



# Yura: Relaciones internacionales

Departamento de Ciencias Económicas, Administrativas y de Comercio

Revista electrónica ISSN: 1390-938x

Nº 35: Julio - septiembre 2023

Implicaciones sistemáticas del origen del concepto: Flexibilidad Psicológica

Benítez C. Alejandra p.p. 20 - 37

Instituto Tecnológico Universitario Cordillera

Quito - Ecuador

Av. de la Prensa N45-268 y Logroño.

alejandrabenitezpsi@gmail.com

## **Resumen**

La flexibilidad psicológica se ha analizado durante los últimos treinta años al estudiar desde diversas perspectivas el bienestar humano, lo que ha permitido ampliar el rango de conocimiento sobre sus implicaciones cuando se trata de llevarlo a la práctica. Siendo este un concepto altamente complejo puede ser estudiado desde diferentes enfoques teóricos y metodológicos. El presente estudio, tuvo como objetivo principal realizar una la revisión de literatura sobre los orígenes y el desarrollo de la idea de flexibilidad psicológica a lo largo de los últimos años. Para ello se ha seleccionado literatura que amplía el concepto y sustenta el impacto que puede tener su aplicación. Se seleccionaron 20 referencias bibliográficas en español publicadas desde el año 2000 al 2023 y se utilizaron buscadores académicos como: Dialnet, Scielo, Redalyc y Proquest. Los resultados obtenidos indican la existencia de varios enfoques y los aportes de autores para el desarrollo del constructo flexibilidad psicológica. Además, se describe información sobre el impacto que ha tenido este concepto a la hora de atender dificultades derivadas de la salud médica, crisis vitales, problemas psicológicos y emocionales. Por tanto, la naturaleza del concepto de flexibilidad psicológica permite plantearla como un factor determinante en la promoción del bienestar en las personas.

## **Palabras clave**

Flexibilidad psicológica, Mindfulness, Terapia de aceptación, Compromiso

### **Abstract**

Psychological flexibility has been analyzed during the last thirty years when studying human well-being from different perspectives, which has allowed us to broaden the range of knowledge about its implications when it comes to putting it into practice. Since this is a highly complex concept, it can be studied from different theoretical and methodological approaches. The main objective, of the present study was to review the literature on the origins and development of the idea of psychological flexibility over the last few years. To this end, literature was selected that expands on the concept and supports the impact that its application can have. Twenty bibliographic references in Spanish published from 2000 to 2023 were selected and academic search engines such as Dialnet, Scielo, Redalyc and Proquest were used. The results obtained indicate the existence of several approaches and authors' contributions to the development of the psychological flexibility construct. In addition, information is described on the impact that this concept has had when dealing with difficulties derived from medical health, vital crises, psychological and emotional problems. Therefore, the nature of the concept of psychological flexibility allows it to be considered as a determining factor in the promotion of people's well-being.

### **keywords**

Acceptance Therapy, Commitment, Mindfulness, Psychological Flexibility.

El cuerpo humano es un sistema complejo formado de subsistemas, tejidos, células y aparatos, estos a su vez de elementos que en su interacción gestan lo que se conoce como vida desde la biología. En su estructura destaca un músculo productivo y productor de los procesos mentales, el cerebro, como membrana aún desconocida pero gestora de la personalidad, percepción, mente y conducta humana. En la búsqueda de explicaciones que sustenten la mente, se han desarrollado diferentes paradigmas que llegaron a formar lo que en la actualidad denominamos Psicología. Dicha disciplina, se enfoca principalmente en la triada afectiva-cognitiva-conductual, como caminos explicativos de los comportamientos individuales y sociales. Estos elementos determinan la construcción de la personalidad de cada individuo, es decir, los rasgos y cualidades que cada persona posee. Por lo tanto, se debe entender que la Psicología está supeditada a cambios acorde a entornos familiares, sociales, individuales, es decir, que el ser humano se encuentra expuesto a la dinámica cambiante de la vida dependiendo de los entornos, vivencias y experiencias. Por consiguiente, requerirá de un alto nivel de aceptación y compromiso como una fuente básica de flexibilidad que permita lidiar con pensamientos y emociones derivados de las experiencias vividas.

