



INTERPSIQUIS

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría,
Psicología y Salud Mental

METÁFORAS EN LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)

METAPHORS IN ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)

Alday, María Victoria

victoria.alday@unc.edu.ar

aceptación- compromiso-cognición- metáfora

acceptance- commitment-cognition- metaphor

RESUMEN

Los numerosos estudios sobre la funcionalidad cognitiva de la metáfora en las terapias cognitivo-conductuales -realizados por este equipo de investigación en los últimos años- nos han permitido corroborar el rol primordial del uso de metáforas en el proceso terapéutico de conservación o recuperación de la salud mental. En este trabajo, nos planteamos como objetivo analizar algunas metáforas que emergen en el desarrollo de la terapia de aceptación y compromiso (ACT), a partir del libro *Sal de tu mente, entra en tu vida* de S. Hayes (2005). Esta modalidad de psicoterapia que integra la denominada "tercera generación de terapia conductual y cognitiva" (Hayes, 2004) se funda en la teoría del marco relacional (RFT), un programa de investigación sobre el funcionamiento de la mente humana (Hayes, Barnes-Holmes y Roch, 2001). En tal sentido, la ACT plantea un cambio radical de perspectiva en la forma de concebir nuestros pensamientos y, para ello, se sirve de técnicas que pueden englobarse en las categorías de consciencia, de aceptación y de vida basada en valores. Con la finalidad de superar la fusión cognitiva que lleva al engaño de considerar nuestros pensamientos como verdades literales, este enfoque exhibe los beneficios de las técnicas de de-fusión cognitiva que nos permitirían distinguir el mundo estructurado según nuestros pensamientos del pensar como un proceso continuo. Desafiando las formas tradicionales de afrontamiento de nuestros problemas, la ACT ofrece una serie de alternativas prácticas, presentadas a través de conceptualizaciones metafóricas de alto impacto terapéutico cuyo análisis constituye el objeto de nuestro estudio.

METÁFORAS EN LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)

ABSTRACT

The numerous studies on the cognitive functionality of metaphor in cognitive-behavioral therapies - carried out by this research team in recent years - have allowed us to corroborate the essential role of the use of metaphors in the therapeutic process of conservation or recovery of mental health. In this work, we set out to analyze some metaphors that emerge in the development of acceptance and commitment therapy (ACT) based on the book *Get Out of Your Mind and Into Your Life* by S. Hayes (2005). This modality of psychotherapy that integrates the so-called "third generation of behavioral and cognitive therapy" (Hayes, 2004) is grounded on Relational Frame Theory (RFT), a research program on the functioning of the human mind (Hayes, Barnes-Holmes and Roch, 2001). In this sense, ACT proposes a radical change of perspective in the way we conceive our thoughts and, to this end, it uses techniques that can be included in the categories of consciousness, acceptance and value-based living. In order to overcome the cognitive fusion that leads to the deception of considering our thoughts as literal truths, this approach exhibits the benefits of cognitive fusion techniques that would allow us to distinguish the world as structured by our thoughts from thinking as an ongoing process. Challenging traditional ways of coping with our problems, ACT offers a series of practical alternatives, presented through metaphorical conceptualizations of high therapeutic impact whose analysis is the object of our study.

PONENCIA

Los numerosos estudios sobre la funcionalidad cognitiva de la metáfora en las terapias cognitivo-conductuales -realizadas por este equipo de investigación en los últimos años- nos han permitido corroborar el rol primordial del uso de metáforas en el proceso terapéutico de conservación o recuperación de la salud mental. En este trabajo, nos planteamos como objetivo analizar algunas metáforas que emergen en el desarrollo de la terapia de aceptación y compromiso (ACT)¹, a partir del libro *Sal de tu mente, entra en tu vida* de S. Hayes² (2005).

¹ Pronunciado "act" no "a-c-t", del inglés *Acceptance and Commitment Therapy*. Las siglas ACT en inglés coinciden con la palabra **actúa**: central en el desarrollo de esta terapia.

