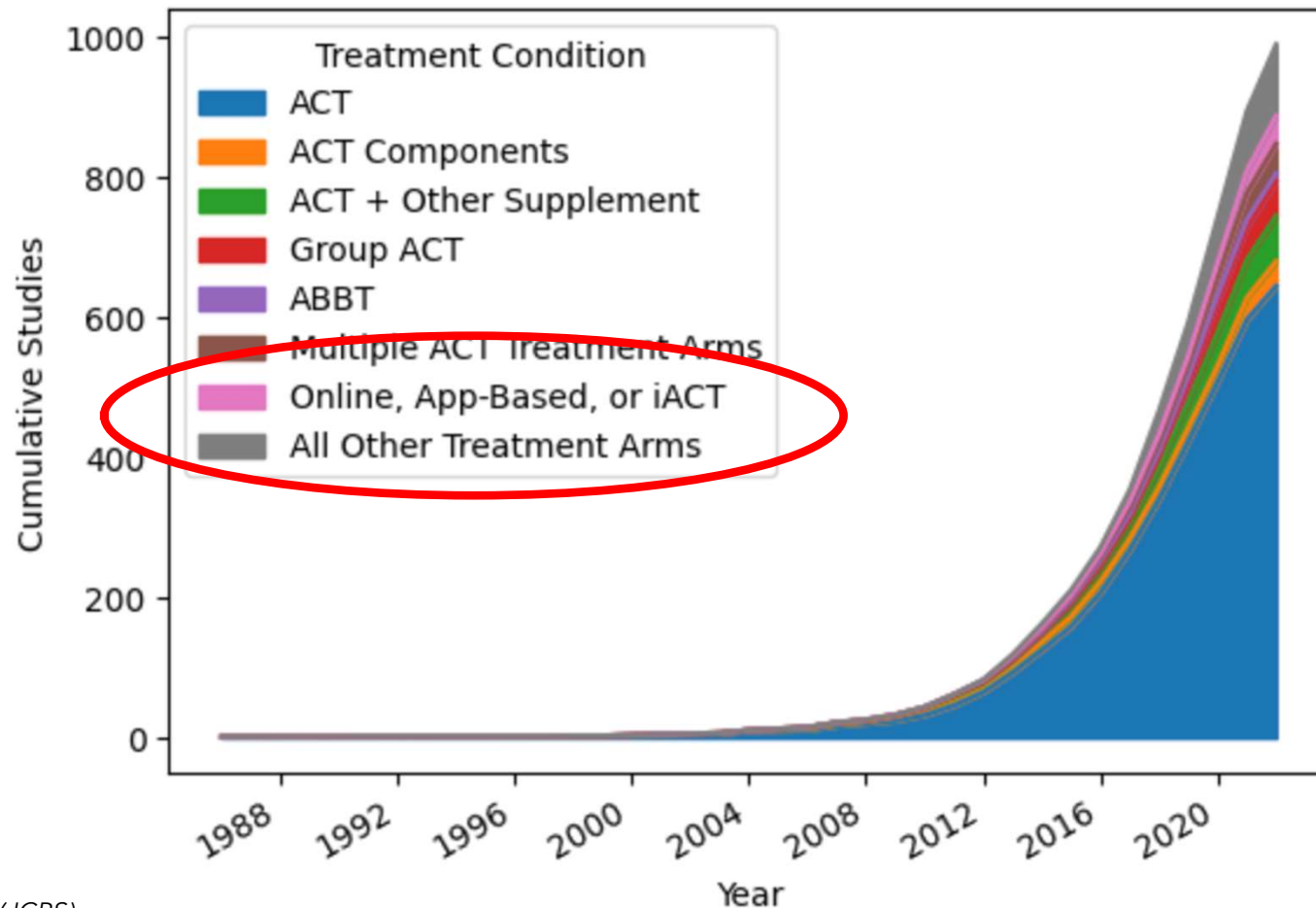
From Hayes and King, in press (JCBS)

# El Departamento de Salud Conductual se dirige a los primeros 1,000 ECA de ACT



From Hayes and King, in press (JCBS)

# El Departamento de Salud Conductual se dirige a los primeros 1,000 ECA de ACT

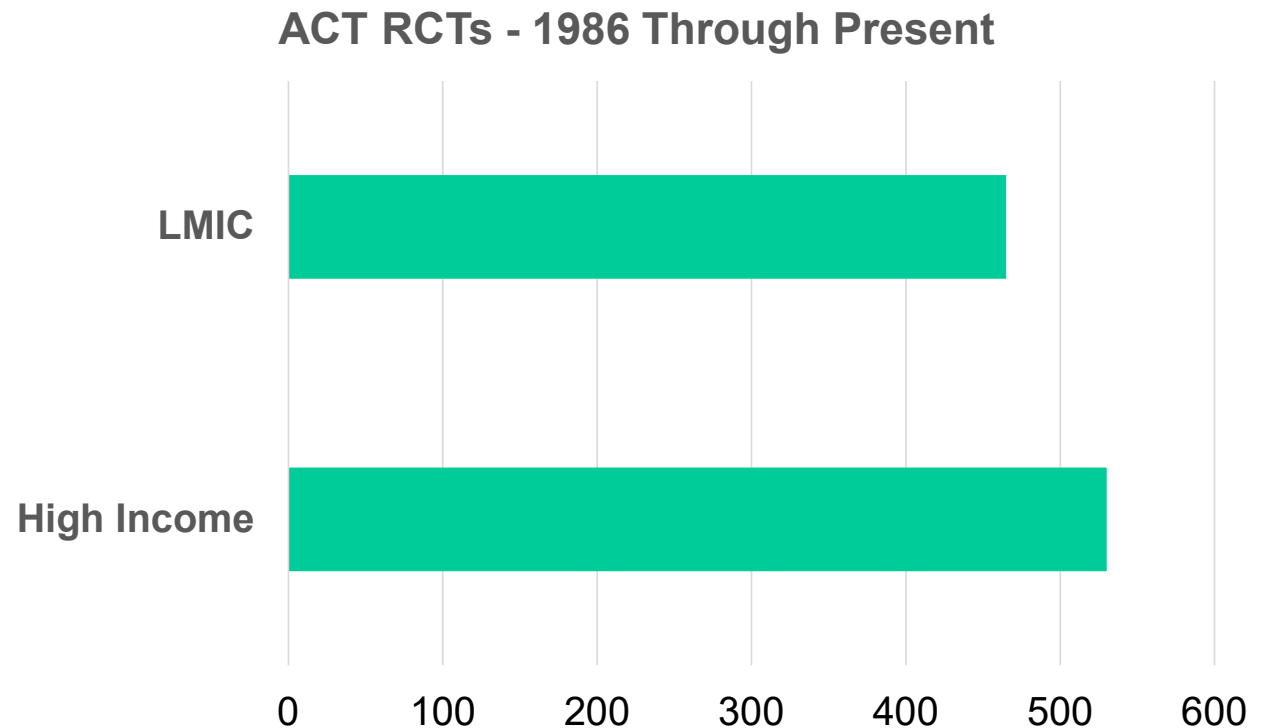


From Hayes and King, in press (JCBS)

