

# De la evitación experiencial al análisis conductual: un ensayo crítico sobre terapia de aceptación y compromiso

*Adriana Roxana Villacrés Sánchez*

Declaración responsable de autoría: El presente ensayo es de mi autoría y ha sido elaborado íntegramente por mí, sin haber incurrido en plagio ni en la utilización indebida de material ajeno sin la debida citación. Es un trabajo original e inédito, no publicado previamente ni presentado en ninguna otra instancia académica o profesional, en caso de detectarse cualquier tipo de incumplimiento con respecto a la originalidad o derechos de autor, asumo plena responsabilidad por las consecuencias derivadas de ello.

## Resumen

**Antecedentes:** La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) se ha consolidado como una de las intervenciones psicológicas más influyentes en la clínica contemporánea. Su popularidad se debe a su efectividad y al uso de un lenguaje accesible, aunque este mismo factor implica el riesgo de diluir la precisión teórica y desvincularla del análisis conductual. **Planteamiento:** El presente ensayo crítico analiza la convergencia entre los procesos centrales de ACT y los principios del condicionamiento clásico y operante, integrando aportes de la Teoría de Marcos Relacionales (RFT). **Análisis:** Se argumenta que la aceptación puede entenderse como facilitadora de procesos de extinción; la defusión como debilitamiento del control verbal derivado; la acción guiada por valores como conducta de elección modulada por magnitud y demora del reforzador; y la atención plena como un procedimiento que altera la función de estímulos privados previamente ansiógenos. **Conclusiones:** La tesis central sostiene la importancia de reconocer a ACT como un modelo que recontextualiza procedimientos conductuales clásicos para fortalecer la práctica clínica basada en evidencia y evitar reduccionismos en su enseñanza.

**Palabras clave:** *Terapia de Aceptación y Compromiso, evitación experiencial, análisis funcional de la conducta.*

## Introducción

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) se ha consolidado como una de las intervenciones psicológicas contextuales más influyentes de las últimas décadas. Su base conceptual integra el análisis funcional de la conducta y la Teoría de Marcos Relacionales (RFT) lo que le permite articular principios del conductismo radical con explicaciones sobre el papel del lenguaje y la cognición en la regulación de la conducta (Hayes et al., 1999). El objetivo central de ACT no es la eliminación de los eventos privados aversivos, sino modificar las condiciones bajo las cuales esos eventos adquieren funciones aversivas, promoviendo repertorios más flexibles frente a pensamientos, emociones y sensaciones que generan malestar (Levin et al., 2016).

En este marco, el sufrimiento humano se comprende principalmente como producto de la evitación experiencial, entendida como la tendencia a escapar o suprimir eventos privados aun cuando ello implique un costo a largo plazo en la calidad de vida y en la amplitud del repertorio conductual (Hayes et al., 2011).

La evidencia empírica muestra que la eficacia de ACT es comparable a la de la terapia cognitivo-conductual tradicional en una amplia variedad de problemas clínicos; A-Tjak et al. (2015) documentaron resultados equivalentes en distintos contextos. Sin embargo, la rápida difusión del modelo y su uso de un lenguaje accesible han suscitado cuestionamientos sobre la necesidad de sostener precisión teórica y continuidad histórica con los principios del análisis de la conducta de los que deriva (Ruiz, 2010).

En este sentido, se vuelve pertinente examinar los puntos de convergencia entre ACT y los procesos conductuales clásicos, con el fin de esclarecer su continuidad y evitar interpretaciones que la presenten como un enfoque desligado del conductismo.

