

Flexibilidad psicológica y aplicación individual o grupal, presencial o virtual, de metáforas de la terapia de aceptación y compromiso¹

María Paula Acosta-Andrade²
Laura Cupajita-Rodríguez³
Isidro Alejandro Urbina-Forero⁴

Recepción: 06/09/2022 Aprobación: 03/11/2022 Publicación: 23/12/2022



Para citar este artículo

Acosta-Andrade, M. P., Cupajita-Rodríguez, L., & Urbina-Forero, I. A. (2022). Flexibilidad psicológica y aplicación individual o grupal, presencial o virtual, de metáforas de la terapia de aceptación y compromiso. *Indagare*, 10, 41-52. <https://doi.org/10.35707/indagare/1004>

¹ Salvo cuando se especifique lo contrario, las figuras y tablas del presente artículo son propiedad de los autores.

² Grupo de investigación MYSCO, Universidad de Ibagué, Ibagué, Colombia. Correo electrónico: maria.acosta@unibague.edu.co. ORCID: 0000-0002-2287-1750.

³ Grupo de investigación GESS, Universidad de Ibagué, Ibagué, Colombia. Correo electrónico: laura.cupajita@unibague.edu.co. ORCID: 0000-0002-0032-2398.

⁴ Grupo de investigación GESS, Universidad de Ibagué, Ibagué, Colombia. Correo electrónico: isidro.urbina@unibague.edu.co. ORCID: 0000-0002-1759-4760.

Resumen

Este estudio presenta la comparación de dos conjuntos de trabajos de grado realizados por estudiantes de la Universidad de Ibagué que implementaron metáforas de la terapia de aceptación y compromiso. El primer conjunto (C1) desarrolló sesiones individuales, presenciales y virtuales, mientras que el segundo grupo (C2) tuvo sesiones solo de forma grupal y presencial. Se analizaron los aspectos de método que influyen en el incremento de la flexibilidad psicológica, y se encontró que el método utilizado en C1, puede estar relacionado positivamente con el cambio logrado con la intervención. Se espera que este trabajo contribuya al diseño de protocolos relacionados con la aplicación de ACT, para hacerla más efectiva y contribuir a la salud mental en el departamento del Tolima.



Palabras clave:

Terapia de aceptación y compromiso, metáforas, flexibilidad psicológica, teoría de marcos relacionales, salud mental.

Introducción

La terapia de aceptación y compromiso (ACT) es una terapia conductual que aborda el control de la cognición y la relación con la experiencia de forma distinta a las terapias cognitivo-conductuales de segunda generación. ACT enfatiza en el papel de la cognición, del contexto y del lenguaje humano en el mantenimiento de la conducta. En este sentido, deja de lado el énfasis en el control de la conducta y el cambio de la experiencia como objetivos principales; en cambio, se centra en el compromiso con una vida significativa y en el valor de las acciones, enfocándose en la aceptación de la realidad y las situaciones para resignificarlas (Hoffmann, Rask & Frostholm, 2019).

ACT emplea métodos no convencionales para el desarrollo de las sesiones. Uno de ellos es el lenguaje metafórico para la clarificación de los valores, generando oportunidades de lograr el objetivo sin que se presente resistencia por las personas. Debido a que permite que el sujeto asimile según sus percepciones las experiencias propias con estímulos de su entorno y no lo induce por medio de normas u órdenes directas (Valdivia & Luciano, 2006).

De tal forma, ACT ha sido reconocida a nivel internacional por su efectividad en el tratamiento de diversas psicopatologías, desde una dimensión funcional a partir de la comprensión psicológica. Cabe destacar su uso en los tratamientos del trastorno de evitación experiencial, donde el lenguaje influye en la manera como se conciben las emociones y las experiencias (Patrón-Espinosa, 2013). La teoría de marcos relacionales o RFT, por sus siglas en inglés, se relaciona conceptualmente con ACT, por la forma que tiene para describir y explicar los fenómenos de cambio o transformación de funciones del comportamiento humano, haciendo énfasis en el estudio del lenguaje y la cognición para reincorporar el contacto con las experiencias o pensamientos particulares (Gómez *et al.*, 2007).