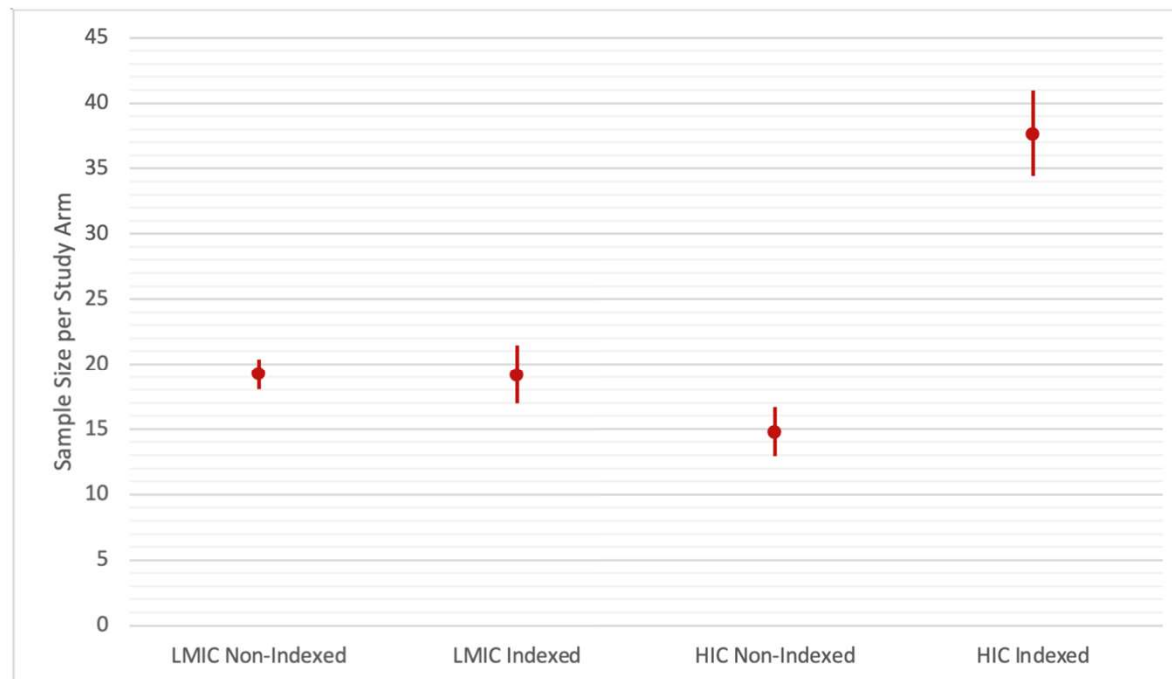


**Vale la pena  
señalar: gran  
parte del  
mundo está  
siendo  
minimizado  
como fuente  
de nuevo  
conocimiento**

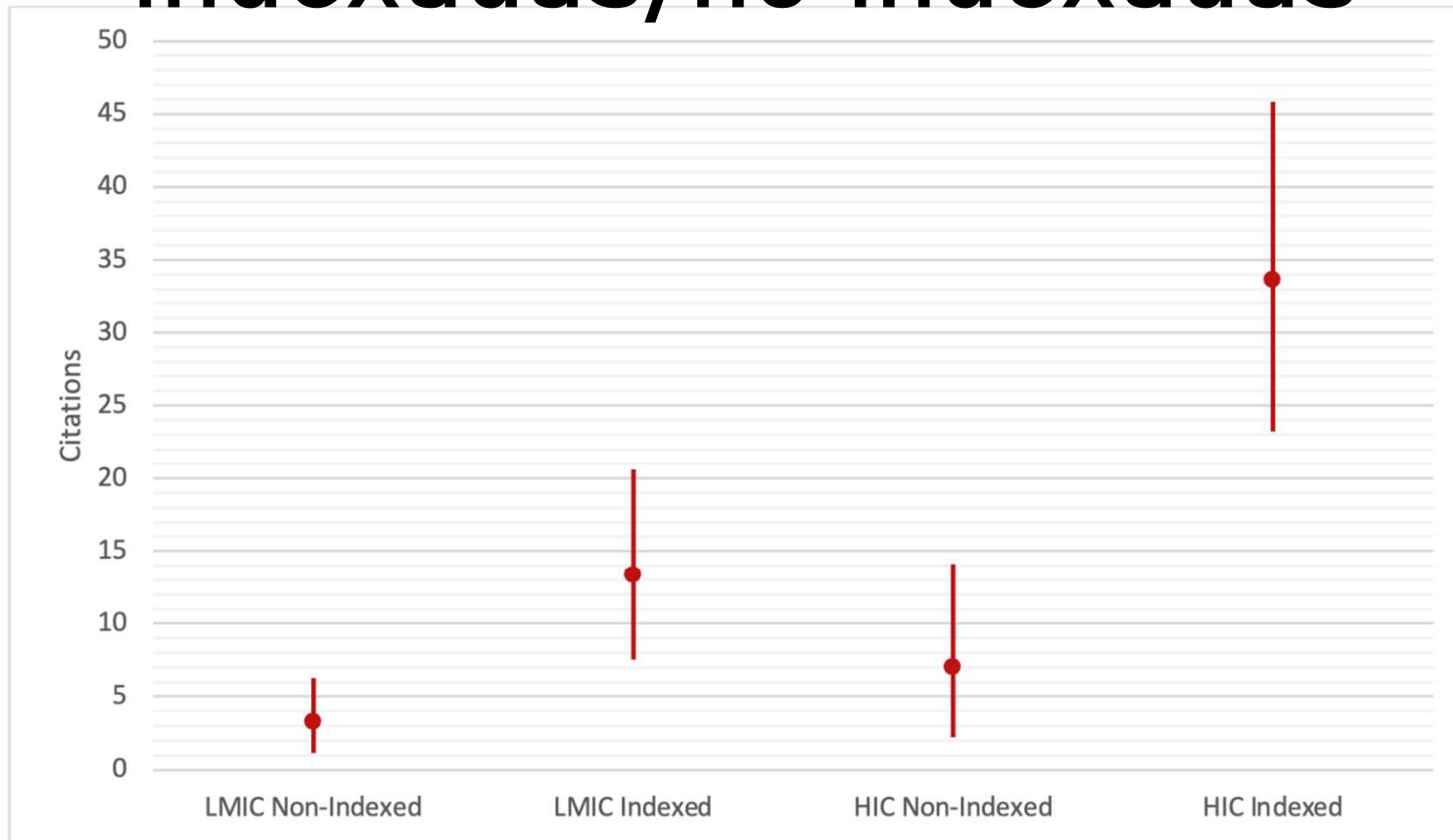
- **96% de la literatura mundial sobre salud mental proviene de la WEIRD 12%**
- **No es así con ACT**



# Tamaño de la muestra por brazo HIC/LMIC, indexado/no indexado

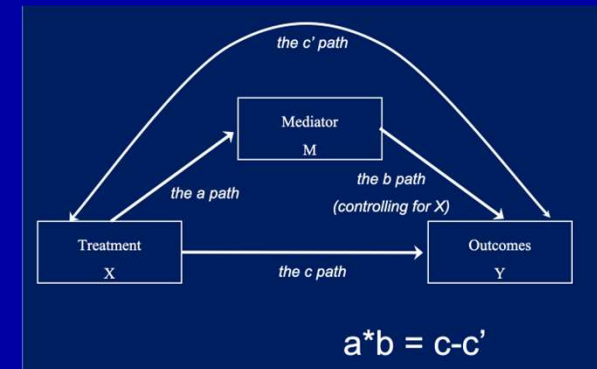


# 5 años de citas HIC/LMIC, indexadas/no indexadas



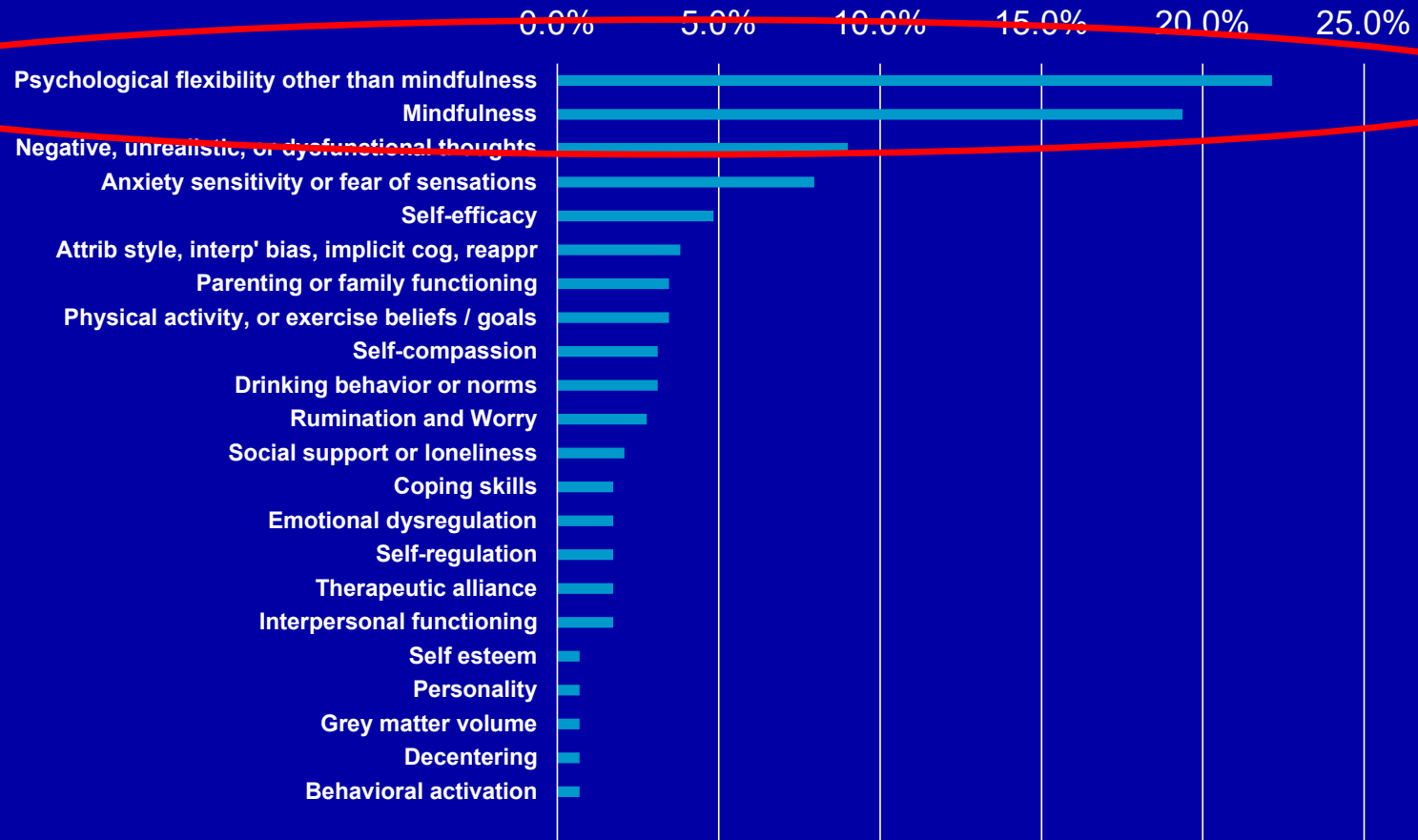
# ¿Qué pasa con la flexibilidad psicológica y los procesos de cambio?

- Analizamos *cualquier* intervención psicosocial que afirmara identificar adecuadamente un proceso de cambio ("análisis mediacional") para la salud mental
- 54.633 estudios, cada uno calificado dos veces, produjeron 73 medidas replicadas, que contenían 1.227 ítems, en 281 análisis estadísticamente correctos



Hayes, S. C., Ciarrochi, J., Hofmann, S. G., Chin, F., & Sahdra, B. (2022). Evolving an idionomic approach to processes of change: Towards a unified personalized science of human improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 156, 104155. Doi: 10.1016/j.brat.2022.104155