## Desarrollo

### Claridad conceptual y precisión terminológica

El condicionamiento clásico describe cómo la presentación contingente de estímulos inicialmente neutros con estímulos incondicionados relevantes establece funciones condicionadas (Pavlov, 1960). El condicionamiento operante, por su parte, explica cómo la probabilidad de ocurrencia de una conducta depende de sus consecuencias, la ley del efecto de Thorndike (1911) y los desarrollos de Skinner (1953) establecieron que las conductas aumentan o disminuyen en función de los estímulos reforzadores o punitivos que las siguen. Las conductas de escape y evitación se mantienen por reforzamiento negativo: cuando una respuesta produce la supresión de un estímulo aversivo, aumenta la probabilidad de su ocurrencia futura. La teoría bifactorial de Mowrer (1947) integra condicionamiento clásico y operante: la presentación conjunta de un estímulo inicialmente neutro con un estímulo incondicionado establece en el primero funciones aversivas, y las conductas de escape/evitación se mantienen porque producen la supresión de esa activación ansiosa (Mineka y Zinbarg, 2006).

Además, la investigación sobre conducta de elección ha mostrado que la probabilidad de emitir una respuesta depende no solo de la historia de reforzamiento, sino también de variables como la magnitud y la demora del reforzador. Mazur (1987) desarrolló modelos experimentales que explican cómo estas variables influyen en la elección. De manera complementaria, Rachlin (2000) aportó un marco conductual amplio para analizar cómo, bajo ciertas condiciones de magnitud y demora del reforzador, se mantienen conductas de evitación a pesar de su costo a largo plazo, y cómo procedimientos clínicos como la exposición o la acción guiada por valores buscan reequilibrar estas decisiones en favor de repertorios más consistentes con metas vitales.

De igual manera, es necesario distinguir entre fenómenos como la extinción y el contracondicionamiento. La extinción implica la presentación repetida de un estímulo condicionado sin el estímulo incondicionado, lo que conduce a la disminución de la respuesta condicionada. Bouton (2004) documentó cómo este proceso depende del contexto y puede mostrar fenómenos de recuperación. El contracondicionamiento, en cambio, consiste en establecer una respuesta alternativa e incompatible ante el mismo estímulo (Craske et al., 2014).

Finalmente, la RFT integra el análisis de la conducta con el estudio del lenguaje y la cognición, mostrando cómo las funciones de los estímulos pueden transformarse mediante relaciones arbitrarias establecidas verbalmente. Hayes et al. (2006) explicaron que, de este modo, un estímulo verbal puede adquirir funciones aversivas mediante relaciones arbitrarias, generando respuestas de ansiedad aun sin haber estado presente en la situación traumática original, extendiendo los principios del condicionamiento a contextos simbólicos.

Mantener estas distinciones conceptuales no es un detalle secundario, sino un requisito para sostener la coherencia teórica y evitar interpretaciones imprecisas.

## El lenguaje de ACT y su continuidad conductual

ACT ha alcanzado gran difusión en la clínica contemporánea por la efectividad de sus intervenciones y por el vocabulario que facilita la comunicación con pacientes y profesionales de distintas orientaciones. Conceptos como “evitación experiencial” o “defusión” han permitido describir procesos complejos en términos comprensibles. Sin embargo, Ruiz (2010) advierte que la simplificación puede conllevar un riesgo: diluir la precisión conceptual que asegura la coherencia con el análisis de la conducta.

Lejos de constituir una ruptura, ACT puede comprenderse como una evolución del conductismo radical. Zettle (2005) ha señalado que el modelo mantiene continuidad teórica con los principios del análisis funcional, pero incorpora el aporte de RFT para explicar fenómenos del lenguaje y la cognición. Reconocer esta continuidad teórica fortalece la coherencia del modelo, asegurando que su popularidad no se convierta en distorsión conceptual.

Por otra parte, la discusión sobre la popularidad de ACT plantea una cuestión epistemológica: ¿hasta qué punto la psicología clínica debe priorizar el lenguaje accesible por encima de la precisión teórica? En un contexto de divulgación, la simplificación puede ser deseable; sin embargo, en el ámbito académico y formativo, omitir la base conductual no solo empobrece la comprensión del modelo, sino que puede llevar a errores en la práctica clínica.

## Equivalencias entre ACT y principios conductuales

Relacionar y contrastar ambas posiciones permite mostrar que los procesos centrales de ACT son extensiones y reformulaciones de principios conductuales clásicos, contextualizados por RFT y el análisis funcional (Dixon et al., 2023).