² Título de la edición original: *Get Out of Your Mind and Into Your Life* (2005) by Steven C. Hayes and Spencer Smith. Nota del traductor: En el momento de realizar la traducción de esta obra del profesor Steven Hayes, la Administración del Servicio de Drogadicciones y Salud Mental de los EEUU (SAMHSA), ha reconocido la Terapia de Aceptación y Compromiso como método "basado en evidencias empíricas" por lo que ha sido incluida en el "Registro de Programas y Prácticas basados en Evidencias-" (NREPP)

METÁFORAS EN LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)

Esta modalidad de psicoterapia que integra la denominada “tercera generación de terapia conductual y cognitiva” (Hayes, 2004) se basa en la teoría del marco relacional (RFT), un programa de investigación sobre el funcionamiento de la mente humana (Hayes, Barnes-Holmes y Roch, 2001). En tal sentido, la ACT plantea un cambio radical de perspectiva en la forma de concebir nuestros pensamientos y, para ello, se sirve de técnicas que pueden englobarse en las categorías de consciencia, de aceptación y de vida basada en valores.

Con la finalidad de superar la fusión cognitiva que nos conduce al engaño de considerar nuestros pensamientos como verdades literales, este enfoque expone los beneficios de las técnicas de de-fusión³ cognitiva que nos permitirían diferenciar el mundo estructurado según nuestros pensamientos y el pensar como un proceso continuo. Desafiando las formas tradicionales de afrontamiento de nuestros problemas, la ACT ofrece una serie de alternativas prácticas presentadas a través de conceptualizaciones metafóricas de alto impacto terapéutico.

Como modelo holístico de autoconsciencia, la terapia de aceptación y compromiso (ACT) se propone como objetivo enseñar a los pacientes a vivir plenamente el presente con (y no “a pesar de”) el dolor, con los miedos, con la tristeza y con los recuerdos y, para ello, desafía las formas tradicionales de afrontamiento de problemas, a partir de un radical cambio de perspectiva gracias a la utilización de diferentes técnicas. Estas pueden englobarse en tres categorías: consciencia, aceptación y vida fundada en valores: la toma de consciencia apunta a aprender a mirar el propio dolor y no a mirar el mundo desde ese ángulo; la práctica de la aceptación activa permite entender que no se trata de liberarse del dolor sino de salir adelante con él y el concepto de vida fundada en valores se traduce en una vida centrada en lo que cada persona considera significativo, esto es, la vida que cada uno quiere vivir.

Esta terapia se basa en la teoría del marco relacional (RFT), según la cual, la conducta humana se rige, en gran medida, por redes de relaciones mutuas denominadas marcos relacionales⁴.

³ El neologismo “de-fusión” fue creado por Hayes, Strosahl & Wilson (1999) para nominar una serie de habilidades orientadas a reducir la potencia del lenguaje en la regulación de las conductas. Al implementarlas, la persona tiende a observar los pensamientos que generan malestar en manera reificada y en un contexto no amenazante.

⁴ Su repertorio abarca marcos de coordinación (“lo mismo que”, “semejante a” o “como”), marcos temporales y causales (“antes” y “después”, “si/entonces”, “causa de” y similares), marcos comparativos y evaluativos (“mejor que”, “mayor que”, “más rápido que” y otros similares), marcos deícticos (referidos a la perspectiva del hablante, como: “yo/tú” o “aquí/allí”) y marcos espaciales (“cerca/lejos”).

XXII Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental

www.interpsiquis.com – del 24 mayo al 4 de junio de 2021

METÁFORAS EN LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)

Las habilidades verbales y la capacidad de pensar a través de relaciones posibilitan el análisis consciente del entorno, el desarrollo de herramientas, la creación del arte, la fabricación de computadoras, etc. por lo cual resultan muy útiles para el funcionamiento de la vida cotidiana, pero, también, provocan sufrimiento, ya que son aplicables, arbitrariamente, a cualquier recuerdo, sentimiento o situación. Por ejemplo, podemos vincular la contemplación de una bella puesta de sol con el recuerdo de una persona amada ausente y suscitar dolor a través de la evocación.