## Porcentaje de hallazgos mediacionales exitosos

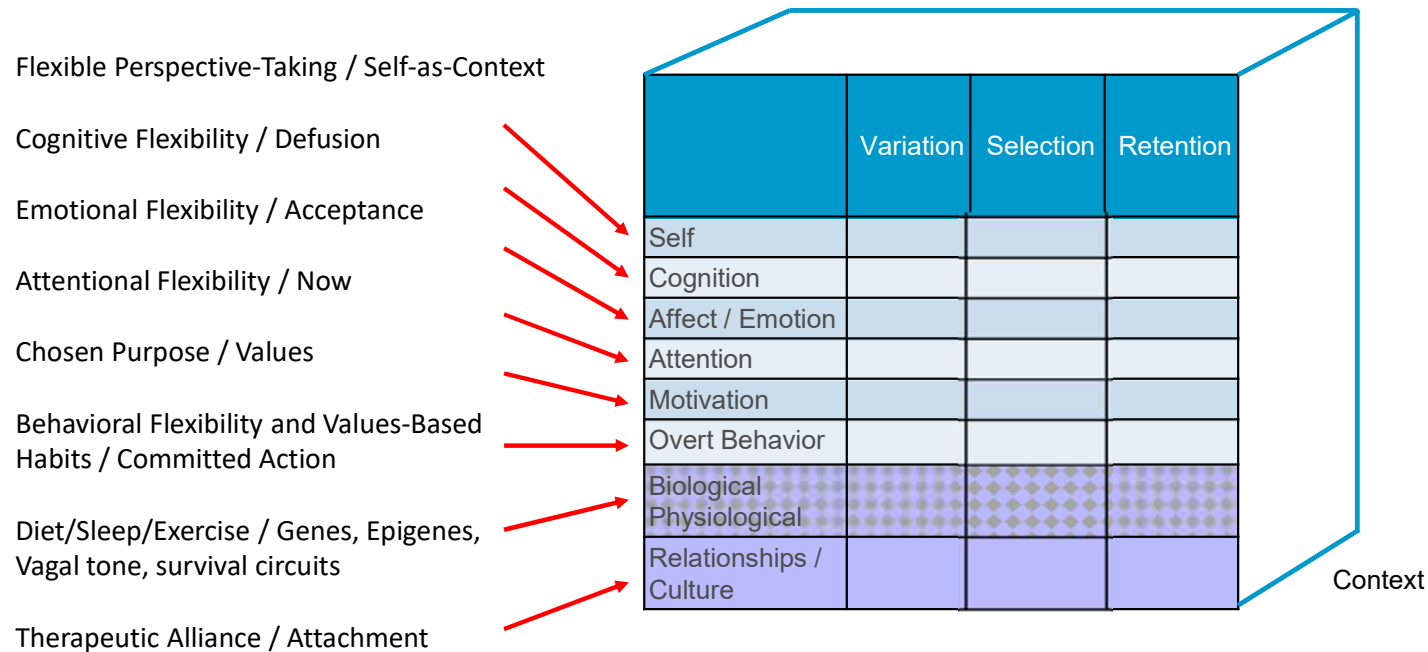


# La Flexibilidad Psicológica Clásica es la Proceso Elefante y...

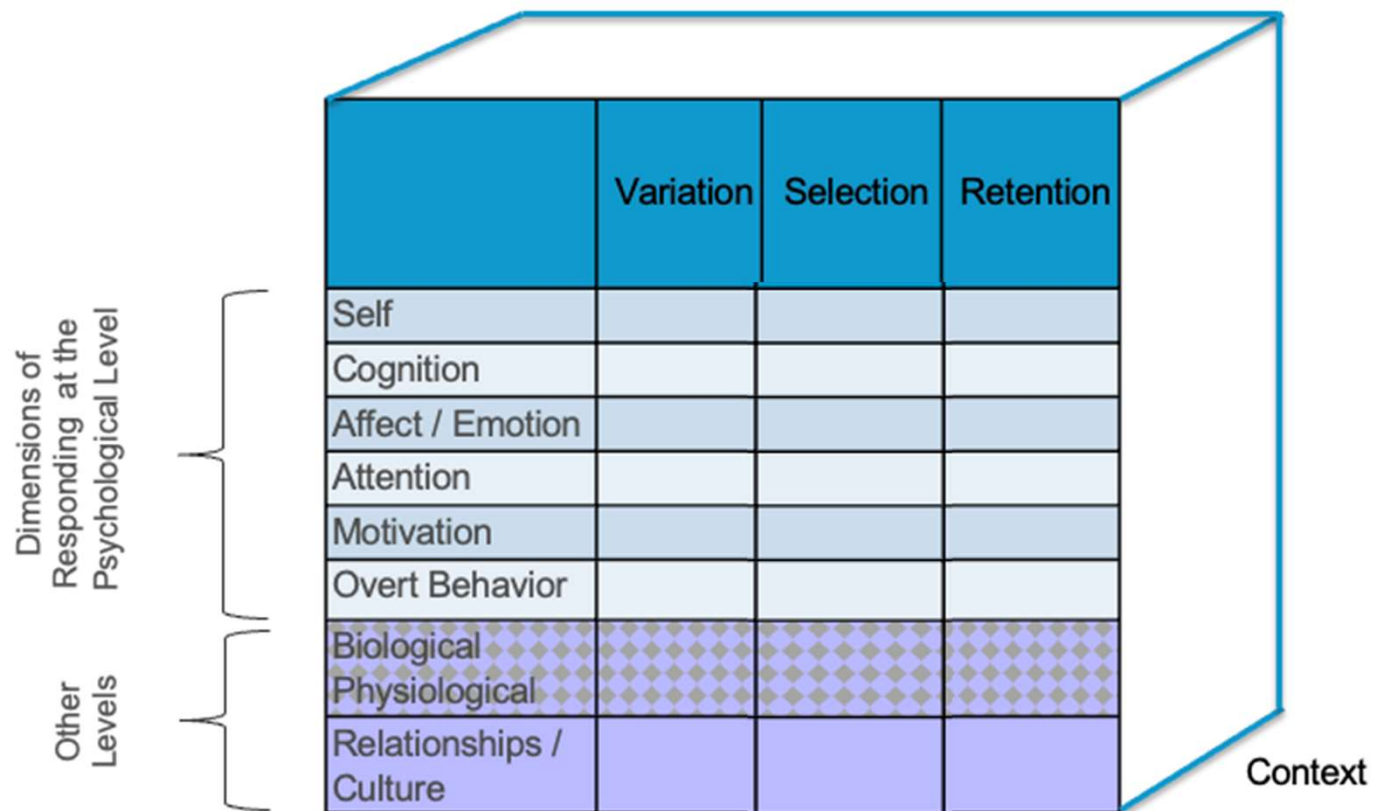




El EEMM es una forma de ampliar el modelo de flexibilidad y permitir que otros métodos basados en la evidencia orientados a procesos  
Hablar entre nosotros mientras mantenemos nuestra esencia



## Extended Evolutionary Meta-Model (EEMM)



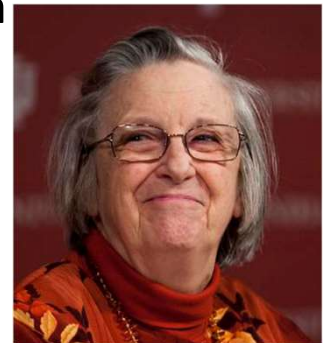
## Es fácil extender la idea de flexibilidad en el Nivel Psicológico

Si es...	Incluye
Flexibilidad cognitiva	Revaluación
Flexibilidad emocional	No se aferra
Sentido de sí mismo	Autoeficacia; Autoestima
Flexibilidad atencional	Rumiación y preocupación
Propósito elegido	Autoeficacia

Estas dimensiones pueden ser fácilmente escalables socialmente

Dyadic Social dimensions		Healthy Variation
	Cognition	Mutual understanding
	Affect	Compassion
	Self	Attachment and conscious connection
	Attention	Joint attention
	Motivation	Shared values and acknowledgment
	Overt Behavior	Shared commitments

Combinado con Procesos  
Compatibles como los  
Principios Básicos de  
Diseño de Lin Ostrom  
como se hace en  
"Prosocial"  
o conceptos  
Por ejemplo, un  
"Meta-  
Contingencia"

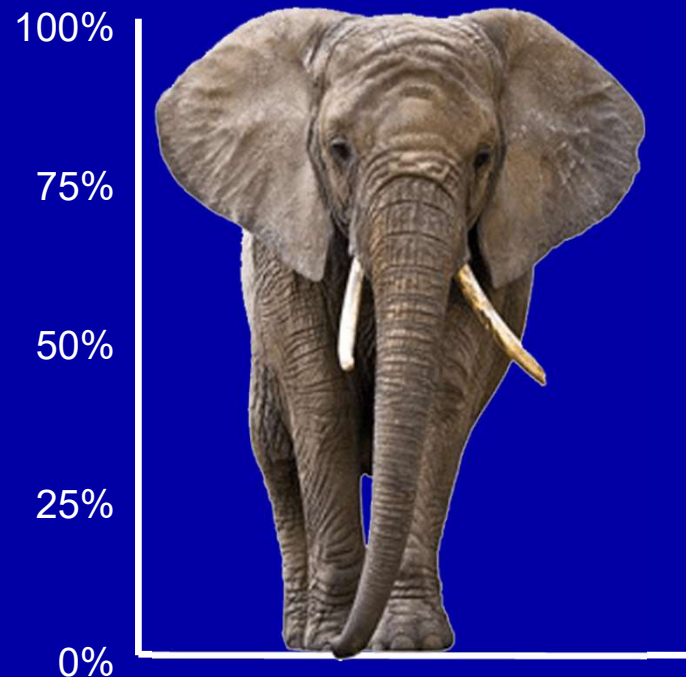


# **El EEMM puede comérselo todo**

## **Tenemos un consenso de 35.000 pies**

“La flexibilidad psicológica es el mecanismo de cambio no solo en la TCC, sino también en las terapias psicológicas efectivas en general”

(Salkovskis, Sighvatsson, & Sigurdsson, 2024, p. 595)



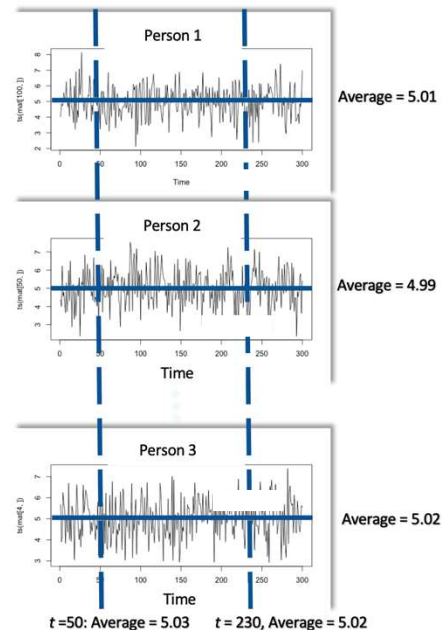
**Los terapeutas y otros agentes de cambio de conducta son evolucionistas aplicados que ayudan a los clientes a ser más "versátiles" (VRSCDL), alentando a los clientes.**

Variación y retención  
saludable de lo que es  
exitoso en el contexto en la  
dimensión y el nivel  
correctos

**La "Alianza Terapéutica" (o la "Alianza del Cambio" en general) es una Interacción Social Cooperativa Intencional en la que los Objetivos Acordados se Persiguen Recursivamente Instigando, Modelando y Reforzando la Flexibilidad Psicológica y es Extensiones Sociales y Corporales.**



Entonces nos encontramos con la ergodicidad: un colectivo seguramente se aplica al curso de un individuo solo ...



Gates, K.M., Chow, S-M., Molenaar, P.C.M.  
(2023). *Analysis of Intra-individual Variation:  
Systems Approach to Human Processing*.  
Chapman & Hall/CRC. London.

1. Cuando los procesos son estacionarios y
2. Todas las personas obedecen al mismo modelo dinámico.

En otras palabras, nuestra bioestadística estándar se aplica a cómo funcionan los seres humanos particulares a lo largo del tiempo como una "necesidad matemática" si se trabaja con clones congelados.

Rob Zettle (1984). Cognitive Therapy of Depression: A Conceptual and Empirical Analysis of Component and Process Issues

**Resultado de ACT**

Jeanne Devany (1985). Stimulus Equivalence and Language Development in Children

**RFT**

Arlinza "Sonny" Turner (1986). The Relationship Between Two Classes of Measures Examined Idiographically and Nomothetically

**Análisis idiomómico**

Irwin Rosenfarb (1986). The Use of Therapist Rules, Self-Rules, and Contingency-Shaped Feedback in the Treatment of Social Skills Deficits in Adults

**Gobernanza de reglas**

Elga Wulfert (1987). Higher-Order Control Over Equivalence Classes and Response Sequences: An Experimental Analogue of Simple Syntactical Relations

**RFT**

David Steele (1987). Conditional Control of Equivalence and the Relations Different and Opposite: A Behavior Analytic Model of Complex Verbal Behavior

**RFT**

Joe Haas (1991). The Effects of Verbal Consequences for Rule-Following on Sensitivity to Programmed Contingencies of Reinforcement

**Gobernanza de reglas**

Sue Melancon McCurry (1991). Client Metaphor Use in a Contextual Form of Therapy

**Procesos de cambio**

Durriyah Khorakiwala (1991). An Analysis of the Process of Client Change in a Contextual Approach to Therapy

**Procesos de cambio**

Gina Lipkens (1992). A Behavior Analysis of Complex Human Functioning: Analogical Reasoning

**RFT**

Barbara Kohlenberg (1994). Transfer of Function Through Equivalence: Modification Effects Based Upon Nodality and Contextual Control