La RFT propone que el aprendizaje relacional puede ser considerado como una conducta operante generalizada funcionalmente similar al aprendizaje discriminativo, donde el aprendizaje relacional acontece cuando una nueva información se relaciona con un concepto o suceso relevante ya existente en la estructura cognitiva. Por esta razón, se presenta abstracción del valor funcional de las claves contextuales y nuevas relaciones entre estímulos que pueden estar presentes o no (Hughes & Barnes, 2016).

García y Hernández (2005) proponen algunas consideraciones al momento de estudiar la teoría de los marcos relacionales, entre estas resaltan la “complejidad inherente al comportamiento humano” al mencionar la importancia de tener en cuenta la cultura y la influencia social a la cual está sujeto o sus marcos relacionales. Consideración remarcable en una época de gran complejidad como lo es el mundo moderno.

Planteamiento del problema

La salud mental se ha visto afectada significativamente por la pandemia del covid-19, tanto durante como después del brote, con respuestas emocionales disfuncionales mantenidas a largo plazo. Durante el transcurso de la pandemia se ha reportado una disminución en el nivel de bienestar de las personas, lo que se ha relacionado con una mayor presencia de síntomas psicopatológicos. Lo anterior llevó a una epidemia sobre la salud mental, por lo que es importante el desarrollo de estrategias dirigidas a la preparación, educación y fortalecimiento de la salud mental de la población afectada (Caycho *et al.*, 2022).

Debido a lo anterior, se han desarrollado estudios que identifiquen el impacto que ha presentado la pandemia covid-19 en la salud mental de la población afectada.



En ese sentido, se considera importante avanzar en pro de intervenciones sociales que contribuyan en la manera de actuar y pensar frente a esta situación que se ha vivido. Esto implica el análisis de herramientas alternativas o construcción de estrategias para realizar una intervención social (Moreno & Molina, 2018).

Así bien, el análisis del comportamiento desde el contextualismo funcional en la nueva era digital impulsa modelos alternos en las investigaciones de tipo terapéutico, por lo que terapias como ACT se han adaptado a escenarios por fuera de la presencialidad para el trabajo con niños y adultos en un contexto clínico o no clínico, permitiendo mejorar las habilidades para ser coherentes con los propios pensamientos y acciones (Macías & Aguayo, 2021; Presti *et al.*, 2020).

La pandemia, como se mencionó, provocó un cambio en la prestación de servicios de salud, pasando a servicios de telesalud, atención psicológica en línea o intervenciones en grupo remotas como los define el Ministerio de Salud en la Resolución 2654 del 2019, que hace evidente la necesidad de implementar herramientas audiovisuales en las prácticas de psicología y afines. Hasta el momento, la aplicación virtual presenta mejoras sobre el ACT en algunos estudios (Aragón-Sotelo, 2020).

A nivel Tolima, la Universidad de Ibagué es pionera en la comprensión y aplicación de las metáforas de la terapia de aceptación y compromiso, aplicándola en más de una ocasión con pequeños cambios estructurales en los grupos de estudio. Así bien, investigaciones como las de Arboleda Guacané y Urbina Forero (2021) demuestran cómo la interacción con metáforas por medio de instrumentos audiovisuales (videos) promueve la flexibilidad psicológica, o la habilidad para integrar sentimientos, emociones y pensamientos sin que interfieran prejuicios y valores personales que aislen del momento presente. Lo anterior comprende seis áreas: aceptación experiencial (ACT), defusión cognitiva (CFQ), contacto con el momento presente, compromiso con la acción (BAFT), identificación de un Yo como contexto y valores (VQ: VQO y VQP).

López y Chaparro (2022) expresan una tendencia de resultados diferente en la aplicación de los instrumentos y los resultados esperados; además, el aumento de sesiones de grupo y la multiculturalidad son una variable para considerar (Páez, Organista & Martínez, 2022). También se han encontrado ciertas limitaciones que pueden alterar los resultados de las pruebas, por ejemplo: tiempo entre sesiones y situaciones de los consultantes (Ribero-Marulanda & Agudelo-Colorado, 2016).

En este estudio se busca analizar cuáles son los factores que influyen en la eficacia de las metáforas de ACT sobre la flexibilidad psicológica y el esclarecimiento de valores, esto debido a que en discusiones anteriores se ha encontrado disparidad en la eficacia e ineficacia del uso de metáforas. Se espera que los resultados aporten a la identificación de los factores que se deben tener en cuenta para el diseño de intervenciones que resulten más efectivas.