Aceptando que el sufrimiento constituye una parte ineludible de la condición humana, es posible aprender a gestionarlo y desaprender las estrategias de solución de problemas que se sintetizan en el mandato: "Si algo no te gusta, imagina cómo puedes librarte de eso y, luego, ¡hazlo!" que, para tratar nuestro sufrimiento, resulta, en general, un fracaso. Si nos negamos a experimentar una emoción o un sentimiento negativos, estos solo se tornarán más intensos e irritantes. El lenguaje genera sufrimiento, porque puede conducirnos a la "evitación experiencial", proceso por el que uno intenta alejarse de las propias vivencias (pensamientos, sentimientos, recuerdos, sensaciones, comportamientos, etc.), lo que ocasionaría dificultades de comportamiento a largo plazo (por ejemplo, no ir a una fiesta, debido a la fobia social o no hacer ejercicio, por sufrir depresión). Este sistema de evitación experiencial se mantiene por el mandato de deshacernos del dolor o de los problemas y lo único que se consigue es otorgarles más poder a los pensamientos, a los sentimientos o a las sensaciones corporales desagradables. Esta conducta evitativa se explica en el libro de Hayes a través de dos metáforas conceptuales que condensan, de alguna manera, el principal objetivo de esta terapia, la aceptación activa del sufrimiento: 1) la metáfora del pantano de arenas movedizas y 2) la metáfora del tigre hambriento.

De la primera metáfora lingüística "el sufrimiento, las arenas movedizas de la psique" (2005: 11), inferimos la metáfora conceptual⁵ LOS PROBLEMAS Y EL SUFRIMIENTO SON UN PANTANO DE ARENAS MOVEDIZAS. En este caso, se ponen en evidencia los estragos de la evitación experiencial, puesto que, mientras más esfuerzo hagamos por salir del pantano (del sufrimiento, de los problemas), más nos hundimos. La única forma de resurgir sería manteniendo la calma y aceptarlos.

⁵ Cabe aclarar que en el libro no aparecen las metáforas conceptuales en mayúscula sostenida, sino que esta es una interpretación que se hace desde la teoría de la metáfora conceptual.

METÁFORAS EN LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)

Cabe explicar aquí que la consistencia de las arenas movedizas es viscosa, gelatinosa y no puede soportar peso. Si uno se encuentra atrapado en un sitio de estas características, agitarse e intentar escapar son acciones contraproducentes que deberían ser reemplazadas por mantener la calma para extender los brazos y las piernas, lo que contribuiría a separar la arena del agua y permitiría flotar en ella usando los brazos como remos hasta alcanzar tierra firme. Si concebimos el sufrimiento en términos de pantano, la mejor forma de no sucumbir a él sería la de abandonar la idea de luchar en su contra y aceptarlo en nuestra vida.

En cuanto a la segunda metáfora conceptual, que subyace en la metáfora lingüística “el tigre hambriento” (2005: 63), podemos enunciarla de la siguiente manera: EL SUFRIMIENTO ES UN TIGRE HAMBRIENTO (que adoptamos como mascota), LA EVITACIÓN EXPERIENCIAL ES LA CARNE ROJA O ALIMENTO (para el tigre hambriento). La evitación, metaforizada en términos de carne roja, nutre al sufrimiento conceptualizado como un tigre hambriento. Mientras más intentamos alejarnos del sufrimiento, más lo alimentamos y de ese modo, este va creciendo en nosotros, aumentando su poder intimidante hasta adquirir el control de nuestra vida.

Esta metáfora evidencia la potencia de la evitación experiencial del sufrimiento y sus consecuencias a través del proceso de fusión cognitiva que supone considerar nuestros pensamientos como aquello que dicen ser. Por ejemplo, no es lo mismo pensar que llamamos por teléfono a un amigo que llamarlo efectivamente. Cuando utilizamos expresiones como “soy ansioso” o “soy depresivo/a”, es altamente probable que terminemos por identificarnos con el sufrimiento generado por la ansiedad o por la depresión. Cuando tomamos estas afirmaciones como verdades literales, llegamos a creer que nosotros somos nuestro sufrimiento. Sin embargo, debemos entender que el dolor no nos define, que solo se trata de producciones de nuestra mente (pensamientos) que, en su mayoría, son de carácter evaluativo. Por todo lo dicho, vemos que la causa de la evitación experiencial está en la fusión cognitiva que logra unir las evaluaciones mentales con el acontecimiento, como si formaran parte de él, cuando, en realidad, solo significa lo que pensamos sobre el acontecimiento. Los pensamientos intensifican el impacto del dolor como resultado de la fusión cognitiva, es decir, de la evitación experiencial.

Con el objetivo de aprender nuevas maneras de relacionarnos con nuestros pensamientos, destacamos la metáfora del “tren de la mente” (2005:55) propuesta por el autor, de la cual inferimos dos metáforas conceptuales: LA MENTE ES UN TREN, LA PERSONA ES EL PASAJERO DEL TREN.