**RFT → Gobernanza de reglas**

UNC-G

UNR

# Uno de los primeros estudios "idiomómicos" jamás realizados en psicología clínica

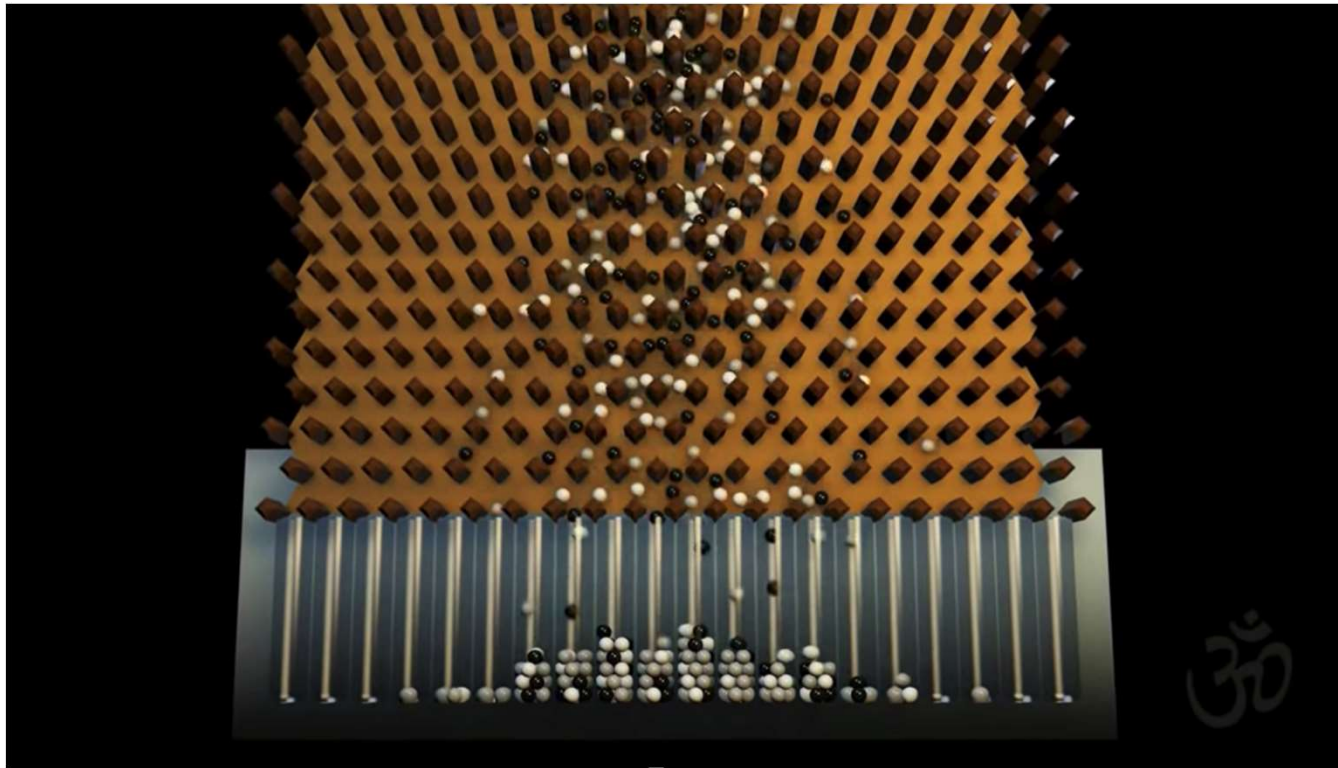
Arlinza E. "Sonny" Turner (1986). The Relationship Between Two Classes of Measures Examined Idiothetically and Nomothetically

Turner, A. E. & Hayes, S. C. (1996). Una comparacion de la covariacion de respuesta vista desde una perspectiva ideotetica y nomotetica (A comparison of response covariation viewed idiothetically and nomothetically). *Psicologia Conductual*, 4, 231-250.



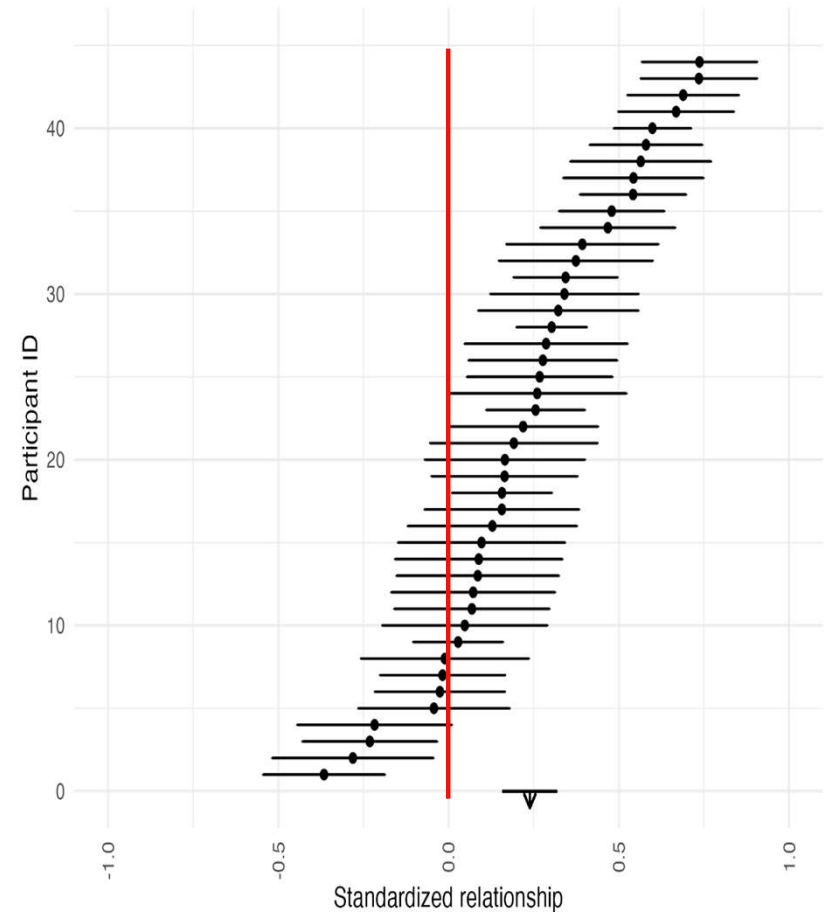
[bit.ly/FirstCBSIdionomic](https://bit.ly/FirstCBSIdionomic)

# El problema de las estadísticas normativas



**Entonces, ¿qué pasa si consideramos a cada persona como un "estudio" separado y los resúmenes como meta-análisis?**

**Aquí está el Mindfulness y el Bienestar Emocional**



# Existen Normas para Lidar con la Variación En los metaanálisis

Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions

Version 6.4, 2023

$$I^2 = \left( \frac{Q - df}{Q} \right) \times 100\%.$$

In this equation,  $Q$  is the  $\chi^2$  statistic and  $df$  is its degrees of freedom (Higgins and Thompson 2002, Higgins et al 2003).  $I^2$  describes the percentage of the variability in effect estimates that is due to heterogeneity rather than sampling error (chance).

Thresholds for the interpretation of the  $I^2$  statistic can be misleading, since the importance of inconsistency depends on several factors. A rough guide to interpretation in the context of meta-analyses of randomized trials is as follows:

- 0% to 40%: might not be important;
- 30% to 60%: may represent moderate heterogeneity\*;
- 50% to 90%: may represent substantial heterogeneity\*;
- 75% to 100%: considerable heterogeneity\*.

Si  $I^2$

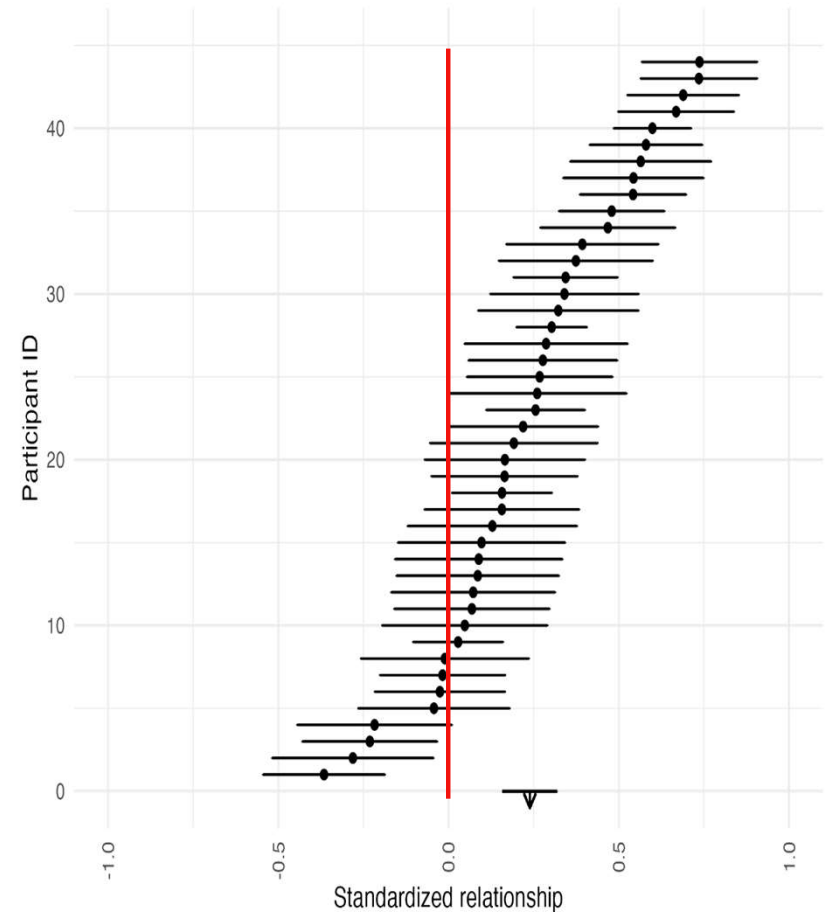
**>.5 = Preocuparse y  
tal vez no informar  
significa**

**>.75 = se preocupan  
mucho y  
probablemente no  
informan significa**

**Entonces, ¿qué pasa si consideramos a cada persona como un "estudio" separado y los resúmenes como meta-análisis?**

**Aquí está el Mindfulness y el Bienestar Emocional**

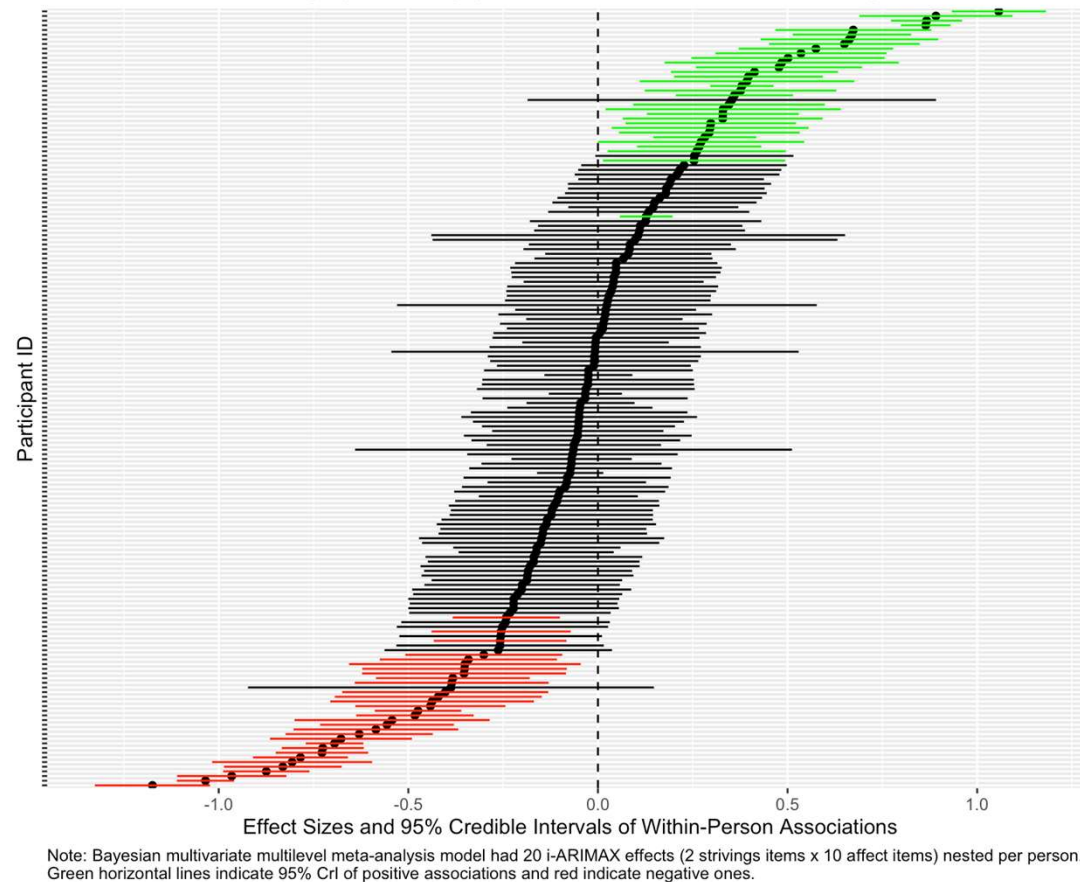
$$I^2 = .88$$





¿Por qué entonces preocuparse por la media? No significa *nada*. “aferrarse al disfrute” y al bienestar hedónico

