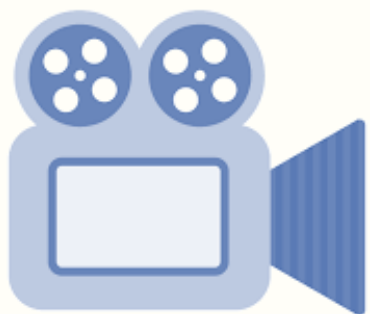




# El de ACT



CÁPSULAS DE CIENCIA CONDUCTUAL CONTEXTUAL

Se ha hablado durante mucho tiempo de las habilidades de ACT en términos de

- La cabeza del terapeuta (conocimiento teórico del trabajo),



(Hayes, 2019)

- Las manos (habilidad técnica para realizar el trabajo)



- y el corazón (contacto experiencial con el trabajo).



(Hayes, 2019)

De estos tres elementos

El  de ACT

Es el más importante

(Hayes, 2019)

Si vas a ayudar a otros a pensar con libertad, a sentir plenamente y a concentrarse en lo que importa, tu propia experiencia será tu mejor guía.



(Walser, 2019)

ACT, en su forma más completa, va más allá de las palabras que usamos para describirle.



(Walser, 2019)

Realizar con intención y presencia,  
ACT nos vincula con las cualidades  
mismas de lo que significa estar  
vivo y completo, ser un ser  
consciente y que experimenta.



(Walser, 2019)

Y con esto, se puede reconocer un significativo sentido de “corazón” en el trabajo realizado en ACT.



(Walser, 2019)



Es decir, conectarse con un sentido más amplio de sí mismo y observar abiertamente el movimiento de la experiencia en cada momento te permite como terapeuta no solo reconocer tu propia integridad, tu propia capacidad de ser abierto y activo, sino también reconocer esto en los demás.



(Walser, 2019)

Como terapeuta eres  
un todo y un ser que  
experimenta, y el  
cliente también lo es.



(Walser, 2019)

Este reconocimiento te libera como terapeuta para interactuar con el cliente desde una perspectiva diferente, una en la que no importa qué emoción, pensamiento o sensación experimentes (cliente o terapeuta), no disminuye al otro como un todo.



(Walser, 2019)

Es aquí donde tu y tu cliente son aceptables,  
amados y libres. Este es el  
verdadero  de ACT.

(Walser, 2019)

La parte más desafiante de esta descripción del "corazón" de ACT es que es, en parte, una experiencia sentida; no se puede transmitir adecuadamente en la promesa de un libro.



# Referencia

Tomado de:

Hayes, S. (2019) Digging Down to the Essence. In R. Walser. The Heart of ACT. New Harbinger Publications, Inc.

Walser, R. (2019) The heart of ACT. New Harbinger Publications Inc.

# EL CORAZÓN DE ACT

2022

Traducción, resumen y presentación

Jorge Everardo Aguilar-Morales

Fabiola Margarita Santiago García



*¡ Síguenos !*



**Soyanalistaconductual**



**Pazyfelicidad.org**



**profesoresuniversitarios.org.mx**

**NUESTROS SITIOS PARA DIVULGAR LA CIENCIA CONDUCTUAL CONTEXTUAL**