METÁFORAS EN LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)

De la misma forma que cada tren posee una vía y va en la dirección de esa vía, la mente transita en una dirección determinada. Ahora, si uno no viaja hacia la dirección deseada, tiene la opción de saltar del tren y tomar otro tren que circule por otra vía. Lo mismo ocurre con nuestra mente: si ella viaja automáticamente -como lo hace un tren- por una ruta inconveniente, podemos "bajarnos" de ese tren, dejar que los pensamientos continúen su marcha y tomar otro tren hacia el destino elegido para nuestra vida. Frente a la opción "engancharse en el tren de nuestros pensamientos" (proceso automático de mucha utilidad en muchas ocasiones), la ACT nos invita a aprender a saltar del tren de vez en cuando para reflexionar acerca de nuestro rol de viajeros activos. Así como cuando tomamos un tren en la vida real, debemos respetar ciertas normas (comprar un boleto, mostrarlo al inspector cuando este lo solicita, sentarnos en el asiento asignado, etc.), el tren de la mente nos exige reglas dictadas por nuestros pensamientos a los que tendemos a considerar "al pie de la letra".

Sin embargo, existe la opción de saltar de ese tren rompiendo las reglas -impuestas por los pensamientos y los condicionamientos verbales- para vivir la experiencia del viaje y no conformarnos solo con pensarla. Una vez que estemos fuera de ese tren, podremos decidir hacia dónde queremos ir, de acuerdo con la vida que deseamos.

En este sentido, se invita al paciente a ubicarse en un puente y, desde allí, contemplar tres tipos de trenes mentales que traquetean lenta e interminablemente a lo largo de la vía (2005: 101). Cada tren se compone de una hilera de vagones que transportan minerales. El tren de la vía izquierda solo lleva "mineral" (sensaciones, percepciones y emociones, conscientes. El tren de la vía central solo transporta "mineral" hecho de pensamientos, valoraciones, predicciones y autoconceptualizaciones y, por su parte, el tren de la vía derecha va cargado de "mineral" fabricado con impulsos para la acción y con tendencias de evitación. La técnica de permanecer en el puente observando el recorrido de los trenes y los diferentes cargamentos apunta a aprender a contemplar el contenido de nuestra mente. LA MENTE ES UN TREN y LOS PENSAMIENTOS y LOS IMPULSOS SON LA CARGA (transportada por los vagones de cada tren). El rol del yo observador, preconizado por esta terapia (2005, p. 133) permite tomar distancia de los distintos tipos de pensamientos y concebirlos como tales y no como hechos.

Para incorporar estos aprendizajes, es necesario comprender bien el funcionamiento de la mente para reconocer su influencia en nuestro comportamiento y poner en práctica dos actitudes fundamentales: la disponibilidad y la aceptación.

METÁFORAS EN LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)

Cabe aclarar aquí que aceptar no significa de ningún modo resignarse a algo, sino más bien recibirlo completamente, en el momento en que se da, sin resistencia ni defensa. Estas actitudes persiguen el objetivo de estar abiertos a las emociones y sentimientos (positivos y negativos) para sentir (no sentirnos) mejor y para vivir más plenamente. Hayes explica el significado de la disposición y de la aceptación en los siguientes términos: “[...] te das cuenta de que tú eres el cielo, no las nubes, el océano, no las olas; [...] comprendes que eres lo bastante amplio como para contener todas tus vivencias, de la misma forma que el cielo es capaz de contener cada nube y el océano cada ola.” (2005, p. 75). De esta cita, inferimos dos metáforas conceptuales: 1) LA PERSONA ES EL CIELO y LAS EMOCIONES y LOS PENSAMIENTOS SON LAS NUBES. 2) LA PERSONA ES EL OCÉANO y/ LAS EMOCIONES Y LOS PENSAMIENTOS SON LAS OLAS.

Otra metáfora conceptual de Hayes que hace referencia a nuestra relación con los pensamientos se expresa a través de las siguientes definiciones LOS PENSAMIENTOS SON AGUA y LAS PERSONAS SON PECES (que nadan en el agua de los pensamientos. (2005, p.88). Así como para los peces resulta natural nadar en el agua, para los seres humanos resulta natural pensar. Puesto que los pensamientos constituyen nuestro elemento natural, no somos conscientes de que “nadamos” en ellos.