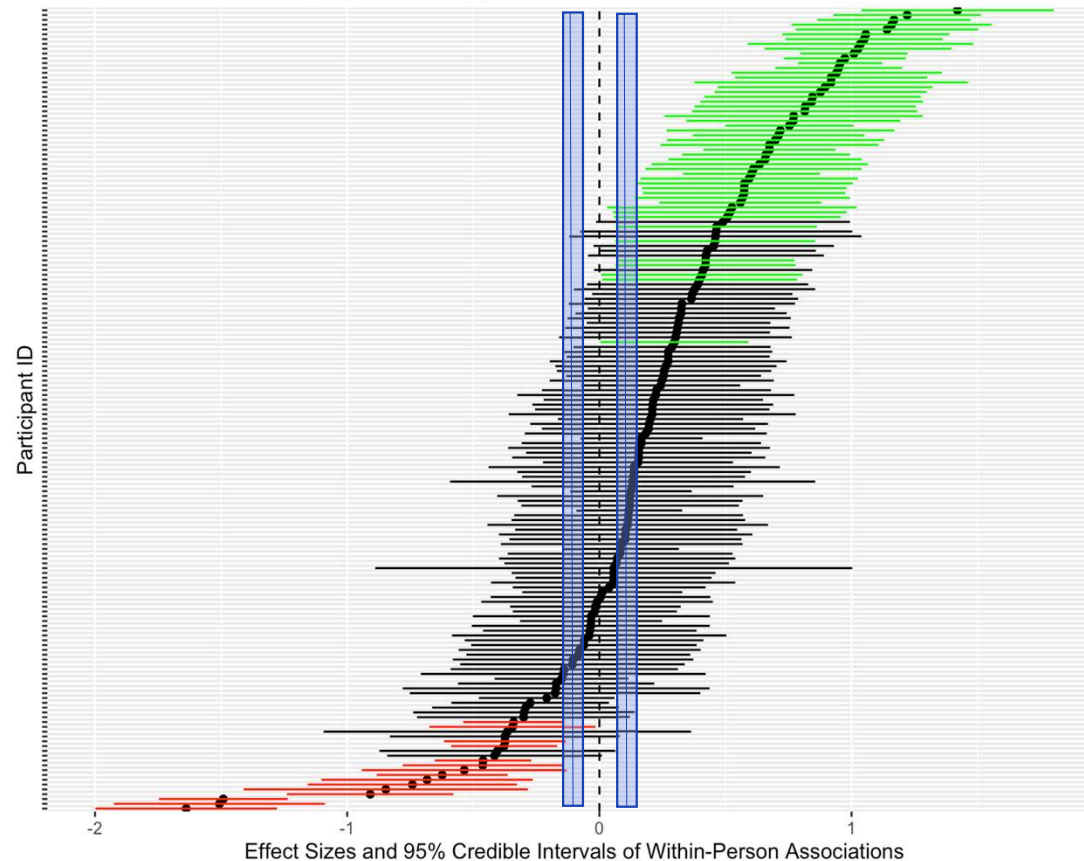
$$I^2 = .88$$



En este estudio más reciente de 50 relaciones de proceso-resultado, el rango  $I^2$  fue .81 to .97

Prácticamente todos nuestros conceptos normativos son así:  
Por ejemplo, "preocuparse por la felicidad" y el bienestar hedónico

$$I^2 = .83$$



Note: Bayesian multivariate multilevel meta-analysis model had 30 i-ARIMAX effects (3 strivings items x 10 affect items) nested per person. Green horizontal lines indicate 95% CrI of positive associations and red indicate negative ones.

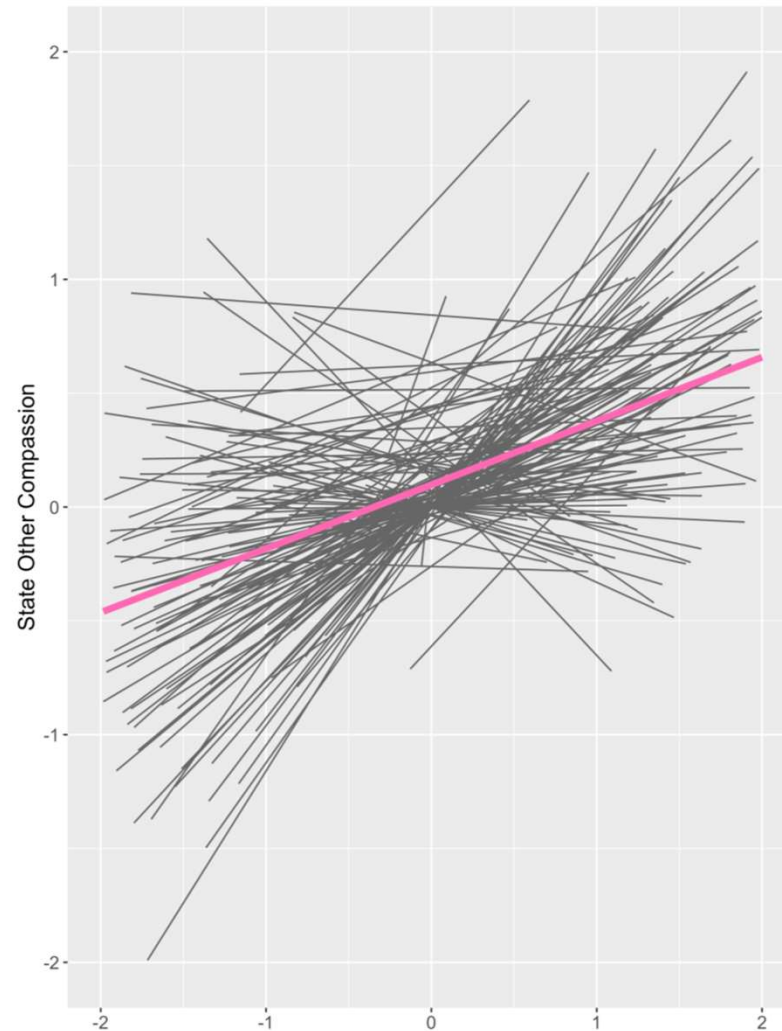
**Uno es  
real; uno  
no lo es**

**¿CUÁL ES?**

**Pero lo más  
importante**

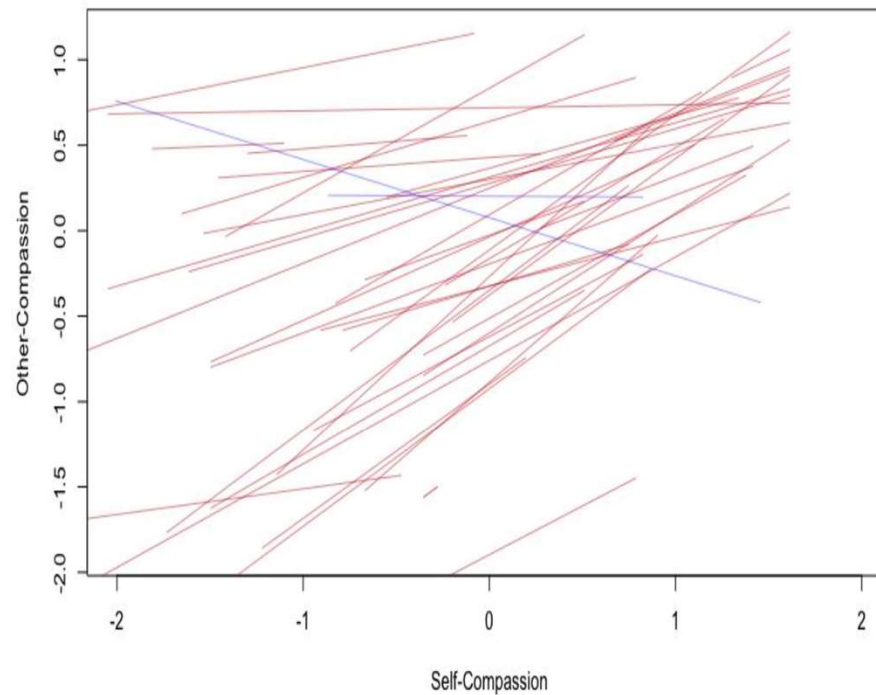
**¿Importa?!**

**Necesitamos  
estadísticas  
"idiomáticas"  
incluso  
¡Para *detectar*  
las mentiras que  
hemos estado  
difundiendo!**



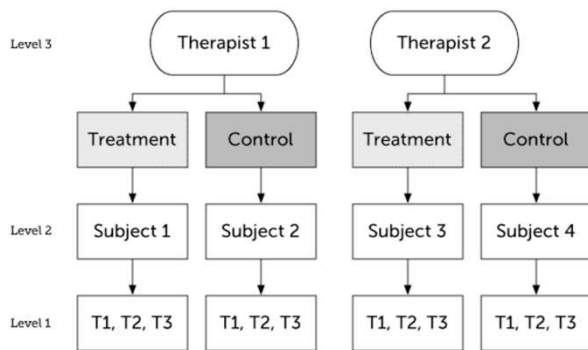
**Así es como  
nuestras  
estadísticas  
modernas  
nos engañan**

**Aaaagh!!!**

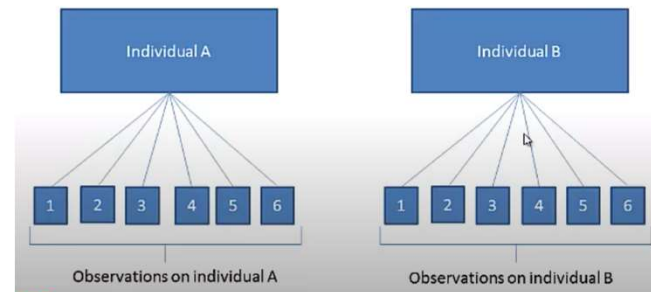


Data from Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Ferrari, M., Yap, K., Haller, E., Hayes, S. C., Hofmann, S. G., & Gloster, A. T. (2023). The compassion balance: Understanding the interrelation of self- and other- compassion for optimal well-being. *Mindfulness*, 14, 1997-2013. Doi: 10.1007/s12671-023-02187-4