El objetivo es analizar los diferentes factores que influyen en la flexibilidad psicológica por medio de una revisión de dos conjuntos de diferentes trabajos de grado de estudiantes de la Universidad de Ibagué, que aplican las metáforas desde la terapia aceptación y compromiso y la teoría de marcos relacionales.

Materiales y métodos

Diseño

El diseño de esta investigación es de tipo descriptivo correlacional, la cual pretende identificar la posible diferencia entre una serie de estudios realizados en el periodo de

2018 a 2022 con los que se ha trabajado con metáforas de ACT en la Universidad de Ibagué, identificando dos grupos según sus unidades de análisis C1: Loaiza-Muñoz y Pérez Díaz (2020), Diaz, Hoyos y Urbina (2020), Lozano-Varón y Guzmán-Suárez (2020), Aguirre y García (2020) y C2: López y Chaparro (2022), Páez, Organista y Martínez (2022). A continuación, se describen las dos categorías principales identificadas según el tipo de metodología que se realizó en cada grupo.

Tabla 1. Variables de análisis de los grupos

Características	C1	C2
Número de sesiones	Entre 8 y 12	Entre 4 y 8
Modalidad	Presencial y virtual	Presencial
Sesiones grupales o individuales	Individual	Grupal
Ejercicios experienciales	No	Sí
Participantes	Edad:	Edad:
	16 a 25 años	19 a 75
	Profesión: Estudiante	Profesión: Jubilado

En el grupo C1 se desarrolló una práctica de manera presencial y otra de manera virtual, debido a la contingencia de covid-19. Los estudiantes de último semestre de psicología fueron entrenados para orientar e instruir a otros estudiantes en la lectura y la asimilación individual de las respuestas que podían brindar los participantes acerca de las metáforas presentadas en una serie de videos.

En el grupo C2 la metodología de trabajo se desarrolló únicamente de manera presencial. Los participantes observaban las metáforas seleccionadas en formato de video y luego se desarrollaba una actividad en la que se representaban mediante un juego los elementos principales de las metáforas, atendiendo a los elementos que podían ser transformados funcionalmente en relación con los pensamientos y emociones. Los estudiantes de los últimos semestres que realizaron esta práctica contaron con una experiencia formal menor de la aplicación de ACT, en comparación con los estudiantes de C1.

Instrumentos

Los dos grupos utilizaron las siguientes escalas validadas en Colombia para evaluar la flexibilidad psicológica:

- AAQ-II: Acceptance and Action Questionnaire (Ruiz *et al.*, 2016).
- BAFT: Believability of Anxious Feelings and Thoughts Questionnaire (Ruiz *et al.*, 2014).
- CFQ: Cognitive Fusion Questionnaire (Ruiz *et al.*, 2017).
- VQ. Values Questionnaire, organizado en dos subescalas: VQO (Obstrucción) y VQP (Progreso) (Ruiz *et al.*, s. f.).

Resultados

En la Tabla 1 se presentan los resultados generales de los participantes en las diferencias entre el pretest y el postest de los dos conjuntos de estudios anteriores. Se agruparon los resultados de la primera categoría de estudios y los de la segunda para revisar si hubo diferencias entre los efectos de las intervenciones. Se encontraron diferencias importantes en BAFT y CFQ ($p < .05$) y tamaños del efecto altos en las mismas mediciones (BAFT y CFQ), medios en AAQ-II y VQO y negativo en VQP ($r_{bis} = -.221$).

Tabla 2. Contraste para Muestras Independientes (C1 vs C2)

	W	P	Correlación de Rango Biserial
AAQ-II	89.000	0.065	0.496
BAFT	93.500	0.033	0.571
CFQ	111.000	0.001	0.866
VQO	83.500	0.134	0.403
VQP	47.000	0.444	-0.210