Esta terapia nos propone implementar una nueva estrategia para relacionarnos con nuestros pensamientos que implica localizarlos y cazarlos “al vuelo” (2005, p. 88) para hacerlos conscientes.

Cuando batallamos en contra de nuestros pensamientos, no podemos observarlos sistemáticamente y tendemos a considerar su contenido desde la misma perspectiva de los pensamientos (según el registro y la evaluación de nuestra mente) que exigen una lucha continua. Esta terapia, como ya dijimos anteriormente, invita a renunciar a la lucha y a cambiar el enfoque mirando hacia nuestros pensamientos y no desde ellos, internalizando el proceso de de-fusión cognitiva, es decir, separando los pensamientos de sus referentes.

En este sentido, Hayes enuncia la metáfora del ajedrez (2005, p. 136) en los siguientes términos: LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS SON PIEZAS DE AJEDREZ DE EQUIPOS ADVERSARIOS. Cada una representa una emoción, una sensación, un recuerdo, ya sea de felicidad, placer, ya sea de dolor, miedo o fracaso. Entre ellas, se libra un combate, porque el adversario siempre ha significado una amenaza para el otro.

METÁFORAS EN LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)

Frente a esta idea de los jugadores en el campo de batalla, la ACT plantea un giro novedoso: la persona no debe implicarse en la lucha, porque la persona no es el jugador de ninguno de los equipos, LA PERSONA ES EL TABLERO DE AJEDREZ (que contiene y sostiene todas las piezas, blancas y negras, emociones negativas y positivas). Así, el esfuerzo por ganar es reemplazado por la observación de todas las piezas desde la perspectiva del tablero. LA PERSONA ES EL CONTENEDOR consciente de todas sus emociones y sentimientos (consciente de todas sus emociones y sentimientos, albergados en las piezas del ajedrez que, al disminuir la virulencia del enfrentamiento, pierden su faz amenazadora). Esta metáfora representaría la toma de consciencia y la aceptación de cada experiencia vital para ser más libre a la hora de actuar.

Entre las técnicas de de-fusión descritas por Hayes, destacamos la metáfora lingüística “el monstruo de hojalata” (2005, p. 201), de la cual inferimos la metáfora conceptual LOS PROBLEMAS SON UN GIGANTESCO MONSTRUO (de hojalata de aspecto aterrador). Encarar los problemas así presentados provoca mucho temor. Sin embargo, si lo separamos en sus componentes (latas, cables, cordeles) el monstruo pierde su aspecto pavoroso y disminuye su tamaño. De ese modo, DESMONTAR EL GIGANTE MONSTRUO DE HOJALATA ES SEPARAR LAS PARTES DE UN PROBLEMA (según criterios de prioridad, de urgencia, por ejemplo, para resolverlo por partes).

Otra técnica descrita por Hayes (2005, p.191) llamada “la escala de disposición” permite conceptualizar metafóricamente las emociones de la siguiente forma: LAS EMOCIONES SON DIALES⁶, LAS EMOCIONES DESAGRADABLES/NEGATIVAS (ira, ansiedad, culpa, depresión, etc.) SON EL DIAL MÁS VISIBLE/ (es el dial llamado de la “molestia”) y LAS EMOCIONES AGRADABLES/POSITIVAS (alegría, calma, seguridad) SON EL DIAL MENOS VISIBLE (es el dial de la “disposición”). Mientras el primero opera automáticamente, independientemente de nuestras preferencias o necesidades y no ofrece ninguna posibilidad de regulación, el segundo permite una graduación de cero a diez: el cero indica que estamos cerrados a vivenciar las experiencias y el diez, en cambio, marca la disposición a sentir plenamente la vida, sin modificar las experiencias ni intentar rehuir de ellas.

