Competencias del Entrenador en ACT a mayo de 2025

Cualidades personales del entrenador en ACT / Práctica experiencial (El corazón de ACT)

1.	El entrenador ACT habla desde un punto de vista igualitario, vulnerable, compasivo, genuino, respetuoso y de intercambio.	
2.	El entrenador demuestra sensibilidad hacia temas relacionados con la diversidad, equidad e inclusión dentro de su presentación y en las interacciones con los participantes (según corresponda). *	
3.	El entrenador modela flexibilidad psicológica de manera apropiada y funcional al contexto del entrenamiento (p. ej., estar presente con lo que ocurre en el entrenamiento, estar dispuesto a experimentar incomodidad al servicio del aprendizaje de los participantes, sostener pensamientos y emociones desafiantes con ligereza)	
4.	El entrenador responde de manera no defensiva a preguntas/comentarios/desafíos	
5.	El entrenador da seguimiento a lo que ocurre en el entrenamiento modelando, promoviendo y reforzando los seis procesos de ACT, conforme surjan oportunidades.	

Developing Willingness/Acceptance

6.	El entrenador utiliza ejercicios y metáforas para ayudar a los participantes a experimentar mayor disposición frente a experiencias internas difíciles.	

Undermining Cognitive Fusion

7.	El entrenador utiliza ejercicios y metáforas para debilitar la fusión problemática / regulación poco útil de la conducta por eventos verbales.	

Getting in Contact with the Present Moment

8.	El entrenador emplea ejercicios y señales para facilitar que los participantes entren en contacto con el momento presente cuando sea útil hacerlo	

Distinguishing the Conceptualized Self from Self-as-context

9.	The trainer uses exercises and metaphors to help trainees develop flexible perspective taking, including contacting a sense of self as a perspective from which self-related content can be experienced. El entrenador utiliza ejercicios y metáforas para ayudar a los participantes a desarrollar una toma de perspectiva flexible, incluyendo el contacto con un sentido de sí mismo como perspectiva desde la cual puede experimentar el Yo contenido.	

Defining Valued Directions

10.	El entrenador utiliza ejercicios y metáforas para ayudar a los participantes a contactar direcciones valiosas en la vida.	

Building Patterns of Committed Action

11.	El entrenador anima a los participantes a hacer y mantener compromisos en presencia de barreras percibidas.	

Entrenamiento de habilidades en ACT (Las manos de ACT)

12.	El entrenador puede organizar sistemáticamente experiencias de aprendizaje efectivas.	
13.	El entrenador es un comunicador eficaz: claro, conciso y capaz de mantener el interés de las personas.	
14.	El entrenador es flexible al responder a los participantes y a las situaciones de entrenamiento, adaptando estrategias al contexto de la capacitación	
15.	El entrenador muestra un equilibrio apropiado entre los modos didácticos y experienciales de aprendizaje, de acuerdo con el contexto y la función del evento de capacitación.	
16.	El entrenador ayuda a los participantes a rastrear lo que influye en su propia conducta en múltiples niveles (contenido y función).	
17.	El entrenador ayuda a los asistentes a reconocer procesos relevantes de ACT en el momento, tanto durante los ejercicios experienciales como en otras interacciones.	
18.	El entrenador enseña a los participantes cómo aplicar habilidades específicas de intervención ACT (p. ej., conceptualización de casos, exploración de la funcionalidad, uso de metáforas, conducción de ejercicios experienciales, formas de hablar que fomenten la flexibilidad psicológica).	

Conocimiento y conceptos (La cabeza de ACT)

19.	El entrenador demuestra o explica cómo los principios básicos del conductismo, la RFT y el contextualismo funcional se relacionan con los procesos de ACT, cuando corresponde.	
20.	El entrenador puede explicar la teoría de ACT de forma clara y efectiva.	

* *Consulta la lista de Preguntas de autorreflexión para presentadores, elaborada por el Equipo de Capacitación JEDI, para usar al preparar entrenamientos: https://contextualscience.org/justice_equity_diversity_inclusion_jedi_selfreflection_questions_trainer_resources*