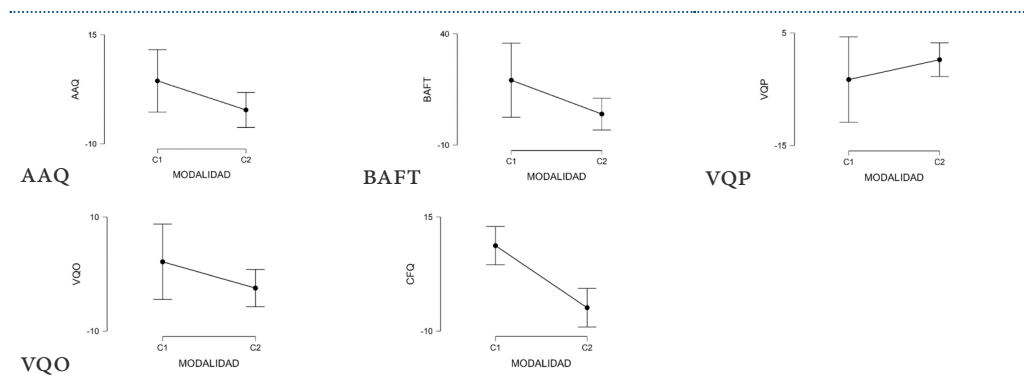
Nota. Para el contraste de Mann-Whitney, la magnitud del efecto viene dada por la correlación biserial de rangos.

Nota. Contraste U de Mann-Whitney.

Se analizaron los diferentes cuestionarios que se realizaron en los dos grupos. A partir de los resultados, puede decirse que en las pruebas AAQ-II, BAFT, VQO, las diferencias entre pretest y postest en los grupos C1 y C2 fueron similares. Sin embargo, en las tres mediciones, para evitación experiencial, credibilidad en pensamientos ansiosos

y obstrucción en valores se observa un cambio más grande en la categoría 1 que en la 2, con tamaños de efecto entre 0.4 y 0.57. En el caso de CFQ (fusión cognitiva) la tendencia es la misma, de más cambio entre el pretest y el postest en C1 que en C2, pero la diferencia entre ellos es mayor ($r_{bis}=0.866$) que en las tres mediciones recién mencionadas (ver Figura 1).

Figura 1. Comparación de la diferencia entre pre y post entre los dos grupos



Nota: En cada gráfica se presenta el promedio de las diferencias entre pre y postest en cada categoría; es decir, se presentó mayor efecto (valores más altos de diferencia pre-post) en C1.

Potencial uso

Los resultados expuestos son presentados con precaución, debido al limitado tamaño de la muestra; es decir, no es viable una interpretación estadística estricta de la comparación, que pueda generalizarse a grupos más grandes o a la población en general. Aun así, al comparar los tamaños del efecto, se puede sugerir que la forma de trabajo con el grupo 1 (C1) promueve mayor flexibilidad psicológica, ya que las escalas AAQ, BAFT, CFQ y VQO obtuvieron un mayor impacto, quizás debido a sus características de método, teniendo en cuenta que las escalas y las metáforas empleadas fueron similares. Esto no demerita el efecto que se observó en el grupo 2 (C2), ya que las diferencias entre ambos grupos no son tan amplias, por lo que sería más preciso afirmar que tanto la aceptación experiencial, el contacto con el momento presente, el compromiso con la acción y la construcción de valores mostraron un cambio en el efecto entre las pruebas pretest y postest después de que los participantes tuvieron contacto con las metáforas en C1 y C2.

Así bien, el grupo C1 contó con un proceso más estructurado que C2, lo que pudo haber influido en su impacto. Lo anterior podría significar que el procedimiento produce un mayor efecto si se aplica de forma individual, o quizás si aumenta el número de sesiones. No obstante, determinar la causa exacta de cuál de todos los factores de análisis pueden alterar sus resultados, no está dentro del alcance del presente estudio. Sin embargo, sí se puede afirmar que existe la posibilidad de que ACT pueda variar su efecto de acuerdo a las características y aspectos mencionados. Es decir, los resultados en las escalas pueden variar, ejemplo de lo anterior, es el caso de la subescala VQR, donde el grupo dos, caracterizado por un número menor de sesiones y un tratamiento grupal, se vio favorecido.

Es recomendable replicar este tipo de ejercicios de investigación para conocer el efecto que tiene ACT en un espacio grupal o individual, en línea o presencial, sobre la flexibilidad psicológica y así contar con acceso a los datos individuales de todo el proceso, pues en algunos casos, únicamente se contaron las puntuaciones generales de los participantes. Adicionalmente, es crucial explorar en las características socio-demográficas y los contextos y situaciones específicas que puedan alterar la percepción del participante o dificulten su conexión con la metáfora. El indagar en posibles aspectos del participante, como la escolaridad, la ocupación, el rango de edad, las enfermedades de base, entre otras, revela cómo la comprensión de las metáforas puede variar según qué tan familiarizado esté el participante con dicha expresión o cómo se le muestre (Ciro-Rodríguez, 2020).

