



**IEDUC**

**Seminario Online**

# **Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): Intervención Clínica desde el Modelo Contextual**



INICIA  
**10 OCT**



DURACIÓN  
**2 MESES**



VALOR  
CURRICULAR  
**30 H**

Estudios profesionales con valor curricular  
avalado por el **Instituto de Educación Continua**



22.14.13.79.49 | 56.31.58.66.04



contacto@ieduc.com.mx



<https://ieduc.com.mx/>



### Introducción:

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) forma parte de las terapias contextuales o de tercera ola, y se centra en la comprensión del sufrimiento humano desde la relación que las personas establecen con sus pensamientos, emociones y experiencias internas. Este enfoque propone una visión funcional del comportamiento, integrando principios conductuales, mindfulness y valores personales como ejes para el bienestar psicológico.

Desde esta perspectiva, ACT concibe la salud mental no como la eliminación del malestar, sino como la capacidad de responder de manera flexible a la experiencia interna, promoviendo una vida con sentido y coherencia personal aun en presencia de dificultades emocionales.

### Dirigido a:

Psicólogos clínicos, terapeutas, estudiantes avanzados de psicología y profesionales de la salud mental interesados en aplicar ACT como modelo breve, experiencial y basado en evidencia para el tratamiento de ansiedad, depresión, trauma o dificultades de regulación emocional.

## Objetivo General

Formar al participante en el modelo de Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) desde una perspectiva contextual, promoviendo el desarrollo de competencias clínicas que favorezcan la flexibilidad psicológica y una intervención terapéutica coherente, ética y basada en valores.

## Objetivos Específicos:

- Comprender los fundamentos filosóficos y teóricos del modelo contextual de ACT.
- Desarrollar habilidades para aplicar las seis dimensiones de la flexibilidad psicológica.
- Identificar procesos de evitación experiencial y fusión cognitiva en los pacientes.
- Incorporar herramientas metafóricas, conductuales y experienciales en la práctica clínica.
- Fomentar el uso personal del modelo como recurso de crecimiento y autocuidado del terapeuta.

## Lo que aprenderás:

El participante comprenderá los fundamentos filosóficos y clínicos de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Aplicará estrategias de aceptación, defusión cognitiva, atención plena, clarificación de valores, yo-contexto y acciones comprometidas, pilares clave de gran efectividad clínica. Además, diseñará intervenciones orientadas al bienestar emocional y al cambio conductual desde la flexibilidad psicológica, fortaleciendo su presencia terapéutica, coherencia profesional y uso personal del modelo.





## 01 Comprender la base de ACT

### 1.1 De la lucha al significado: la filosofía del modelo ACT

- 1.1.1 Fundamentos del funcionalismo contextual y la Teoría de Marcos Relacionales (RFT).
- 1.1.2 ACT como parte de las terapias de tercera ola.
- 1.1.3 Dolor, sufrimiento y evitación: comprender el costo de la lucha interna.

### 1.2 El modelo de flexibilidad psicológica

- 1.2.1 Las seis dimensiones del modelo ACT y su interrelación clínica.
- 1.2.2 El ciclo de rigidez psicológica y sus manifestaciones.
- 1.2.3 Identificación de patrones de control, fusión y evitación.

## 02 Trabajar con la evitación y la aceptación

### 2.1 La evitación experiencial: escapar de lo que sentimos

- 2.1.1 Identificación de la evitación: conductas, pensamientos y lenguaje del control.
- 2.1.2 Cómo la lucha con las emociones intensifica el sufrimiento.
- 2.1.3 Promover disposición y apertura en lugar de control.

### 2.2 La aceptación como proceso terapéutico

- 2.2.1 Diferenciar aceptación de resignación y pasividad.
- 2.2.2 Uso de metáforas clínicas: “el pantano”, “la cuerda y el pozo.”
- 2.2.3 Integración del cuerpo y respiración como canales de aceptación.



## **03 Trabajar con el pensamiento: defusión cognitiva**

### **3.1 Fusión y defusión cognitiva en la práctica clínica**

- 3.1.1 Qué es la fusión cognitiva, cómo se manifiesta en sesión y en la vida cotidiana del paciente.
- 3.1.2 Identificar el lenguaje fusionado: etiquetas, juicios y autorreferencias.
- 3.1.3 Técnicas de defusión verbal y experiencial.

### **3.2 El lenguaje como herramienta de cambio**

- 3.2.1 El lenguaje como fuente de sufrimiento y de transformación.
- 3.2.2 Uso terapéutico de metáforas, paradojas y humor clínico.
- 3.2.3 Reformular el discurso del paciente para abrir posibilidades.