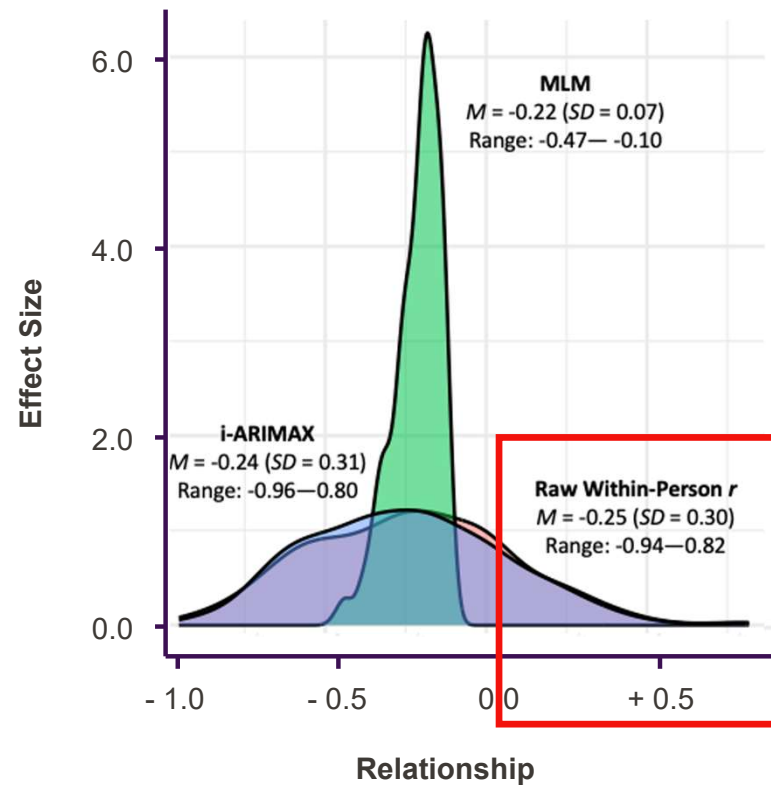
Una vez que lo entienden, la mayoría de los bioestadísticos están de acuerdo en que se asume la ergodicidad, pero no están desfasados porque saben desde hace mucho tiempo que el individuo no es el promedio y tienen métodos para lidiar con ello, como el modelado multinivel



- Observations on an individual (or other unit of analysis) across time



## Relación de "hacer lo que importa" y enredarse con la tristeza



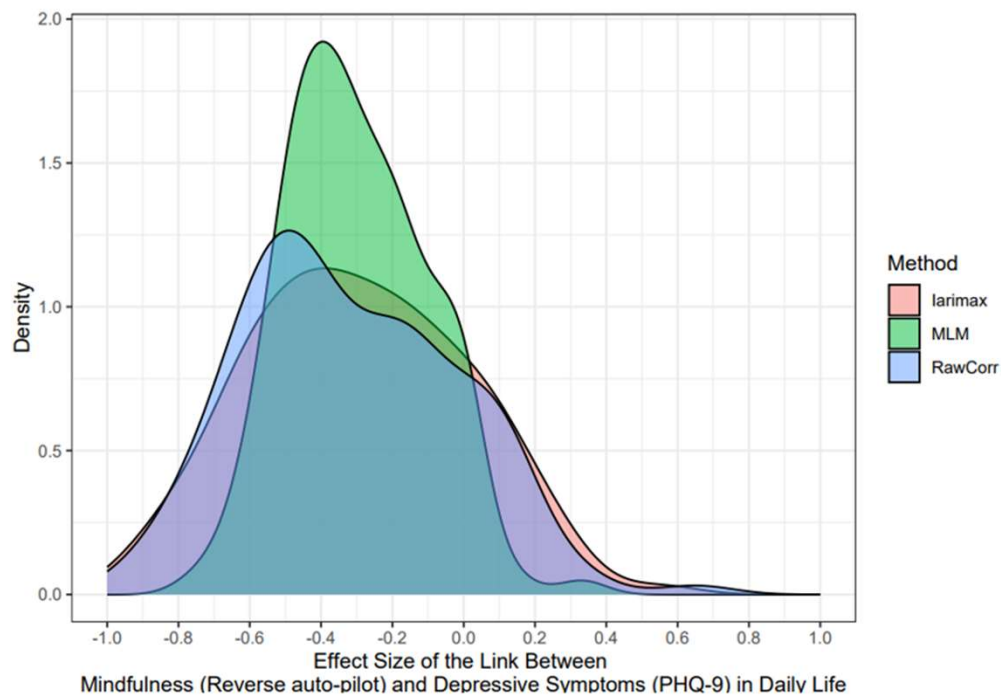
¡"Arreglar  
el  
problema"  
lo  
empeora!  
Aaaagh!

Method ■ i-ARIMAX ■ MLM ■ raw  $r$

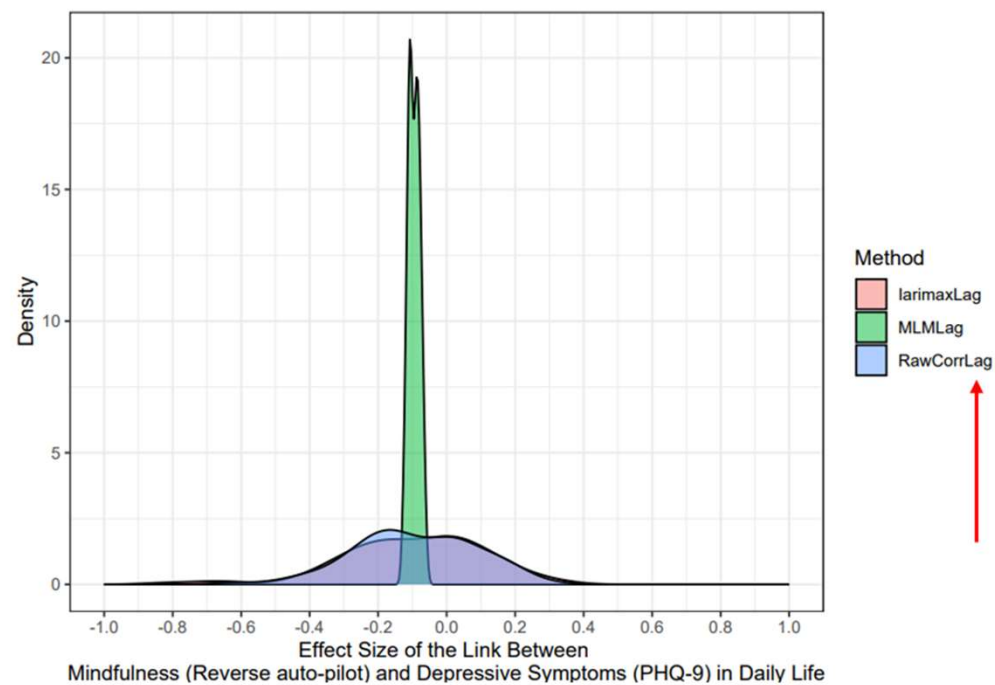
[Bit.ly/NotoMLM](https://bit.ly/NotoMLM)

Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Klimczak, K., Krafft, J., Hayes, S. C., & Levin, M. (2024). Doi: 10.1016/j.jcbs.2024.100728 Testing the applicability of idionomic statistics in longitudinal studies: The example of 'doing what matters.' *Journal of Contextual Behavioral Science*, 32, 100728.

Contemporaneous



Lagged t-1



“conocimiento de todas las influencias que tienden, por remoto que sea, a dar razas más adecuadas... una mejor oportunidad de prevalecer rápidamente sobre los menos aptos.”  
(Galton, 1883, p. 25)

Subtítulo de Pearson de los *Anales de la Eugenesia*:  
"para el estudio científico de los problemas raciales".

# Eugenesia

Sir Ronald Fisher



Frank Yates

Blue Ridge, North Carolina, 1952



# El legado que debemos enfrentar

“Sólo se debe permitir la entrada a las razas superiores, no a las inferiores con la esperanza -injustificada por ninguna investigación estadística- de que se elevarán al nivel nativo medio viviendo en una nueva atmósfera.”

Karl Pearson, argumentando en contra de permitir que los inmigrantes judíos que huían de la persecución emigraran al Reino Unido



Karl Pearson, 1925 in Vol 1 of the *Annals of Eugenics* (today the *Annals of Human Genetics*)

# Nuestros conceptos diagnósticos estuvieron entrelazados con la eugenesia desde el principio



Emil Kraepelin,  
Conocido por clasificar  
los trastornos mentales

"El número de idiotas, epilépticos, psicópatas, criminales, prostitutas y vagabundos que descienden de padres alcohólicos y sifilíticos, y que transfieren su inferioridad a su descendencia, es incalculable"

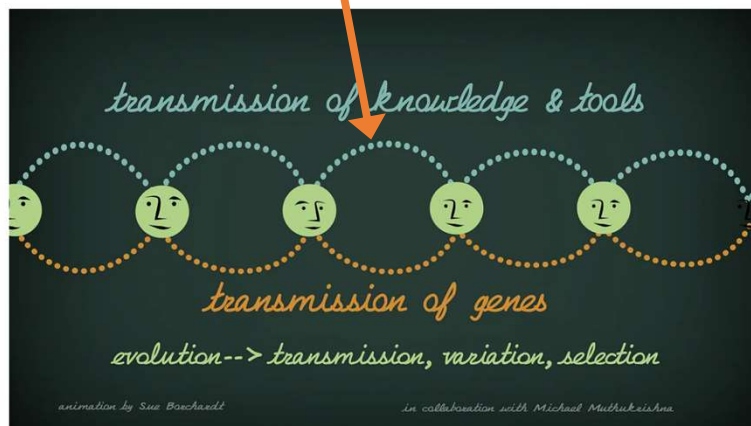
Eugen Bleuler, creador del término  
"esquizofrenia" en su libro de *texto de*  
*psiquiatría* de 1924

"Los más gravemente agobiados no deben propagarse... Si no hacemos otra cosa que hacer que los lisiados mentales y físicos sean capaces de propagarse por sí mismos, y los linajes sanos tienen que limitar el número de sus hijos porque hay mucho que hacer para mantener a los demás, si la selección natural es generalmente suprimida, entonces, a menos que consigamos nuevas medidas, nuestra raza se deteriorará rápidamente."

# Y ahora tenemos que evolucionar cultural y psicológicamente, y rápido



La psicología es  
necesaria para que la  
teoría de la herencia  
dual sea  
completamente útil



**Necesitamos crear una ciencia  
evolutiva aplicada,  
multidimensional y multinivel  
Guiados esta vez por los que  
sufren. sobre el terreno.  
Mundial.**

**Donde cada voz importa**

**Si no estás midiendo y  
modelando, no estás  
escuchando**

**Si no estás personalizando, no  
estás cambiando**

## Evaluar

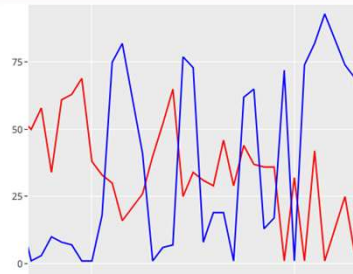
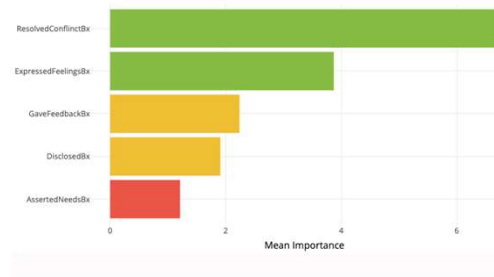
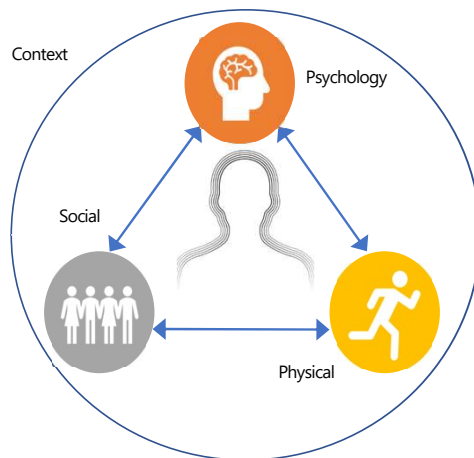
Los factores ambientales y las características físicas, psicológicas y sociales que definen la experiencia de un individuo.