Capacitar a los futuros profesionales de la salud en modelos como ACT pone en práctica la habilidad comunicativa, la flexibilidad de adaptación y de acompañamiento que tiene el terapeuta o profesional de la salud para comprender los sentimientos y valores de las personas, y el uso de metáforas facilita esa comunicación (Ruiz-Sánchez *et al.*, 2016). Sin embargo, en sentido estricto sería ideal que durante la aplicación los estudiantes de pregrado sean únicamente observadores y acompañantes, pero que la realización y liderazgo de las actividades estén siempre dirigidos por profesionales con formación específica en el área.

Entonces, cabe preguntarse de manera más precisa: ¿cómo puede lograrse mayor efectividad con este tipo de ejercicios mediante la aplicación en formato de grupos? Esta comparación sugiere que las sesiones individuales llevan a resultados más claros, pero sigue siendo importante avanzar para encontrar la manera de alcanzar resultados

similares mediante el trabajo grupal, por la mayor efectividad y la relación costo beneficio más favorable que representa esta última modalidad.

La investigación anterior tiene como utilidad el identificar las posibles características que pueden mejorar la eficacia en aplicaciones futuras de las ACT, esto puede traer beneficios a la academia y comunidad en general.



Ficha técnica del proyecto

Título del proyecto que lo deriva o vincula: Metáforas en redes sociales para promover salud mental.

PRIT (Programas de Investigación y Transferencia): Educación y bienestar para el desarrollo humano integral.

Grupo de investigación: Grupo Educación, Salud y Sociedad (GESS).

Investigador principal: Isidro Alejandro Urbina Forero.

Correo electrónico: isidro.urbina@unibague.edu.co

Periodo de la investigación: 13 de marzo de 2020-13 de agosto de 2021.

Referencias

- Aragón Sotelo, B. (2020). *Efectos de un programa de intervención online basado en terapia de aceptación y compromiso (ACT) en estudiantes que presentan pensamiento negativo repetitivo* (Trabajo de grado de maestría). Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá, Colombia. Recuperado de <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/2266>
- Arboleda Guacané, M. A., & Urbina Forero, I. A. (2021). Terapia de Aceptación y Compromiso y uso de metáforas para promover flexibilidad psicológica. *Indagare*, (9). <https://doi.org/10.35707/indagare/902>
- Caycho-Rodríguez, T., Tomás, J.M., Valencia, P.D., José Ventura-León, J., Vilca, L., Carbajal-León, C., Reyes-Bossio, M., White, M., Rojas-Jara, C., Polanco-Carrasco, R., Gallegos, M., Cervigni, M., Martino, P., Palacios, D., Moreta-Herrera, R., Samaniego-Pinho, A., Lobos-Rivera, M., Buschiazzo-Figares, A., Puerta-Cortés, D.X., Corrales-Reyes, I., Calderón, R., Pinto-Tapia, B., Franco-Ferrari, I., Flores-Mendoza, C., Vivanco-Vidal, A. & Saroli-Aranibar, D. (2022). Ansiedad por COVID-19, bienestar psicológico y conductas preventivas durante la pandemia de COVID-19 en América Latina y el Caribe: relaciones y modelo explicativo. *Curr Psychol*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03389-0>
- Ciro Rodríguez, Y. (2020). *La metáfora como una herramienta facilitadora de la comunicación dentro de la relación terapéutica con niños y niñas de 7 a 10 años, en el marco de la terapia relacional emotiva de la conducta* (Trabajo de grado de especialización). Universidad Católica de Pereira, Pereira, Colombia. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10785/6892>
- Colombia. Resolución 2654 del 2019. Ministerio de Salud y Protección Social. Por la cual se establecen disposiciones para la telesalud y parámetros para la práctica de la telemedicina en el país.
- Díaz, Y. D., Hoyos, C. T., & Urbina, I. A. (2020) *Metáforas de ACT en redes sociales para promover salud mental* (Tesis de pregrado). Universidad de Ibagué, Ibagué, Colombia
- García, Y., A., & Hernández, A. (2005). Consideraciones previas al estudio de los marcos relacionales. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37(2), 243- 254. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80537202>
- Gómez-Martín, S., López-Ríos, F., & Mesa-Manjón, H. (2007). Teoría de los marcos relacionales: algunas implicaciones para la psicopatología y la psicoterapia. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(2), 491-507. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33717060015>
- Hoffmann, D., Rask, C. U., & Frosthalm, L. (2019). Acceptance and Commitment Therapy for Health Anxiety. En *The Clinician's Guide to Treating Health Anxiety* (pp. 123-142). Massachusetts: Academic Press <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811806-1.00007-X>
- Hughes, S., & Barnes-Holmes, D. (2016). Relational frame theory: The basic account. En R.D. Zettle, S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & A. Biglan (Eds.), *The Wiley handbook of contextual behavioral science*, (pp. 129-178). Nueva Jersey: Wiley Blackwell.
- Loaiza-Muñoz, L., & Pérez Díaz, S. (2020). *Metáforas de la terapia de aceptación y compromiso y flexibilidad psicológica en cuatro estudiantes universitarios* (Tesis de pregrado). Universidad de Ibagué, Ibagué, Colombia. Recuperado de <http://repositorio.unibague.edu.co:80/jspui/handle/20.500.12313/2615>
- López, E. M., & Chaparro, G. (2022). *Metáforas De Aceptación y Compromiso para promover la Flexibilidad Psicológica* (Trabajo de pregrado). Universidad de Ibagué, Ibagué, Colombia.
- Lozano-Varón, L. F., & Guzmán-Suárez, M. E. (2020). *Metáforas en redes sociales para promover la salud mental. Asistencia en Investigación: Selección de videos y creación de textos de orientación de las metáforas en formato de video* (Trabajo de pregrado). Universidad de Ibagué, Ibagué, Colombia.
- Macías, J., & Aguayo, L. (2021). Brief intervention programme based on contextual therapies to improve psychological well-being at the workplace. *Ansiedad y Estrés*, 27 (2-3). 178-184.