⁶ Es necesario recordar aquí que un dial es una superficie graduada sobre la cual se mueve un indicador (aguja, punto luminoso, etc.) que mide o señala una determinada magnitud, como peso, voltaje, longitud de onda, velocidad, etc.
XXII Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental
www.interpsiquis.com – del 24 mayo al 4 de junio de 2021

METÁFORAS EN LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)

Esta metáfora de los diales de las emociones se complementa con la metáfora del trinquete⁷: LA FUSIÓN COGNITIVA ES UN TRINQUETE (que impide girar en sentido contrario). Es decir, conceptualiza la fusión cognitiva como una traba que obstaculiza cualquier cambio en la conducta de la persona. Vemos, entonces, que el "dial" de las emociones desagradables/negativas activa el "trinquete", mientras que el "dial" de las emociones agradables/positivas desactiva el "trinquete" y ofrece la posibilidad de desplazar el indicador según nuestra elección. Debido a esto, podemos afirmar que la de-fusión cognitiva, así entendida, desactiva el "trinquete" impuesto por el "dial" de las emociones negativas. En otras palabras, desactivar el "trinquete" significa que tenemos la posibilidad de medir el progreso de cualquier área de nuestra vida ya no con el indicador del "dial" del malestar de lo desagradable o negativo, sino con el del "dial" de la disposición.

Como mencionamos anteriormente, la terapia de la aceptación y compromiso propugna una vida basada en valores a los que define a partir de la metáfora lingüística "el autobús de tu vida" (2005, pp.218-221), en la cual subyacen las metáforas conceptuales LA VIDA ES UN AUTOBÚS (equipado con una brújula) y LOS VALORES SON UNA DIRECCIÓN. Así como un colectivo marcha en una determinada dirección, según los puntos cardinales de la brújula, cada persona camina en la dirección de los valores elegidos. Es importante aclarar que los valores no son un sitio concreto ni un lugar "alcanzable", sino, una dirección hacia la cual tendemos, porque los valores son acciones o cualidades de lo que hacemos a lo largo del camino significativo de nuestra vida. En esta idea subyace la metáfora conceptual LA VIDA ES UN VIAJE⁸.

Así como el hecho de tener clara la dirección permite organizar un viaje de modo congruente, poseer la brújula de los valores otorga sentido a la vida, en la medida en que nos damos cuenta de que el viaje (el proceso) y no la meta (resultado) es lo que verdaderamente importa. Por otra parte, como en la vida, el recorrido no se desarrolla en un plano físico, tenemos, además, la opción de emprender varios viajes simultáneamente, en pos de los valores que enriquecen nuestra existencia.

⁷ Cabe definir aquí el trinquete como un mecanismo que le permite a un engranaje girar hacia un lado, pero le impide hacerlo en sentido contrario, ya que lo traba con una especie de gatillo.

⁸ Estudiada por Lakoff y Johnson (1980, pp.129-131) y otros autores de la teoría de la metáfora conceptual.

METÁFORAS EN LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)

CONCLUSIONES

Luego de este sucinto análisis de algunas metáforas empleadas por Hayes para describir el desarrollo de la terapia de aceptación y compromiso, hemos verificado, una vez más, el rol preponderante de este recurso en el ámbito de la salud mental. La utilización de las expresiones metafóricas relativas al modo de vinculación con el sufrimiento, como la metáfora del "pantano de arenas movedizas" y la metáfora del "tigre hambriento" y aquellas referidas a las relaciones con nuestra mente, por ejemplo, "el tren de la mente" y "el autobús de la vida" contribuyen a facilitar la comprensión del proceso abstracto y complejo de la fusión cognitiva y de sus efectos nocivos para nuestra salud. Otras metáforas que traducen las técnicas de aprendizaje del proceso inverso, la de-fusión cognitiva, por ejemplo, "el dial de las emociones" y el rol del "trinquete", otorgan mayor claridad a los pacientes que deseen poner en práctica la ACT. Gracias a la ejercitación, podrían crear nuevas pautas para animarse -como reza el título del libro estudiado- "a salir de la mente y entrar en la vida" *aquí y ahora*.

BIBLIOGRAFÍA

1. Barnes-Holmes, Hayes y Dymond (2001) *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. Nueva York: Plenum Press
2. Hayes, Steven C. and Spencer Smith (2005) *Get Out of Your Mind and Into Your Life*. Trad. Ramiro J. Álvarez (2013) *Sal de tu mente, entra en tu vida. La nueva terapia de aceptación y compromiso*. Bilbao: Ed. Desclée de Brouwer
3. Lakoff, G. y Johnson, M. [1980] (1998). *Metáforas de la vida cotidiana*. Trad. Carmen González Marín. Madrid: Cátedra.

4. Sitografía

5. <https://contextualscience.org/act>
6. <https://www.psyciencia.com/teoria-de-los-marcos-relacionales-lectura-de-un-terapeuta-integrativo/>