## Proceso

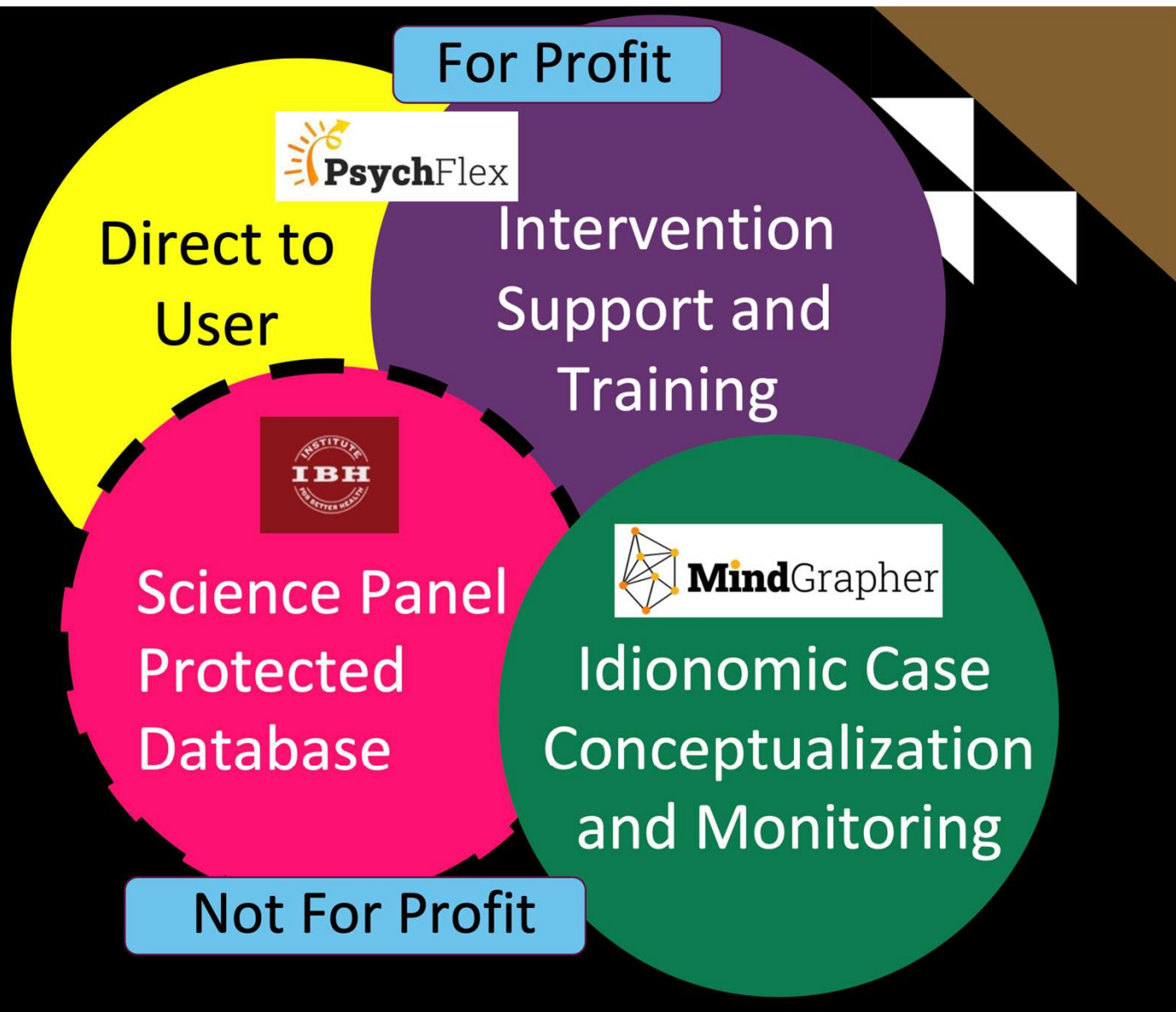
con IA/análítica para identificar los factores que influyen en el cambio y el crecimiento personal de cada individuo y recomendar núcleos de intervención

## Personalizar

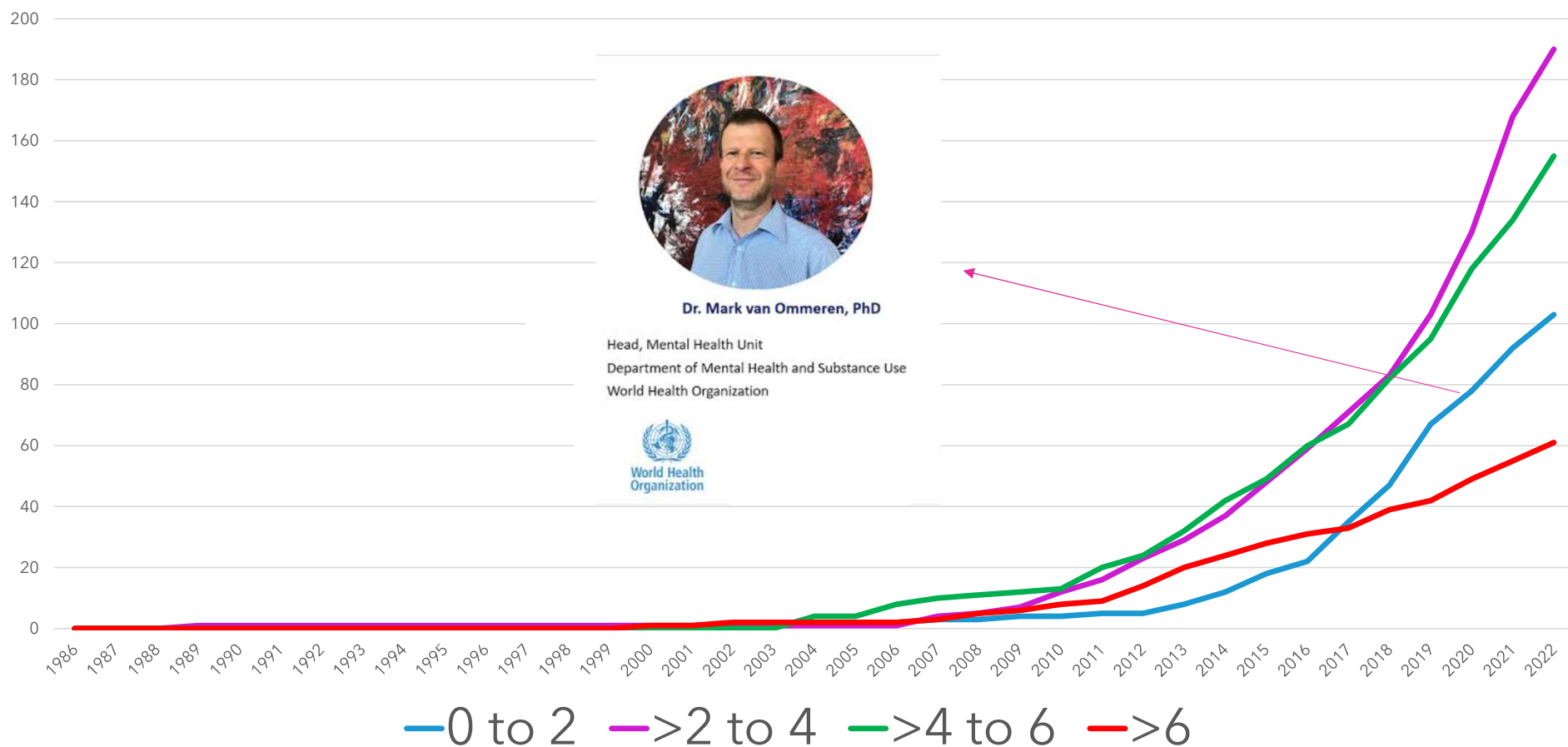
Enlace a planes de intervención personalizados que fomenten el bienestar alineando las estrategias con el perfil y las necesidades únicas de la persona.







# Crecimiento de los ECA de ACT por factor de impacto



# Lo que le ofrece un enfoque basado en procesos

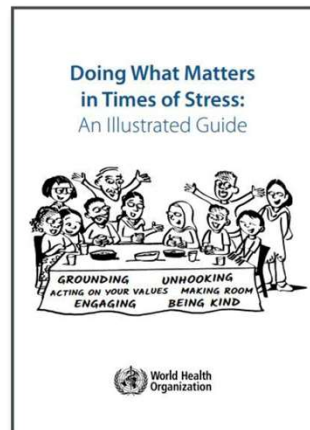
[Health Topics](#) ▾[Countries](#) ▾[Newsroom](#) ▾[Emergencies](#) ▾[Data](#) ▾[Home](#) / [Publications](#) / [Overview](#) / Doing What Matters in Times of Stress

## Doing What Matters in Times of Stress

An Illustrated Guide

29 April 2020 | Publication

“El primer programa de prevención exitoso llevado a cabo entre refugiados que experimentaban angustia psicológica pero sin un trastorno mental” Acarturk et al, 2022

[Download \(2.7 MB\)](#)

### Overview

*Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide* is a stress management guide for coping with adversity. The guide aims to equip people with practical skills to help cope with stress. A few minutes each day are enough to practice the self-help techniques. The guide can be used alone or with the accompanying audio exercises.

Informed by evidence and extensive field testing, the guide is for anyone who experiences stress, wherever they live and whatever their circumstances.

[Arabic](#)  
[Chinese](#)  
[Dari](#)  
[Farsi](#)  
[French](#)

[Go to Bit.ly/WHO\\_ACT](https://www.who.int/publications-detail/9789240003927)

<https://www.who.int/publications-detail/9789240003927>



# Impacto deSH+

Patrón oro RCT (N = 642) para los refugiados sirios en Turquía que aún no habían desarrollado un problema de salud mental

RESEARCH REPORT

World Psychiatry, 21, 88–95.

**Effectiveness of a WHO self-help psychological intervention for preventing mental disorders among Syrian refugees in Turkey: a randomized controlled trial**

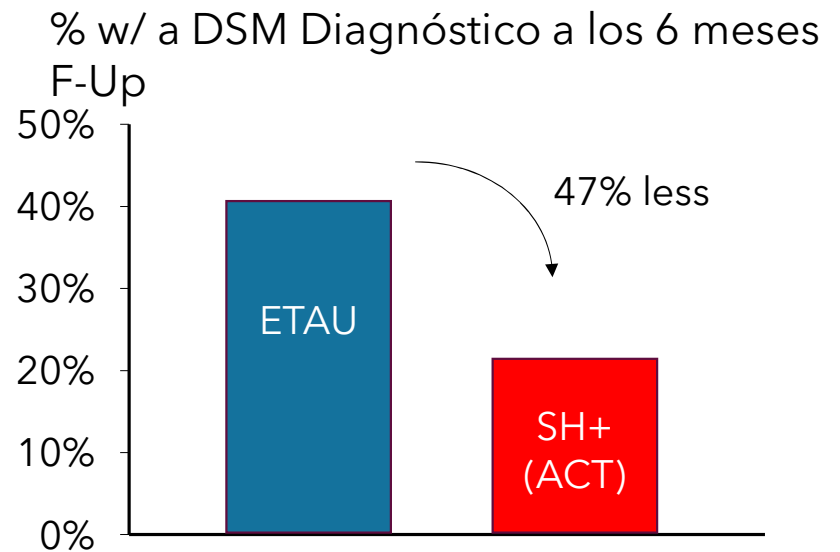
Ceren Acarturk<sup>1</sup>, Ersin Uygur<sup>2</sup>, Zeynep Ilkkursun<sup>1</sup>, Kenneth Carswell<sup>3</sup>, Federico Tedeschi<sup>4</sup>, Mine Batu<sup>5</sup>, Sevdie Eskici<sup>1</sup>, Gulshah Kurt<sup>1</sup>, Minna Anttila<sup>6</sup>, Teresa Au<sup>7</sup>, Josef Baumgartner<sup>8</sup>, Rachel Churchill<sup>9</sup>, Pin Cuijpers<sup>10</sup>, Thomas Becker<sup>11</sup>, Markus Koesters<sup>12</sup>, Tella Lantta<sup>13</sup>, Michela Nossé<sup>14</sup>, Giovanni Ostuzzi<sup>15</sup>, Mariana Popa<sup>16</sup>, Marianna Purgato<sup>17</sup>, Marit Sijbrandij<sup>18</sup>, Giulia Turrini<sup>19</sup>, Maritta Välimäki<sup>20</sup>, Lauren Walker<sup>21</sup>, Johannes Wancata<sup>22</sup>, Elisa Zanini<sup>23</sup>, Ross G. White<sup>24</sup>, Mark van Ommeren<sup>25</sup>, Corrado Barbui<sup>26</sup>