El constructo de aceptación alude a la disposición a permanecer en contacto con eventos privados aversivos sin desplegar conductas de escape. Twohig y Levin (2017) lo describieron como un proceso clínico central. Desde una perspectiva conductual, la aceptación puede explicarse como la disminución de la probabilidad de respuestas condicionadas ante la presentación repetida de estímulos privados sin consecuencias aversivas, junto con el fortalecimiento de repertorios alternativos que flexibilizan la respuesta en contextos aversivos (Craske et al., 2014).

La acción guiada por valores se asemeja a la exposición con prevención de respuesta: ante estímulos ansiógenos, la probabilidad de conductas de evitación disminuye cuando estas no producen reforzamiento negativo. Los valores funcionan como operaciones motivacionales de orden superior que sostienen la conducta en ausencia de consecuencias inmediatas (Wilson y Murrell, 2004).

La defusión cognitiva describe estrategias que debilitan la función reguladora de los estímulos verbales sobre la conducta. Desde el análisis funcional, se entiende como una modificación del control verbal derivado, consistente con RFT, en donde no cambia el contenido verbal sino su función discriminativa o motivacional (Hayes et al., 2006).

Finalmente, las prácticas de atención plena pueden interpretarse como procedimientos que alteran la función de estímulos privados previamente asociados a activación ansiosa. Vervliet et al. (2013) documentaron cómo la extinción y la regulación fisiológica se relacionan en este contexto. Más allá del contracondicionamiento, la atención plena establece un nuevo marco en el que dichos estímulos adquieren funciones vinculadas a regulación y apertura atencional (Dixon et al., 2023).

## Implicaciones clínicas de explicitar la convergencia

En este sentido, reconocer explícitamente la convergencia entre ACT y los procesos conductuales tiene varias implicaciones para la práctica clínica y la investigación aplicada. Una primera implicación clínica es el fortalecimiento del análisis funcional de la conducta, núcleo de toda intervención conductual-contextual. Analizar la evitación experiencial como repertorios de escape mantenidos por reforzamiento negativo permite evaluar con mayor precisión qué antecedentes evocan la conducta, qué consecuencias la mantienen y bajo qué condiciones puede promoverse su extinción (Bouton, 2007).

Otra consecuencia relevante es la posibilidad de mejorar la precisión en la selección y aplicación de técnicas. Identificar que la aceptación facilita procesos de extinción, o que la defusión debilita el control verbal derivado, permite decidir con fundamento cuándo aplicar ejercicios de mindfulness, diseñar exposiciones graduadas o reforzar conductas alternativas (Hayes et al., 2006). De igual modo, explicitar esta convergencia aporta claridad en la formación de terapeutas.

Si los terapeutas en entrenamiento aprenden que “valores” son un proceso nuevo y no reconocen su vínculo con la exposición y la inhibición de la evitación, corren el riesgo de aplicar técnicas sin entender sus principios subyacentes. Como advierten Wilson y Murrell (2004) ACT gana fuerza pedagógica cuando se enseña como un desarrollo del conductismo radical, no como un reemplazo de este. Por último, esta integración contribuye a la investigación aplicada. Enmarcar la efectividad de ACT en términos de extinción, reforzamiento y contracondicionamiento, facilita el diálogo entre la investigación básica y la clínica favoreciendo hipótesis más precisas sobre los mecanismos de cambio. Twohig et al. (2020) han resaltado la importancia de este vínculo para fortalecer la evidencia empírica en ACT.