## **04 Vivir en el presente y desde el yo observador**

### **4.1 El presente como espacio de flexibilidad**

- 4.1.1 La mente como máquina del tiempo: pasado, futuro y evitación del presente.
- 4.1.2 Mindfulness dentro de ACT: atención plena sin lucha.
- 4.1.3 Estrategias clínicas para anclar al paciente en el aquí y ahora.

### **4.2 El yo como contexto: más allá del contenido mental**

- 4.2.1 Diferencias entre el yo narrativo y el yo observador.
- 4.2.2 Desidentificación del pensamiento y emoción.
- 4.2.3 Desarrollo de la observación sin juicio.



## 05 Clarificar valores y generar acción comprometida

### 5.1 Los valores como brújula terapéutica

- 5.1.1 Diferenciar metas de valores: dirección vs. logro.
- 5.1.2 Técnicas clínicas para clarificar valores personales.
- 5.1.3 Conectar valores con objetivos conductuales significativos.

### 5.2 Acción comprometida: vivir con propósito

- 5.2.1 Diseño de planes de acción basados en valores.
- 5.2.2 Afrontar obstáculos: miedo, procrastinación, autoexigencia.
- 5.2.3 Seguimiento conductual y refuerzo de logros.

## 06 Integración clínica y desarrollo profesional

### 6.1 Integrar ACT en la práctica terapéutica

- 6.1.1 Articulación de las seis dimensiones de ACT en procesos clínicos.
- 6.1.2 Adaptaciones según problemática: ansiedad, duelo, trauma, depresión.
- 6.1.3 Supervisión clínica y revisión de estilo personal.

### 6.2 El terapeuta ACT: coherencia, compasión y cierre

- 6.2.1 El terapeuta como modelo de flexibilidad psicológica.
- 6.2.2 Autocompasión, cuidado emocional y ética experiencial.
- 6.2.3 Integración del modelo en la vida personal y profesional.

## RESEÑA DOCENTE

Especialista a Cargo del Programa

### Mtro. Manuel Alejandro García Martínez

Especialista en ACT, Mindfulness y en el diseño de intervenciones psicológicas.

**Maestro en Intervención Psicológica** por el Instituto Politécnico Nacional (CICS Santo Tomás - IPN) y **Licenciado en Psicología** por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Terapeuta clínico e investigador especializado en modelos contextuales basados en evidencia (ACT, Mindfulness), enfocado en el abordaje de la desregulación emocional, conductas de evitación/procrastinación y correlatos neurocognitivos de la conducta.

### Trayectoria y respaldo institucional

#### Hollies / Programación Conductual:

Psicoterapeuta clínico enfocado en regulación emocional, procrastinación, ansiedad y clarificación de valores con ACT.

#### Clínica Mexicana de Autismo (CLIMA):

Intervención Psicológica en población autista mediante PECS

#### Facultad de Psicología (UNAM):

Profesor adjunto en licenciatura e instructor especializado en análisis de señales cerebrales y neurociencia.

#### Instituto de Investigaciones Jurídicas (UNAM):

Ayudante de investigación en toma de decisiones, análisis electroencefalográfico (EEG) y publicaciones científicas internacionales.

### Ejes de especialidad:

**Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT):** Desesperanza creativa, defusión cognitiva y acciones comprometidas hacia valores.

**Mindfulness y Estrategias Atencionales:** Intervención práctica en depresión, ansiedad y patrones de rumiación.

**Regulación Emocional y Autocompasión:** Abordaje funcional de eventos internos complejos en adolescentes y adultos.

**Evaluación de Riesgo e Ideación Suicida:** Detección de factores psicosociales de alerta y protocolos de contención preventiva en jóvenes y universitarios.

**Neurociencia Conductual Aplicada:** Comprensión de bases neurobiológicas y electroencefalográficas (EEG) en la toma de decisiones.





Para asegurar una experiencia formativa óptima, IEDUC puede mover la fecha o cancelar un programa si la matrícula es insuficiente.



Una vez efectuado el pago, no se generan devoluciones. IEDUC permitirá utilizar el monto en otro programa disponible en un periodo de un mes.



Si se presentan situaciones extraordinarias, IEDUC podrá ajustar los horarios o días de las sesiones en vivo, informando oportunamente a los participantes.

### PONTE EN CONTACTO



22.14.13.79.409 | 56.31.58.66.04



[contacto@ieduc.com.mx](mailto:contacto@ieduc.com.mx)



<https://ieduc.com.mx/>

**¡OBTÉN MAYOR  
INFORMACIÓN SOBRE  
TU SEMINARIO O EL RESTO  
DE NUESTRA OFERTA!**