- Moreno-Camacho, M.A., & Molina-Valencia, N. (2018). La Intervención Social como Objeto de Estudio: Discursos, prácticas, problematizaciones y propuestas. *Athenea Digital*, 18(3). <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.2055>
- Páez, L. V., Organista, K. N., & Martínez, A. (2022). *Metáforas de la Terapia de Aceptación y Compromiso para promover Flexibilidad Psicológica en Cuidadores de Niños que Experimentan Discapacidad* (Trabajo de pregrado). Universidad de Ibagué, Ibagué, Colombia.
- Patrón-Espinosa, F.J. (2013). La evitación experiencial como dimensión funcional de los trastornos de depresión, ansiedad y psicóticos. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 5(1), 85-95.
- Presti, G., Dal Lago, B., Fattori, A., Mioli, G., Moderato, P., Sciarretta, L., & Costantino, M.A. (2020). Mental health support to staff in a major hospital in Milan (Italy) during the COVID-19 pandemic: a framework of actions. *Gen Psychiatr*, 33(4). <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100244>.
- Ribero-Marulanda, S., & Agudelo-Colorado, L. (2016). La aplicación de la terapia de aceptación y compromiso en dos casos de evitación experiencial. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 34(1), 29-46. <http://dx.doi.org/10.12804/apl34.1.2016.03>.
- Ruiz, F. J., Odriozola-González, P., & Suárez-Falcón, J. C. (2014). The Spanish version of the Believability of Anxious Feelings and Thoughts Questionnaire. *Psicothema*, 26(3), 308-313. <https://doi.org/https://doi.org/10.7334/psicothema2013.221>
- Ruiz, F. J., Suárez-Falcón, J. C., Cárdenas-Sierra, S., Durán, Y., Guerrero, K., & Riaño-Hernández, D. (2016). Psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II in Colombia. *The Psychological Record*, 66(3), 429-437. <https://doi.org/10.1007/s40732-016-0183-2>
- Ruiz, F. J., Suárez-Falcón, J. C., & Riaño-Hernández, Di. (2017). Validity Evidence of the Spanish Version of the Automatic Thoughts Questionnaire-8 in Colombia. *The Spanish journal of psychology*, 20. <https://doi.org/10.1017/SJP.2017.7>
- Ruiz-Sánchez, L. J., & Ruiz, F. J., Gil-Luciano, B., & Luciano, C. (2016). Dificultades y barreras del terapeuta en el aprendizaje de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 16(3), 357-373. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56049049010>
- Valdivia, M. S., & Luciano S. M. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (Act). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 27(2),79-91. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827203>