<sup>1</sup>Department of Psychology, College of Social Sciences and Humanities, Koc University, Istanbul, Turkey; <sup>2</sup>Department of Trauma and Disaster Mental Health, Bilgi University, Istanbul, Turkey; <sup>3</sup>Department of Mental Health and Substance Use, World Health Organization, Geneva, Switzerland; <sup>4</sup>WHO Collaborating Centre for Research and Training in Mental Health and Severe Evaluation, Department of Neuroscience, Biomedicine and Movement Sciences, University of Verona, Verona, Italy; <sup>5</sup>Department of Nursing Science,

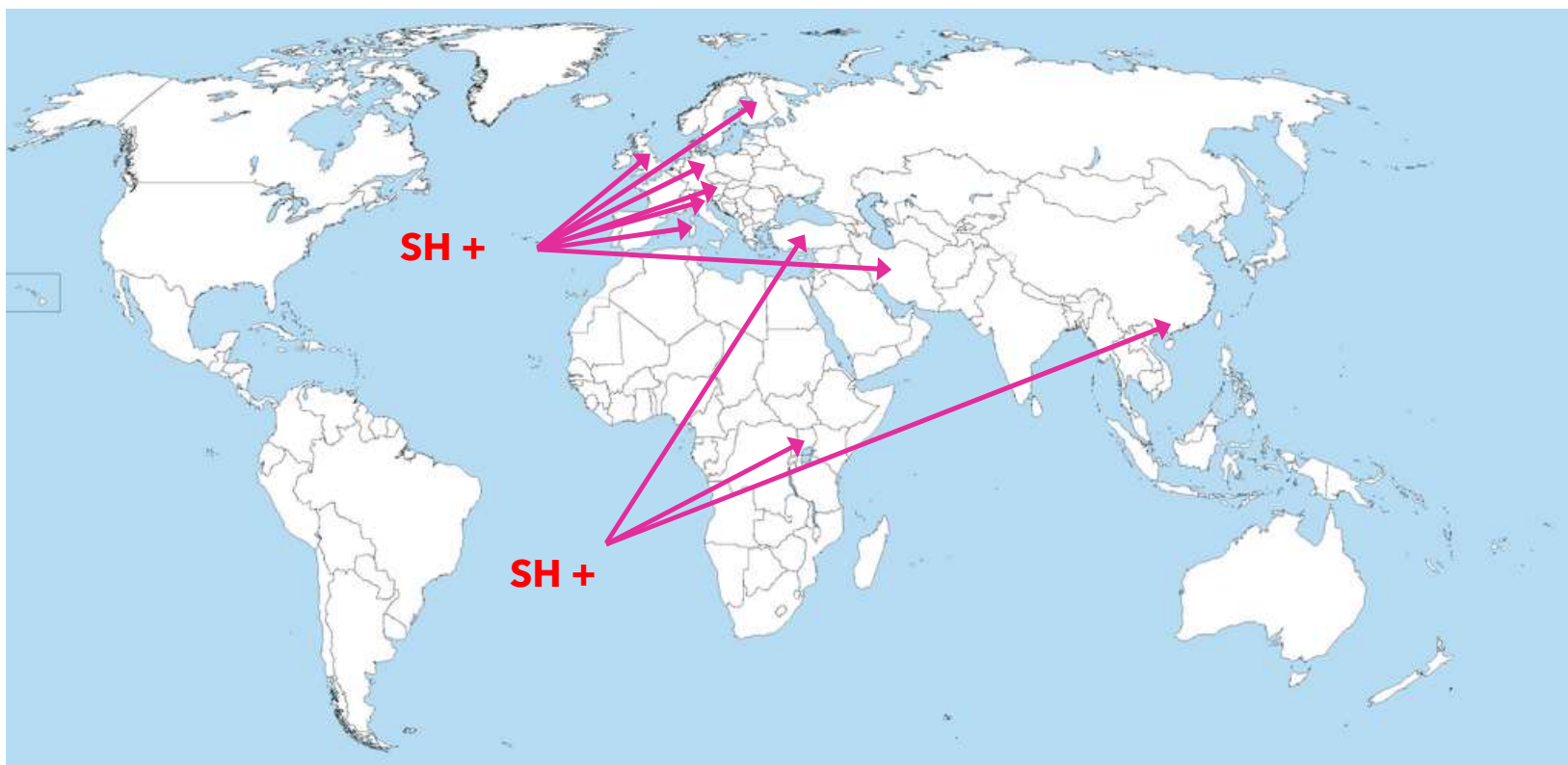


**Impact  
Factor:  
80**

“El primer programa de prevención exitoso llevado a cabo entre refugiados que experimentaban angustia psicológica pero sin un trastorno mental” Acarturk et al, 2022



# Despliegue del Programa ACT de la OMS para Prevención y tratamiento

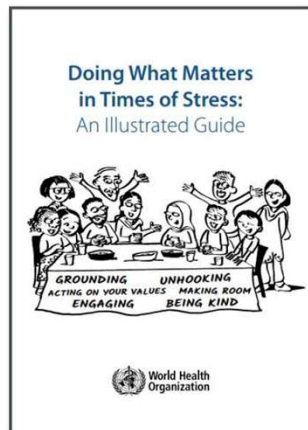


[Health Topics](#) ▾[Countries](#) ▾[Newsroom](#) ▾[Emergencies](#) ▾[Data](#) ▾[Home](#) / [Publications](#) / [Overview](#) / Doing What Matters in Times of Stress

## Doing What Matters in Times of Stress

An Illustrated Guide

29 April 2020 | Publication

[Download \(2.7 MB\)](#)

### Overview

*Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide* is a stress management guide for coping with adversity. The guide aims to equip people with practical skills to help cope with stress. A few minutes each day are enough to practice the self-help techniques. The guide can be used alone or with the accompanying audio exercises.

Informed by evidence and extensive field testing, the guide is for anyone who experiences stress, wherever they live and whatever their circumstances.

[Arabic](#)  
[Chinese](#)  
[Dari](#)  
[Farsi](#)  
[French](#)

[Go to Bit.ly/WHO\\_ACT](https://bit.ly/WHO_ACT)

<https://www.who.int/publications-detail/9789240003927>

“En ausencia de una terapia que prolongue significativamente la supervivencia, las intervenciones dirigidas a mantener o mejorar la calidad de vida en estos pacientes son vitales dada la naturaleza progresiva de la afección: este ensayo proporciona evidencia definitiva para una de estas intervenciones.” (Gould et al., 2024, p. 12)

Patrón oro RCT (N = 191) con enfermedad de la neurona motora

THE LANCET

**Impact  
Factor:  
169**

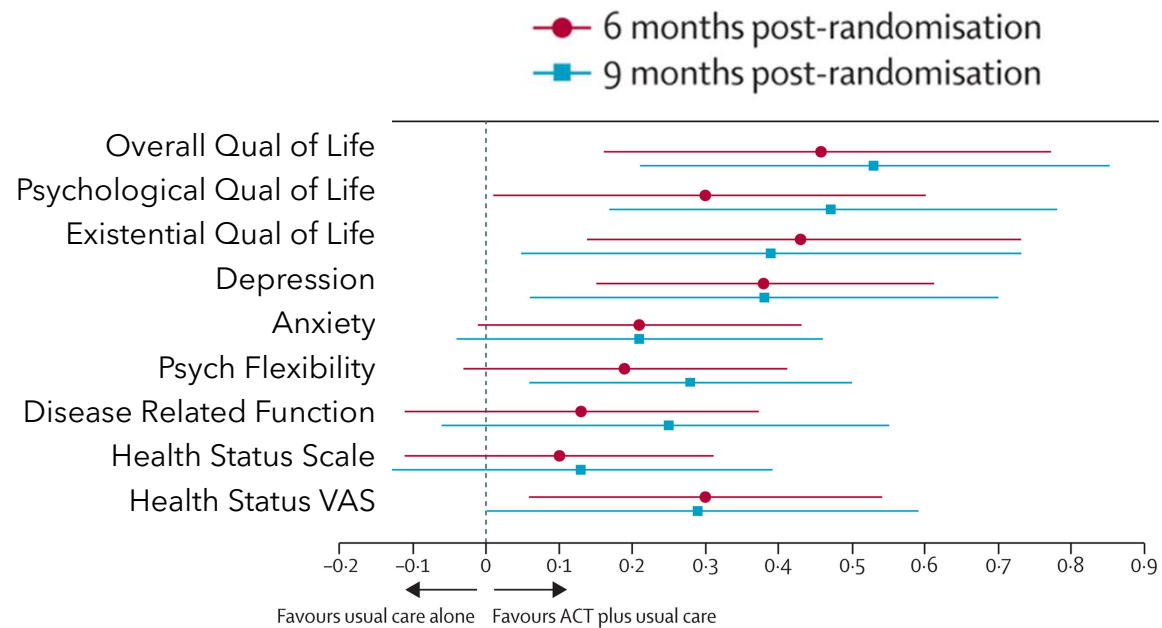
This journal Journals Publish Clinical Glc

ARTICLES | ONLINE FIRST

Acceptance and Commitment Therapy plus usual care for improving quality of life in people with motor neuron disease (COMMEND): a multicentre, parallel, randomised controlled trial in the UK

Prof Rebecca L Gould, PhD • Prof Christopher J McDermott, PhD • Benjamin J Thompson, MA • Charlotte V Rawlinson, MSc • Matt Bursnall, PhD • Mike Bradburn, MSc • et al. Show all authors • Show footnotes

Open Access • Published: May 09, 2024 • DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)00533-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)00533-6)



# Una aplicación ACT

THE LANCET

This journal Journals Publish Clinical Glc

Self-guided digital behavioural therapy versus active control for fibromyalgia (PROSPER-FM): a phase 3, multicentre, randomised controlled trial

R Michael Gendreau, Lance M McCracken, David A Williams, Juan V Luciano, Yifei Dai, Nicolette Vega, Zunera Ghalib, Kristen Guthrie, Allison C Kraus, Michael J Rosenbluth, Ben Vaughn, Jennifer M Zornir, Dana Reddy, Andrea L Chadwick, Daniel J Clauw, Lesley M Arnold

Fibromyalgia  
2-5% of the world's population has it  
On average their health care costs  
or ~50% higher

Patient Impression  
of Change

ACT: 71% Reported Improvement

Active Symptom Monitoring: 22%

