

TERAPIA PSICOLÓGICA INDIVIDUAL ACT

Volver a ti

Un proceso de cambio con Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

Duración: 8 sesiones

Modalidad: Individual, presencial u online

Dirigido a personas que sienten que su malestar emocional las aleja de la vida que quieren vivir.

BLOQUE 1 · ¿Qué me pasa y por qué nada parece funcionar?

Sesión 1: Dejar de luchar contra ti

En esta primera sesión, se presenta una forma distinta de entender el malestar emocional. Abandonamos la lógica de "arreglar" y nos centramos en conocernos desde otro lugar. Trabajamos con metáforas para comprender cómo a veces, en el intento de salir del sufrimiento, acabamos profundizándolo.

BLOQUE 2 · El control como trampa

Sesión 2: Cuanto más lo intento, peor me siento

Exploramos cómo el esfuerzo por controlar pensamientos o emociones difíciles puede empeorar el malestar. Esta sesión es experiencial: mapeamos nuestras estrategias de afrontamiento y reflexionamos sobre su efecto real en nuestra vida.

BLOQUE 3 · Los pensamientos no son hechos

Sesión 3: Tu mente no siempre tiene razón

Aprendemos a observar los pensamientos sin dejarnos arrastrar por ellos. Introducimos herramientas para tomar distancia de la autocrítica y el diálogo mental constante. Lo que pensamos no siempre es lo que somos.

BLOQUE 4 · ¿Qué estás evitando sentir?

Sesión 4: Abre la puerta al dolor

Nos acercamos al dolor emocional desde la curiosidad y no desde la lucha. Esta sesión incluye una primera práctica corporal de mindfulness y una mirada a aquello que evitamos sentir pero que necesita ser escuchado.

BLOQUE 5 · Conecta con lo que de verdad importa

Sesión 5: ¿Qué tipo de vida quieres vivir?

Revisamos nuestros valores: aquello que realmente importa más allá de lo que se espera de nosotros. Recuperamos el horizonte. A partir de aquí, construimos una brújula personal para guiar nuestras decisiones.

BLOQUE 6 · Compromiso con una vida que valga la pena

Sesión 6: Pequeños pasos con sentido

Pasamos a la acción. Diseñamos objetivos conectados con nuestros valores y analizamos los obstáculos internos que suelen frenar nuestro avance. El foco está en avanzar, no en hacerlo perfecto.

BLOQUE 7 · Yo no soy mis síntomas

Sesión 7: Descubrirme más allá de los problemas

Trabajamos sobre la identidad y la forma en que nos hemos definido a partir de nuestros síntomas. Exploramos la posibilidad de ser algo más amplio que lo que nos pasa. Incluye prácticas de autoconocimiento y observación interna.

BLOQUE 8 · Estar aquí, ahora, conmigo

Sesión 8: Cierre del proceso y práctica de atención plena

Cerramos el ciclo con una práctica de mindfulness integradora. Recogemos lo aprendido, identificamos qué herramientas nos llevamos y cómo podemos seguir caminando con ellas. Una carta al futuro nos ayuda a mantener viva la conexión con el proceso.

Importante: La estructura por bloques aquí presentada es una guía orientativa del recorrido terapéutico, pero no implica una secuencia fija ni cerrada. Cada proceso es único y se adapta a las necesidades, ritmo y circunstancias de la persona. Aunque en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) hay etapas fundamentales que conviene transitar, el orden y la profundidad con que se abordan se ajustan de forma individualizada. El enfoque es flexible y centrado en la persona.

¿Por qué este enfoque es diferente?

Mientras que las terapias tradicionales suelen centrarse en cambiar lo que sentimos o pensamos, ACT nos enseña a relacionarnos de otra forma con nuestras emociones, pensamientos y experiencias internas. En lugar de esperar a estar bien para vivir, aprendemos a vivir incluso con malestar para que este deje de dirigirnos, orientándonos hacia lo que da sentido a nuestra vida.