## Conclusiones

ACT constituye una extensión contemporánea del análisis de la conducta, que mantiene continuidad con los principios del condicionamiento clásico y operante gracias al aporte de la RFT. Lejos de representar un quiebre conceptual, procesos como aceptación, valores, defusión y atención plena pueden explicarse como reformulaciones de fenómenos conductuales bien establecidos. Sin embargo, la propuesta central de este ensayo es que dicha convergencia debe hacerse explícita, integrar en la enseñanza y práctica de ACT categorías como extinción, contracondicionamiento y reforzamiento negativo para evitar interpretaciones reduccionistas y favorecer la coherencia del modelo. En el plano clínico, esta integración permite aplicar técnicas con mayor precisión, reconociendo los mecanismos de cambio que las sustentan. En el ámbito formativo, evita transmitir ACT como un repertorio de técnicas novedosas desligadas del análisis funcional. Finalmente, a nivel epistemológico, preservar la continuidad con el conductismo radical convierte a ACT en un puente sólido entre investigación básica y práctica aplicada, mostrando que la vigencia de los principios del aprendizaje sigue siendo el fundamento de la psicoterapia actual.

## Referencias

- A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., y Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30–36. <https://doi.org/10.1159/000365764>
- Bouton, M. E. (2004). Context and behavioral processes in extinction. *Learning & Memory*, 11(5), 485–494. <https://doi.org/10.1101/lm.78804>
- Bouton, M. E. (2007). *Learning and behavior: A contemporary synthesis*. Sinauer Associates.
- Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., y Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10–23. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.006>
- Dixon, M. R. (2023). *Acceptance and commitment therapy for behavior analysts: A practitioner's guide to using mindfulness and acceptance strategies with clients [Terapia de aceptación y compromiso para analistas de conducta]*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003250371>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., y Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., y Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M., y Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 141–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104449>
- Levin, M. E., Twohig, M. P., y Smith, B. M. (2016). Contextual behavioral science: An overview. En R. D. Zettle, S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, y A. Biglan (Eds.), *The Wiley handbook of contextual behavioral science* (pp. 17–36). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118489857.ch2>
- Mazur, J. E. (1987). An adjusting procedure for studying delayed reinforcement. En M. L. Commons, J. E. Mazur, J. A. Nevin, y H.

- Rachlin (Eds.), *Quantitative analyses of behavior: Vol. 5. The effect of delay and of intervening events on reinforcement value* (pp. 55–73). Lawrence Erlbaum Associates.
- Mineka, S., y Zinbarg, R. (2006). A contemporary learning theory perspective on the etiology of anxiety disorders: It's not what you thought it was. *American Psychologist*, 61(1), 10–26. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.1.10>
- Mowrer, O. H. (1947). On the dual nature of learning: A re-interpretation of “conditioning” and “problem-solving”. *Harvard Educational Review*, 17(2), 102–148.
- Pavlov, I. P. (1960). *Conditioned reflexes: An investigation of the physiological activity of the cerebral cortex* (G. V. Anrep, Trad.). Dover Publications. (Trabajo original publicado en 1927).
- Rachlin, H. (2000). *The science of self-control*. Harvard University Press.
- Ruiz, F. J. (2010). A review of acceptance and commitment therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(1), 125–162.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Free Press.
- Thorndike, E. L. (1911). *Animal intelligence: Experimental studies*. Macmillan.
- Twohig, M. P., y Levin, M. E. (2017). Acceptance and commitment therapy as a treatment for anxiety and depression: A review. *Psychiatric Clinics of North America*, 40(4), 751–770. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.009>
- Twohig, M. P., Ong, C. W., Petersen, J. M., Barney, J. L., y Fruge, J. E. (2020). Acceptance and commitment therapy and exposure exercises. En M. P. Twohig y M. E. Levin (Eds.), *Innovations in acceptance and commitment therapy: Clinical advancements and applications in ACT* (pp. 97–109). New Harbinger.
- Vervliet, B., Craske, M. G., y Hermans, D. (2013). Fear extinction and relapse: State of the art. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 215–248. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185542>
- Wilson, K. G., y Murrell, A. R. (2004). Values work in acceptance and commitment therapy: Setting a course for behavioral treatment. En S. C. Hayes, V. M. Follette, y M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 120–151). Guilford Press.
- Zettle, R. D. (2005). The evolution of a contextual approach to therapy: From comprehensive distancing to ACT. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 1(2), 77–89.