El constructo de la flexibilidad psicológica, se ha analizado durante los últimos treinta años al estudiar desde diversas perspectivas el bienestar humano, lo que ha permitido ampliar el rango de conocimiento sobre sus implicaciones cuando se trata de llevarlo a la práctica. Siendo este un concepto altamente complejo puede ser estudiado desde diferentes enfoques teóricos y metodológicos (Biglan et. al., 1996; Bond et. al., 2006). En su enfoque teórico, la flexibilidad psicológica se aborda desde la capacidad de adaptación a las circunstancias devenidas de emociones que puedan afectar la salud mental de las personas y que en su comprensión les permita adoptar normas de entendimiento, tratamiento y aceptación. Gómez (2020) lo "... propone como un medio para mejorar la salud mental" (p. 1631) y desde el enfoque metodológico se entiende la flexibilidad psicológica como el trazo de un camino a seguir en búsqueda de un bienestar mental asociado a variables estudiadas y propuestas por diferentes autores. Por ejemplo, desde el enfoque cognitivista se entiende que la flexibilidad psicológica está relacionada con la capacidad de modificar las propias perspectivas y creencias frente a circunstancias novedosas o cambiantes, gracias a la utilización del diálogo y la narrativa como herramienta de reflexión (Hayes y Hofmann, 2017). Por otro lado, este mismo concepto se analiza desde la perspectiva de la inteligencia emocional relacionándola con la disposición para desarrollar capacidades de análisis, comprensión y regulación de

emociones, lo que facilita entonces adaptarse a ellas de acuerdo a las circunstancias (Gratz y Roemer, 2004; Reyes, 2016).

Así mismo, la neurociencia plantea que la flexibilidad psicológica está relacionada con la capacidad de alterar los patrones de activación neuronal en respuesta a circunstancias nuevas o cambiantes, facilitando así, los procesos de adaptación y funcionamiento del ser humano en su interacción con el ambiente (McRae et al., 2012). Además, durante la última década, se han venido recogiendo aportes teóricos y fundamentos basados en evidencia desde el Contextualismo y el Conductismo radical para desplazar la idea de patología y trastornos mentales. Estos términos, tienen una connotación bastante reflexiva a nivel social, es así como, se ha estructurado desde este enfoque su concepto, como una nueva manera de entender el funcionamiento humano y su capacidad de adaptarse y responder de manera efectiva a las situaciones cambiantes de la vida (Hayes et al., 2015).

De su parte el Contextualismo psicológico, se refiere al estudio de los organismos, de las especies y de cómo estos se adaptan a los contextos históricos y presentes, ya que de aquellos devienen las interpretaciones de las sensaciones y las repercusiones mentales de aceptación o rechazo a una determinada experiencia o circunstancia, es decir que el entendimiento de los fenómenos que suceden en la parte psicológica del individuo, debe analizarse desde los contextos individuales y sociales que le rodean, Yuni (2005)

Propuso un análisis contextualizado del cambio, contextualizándolo como el producto del entrecruzamiento de un sistema de normas que lo regulan con las mediaciones que el propio sujeto introduce como parte de un grupo social y con las herramientas que su cultura lo provee (p. 21).

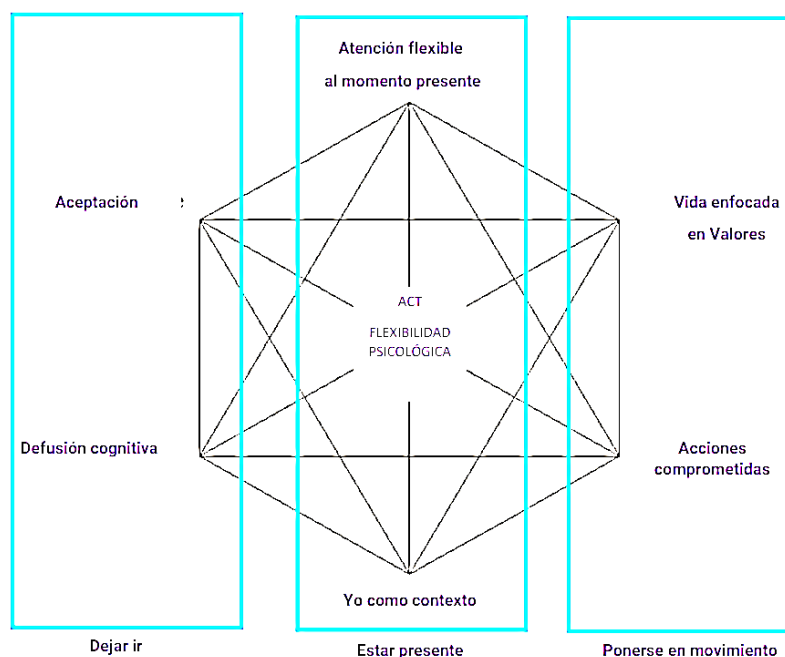
Por otro lado, el conductismo radical se relaciona con el pensamiento y las emociones de los seres humanos conducentes a establecer una filosofía de conducta en donde se incluyen de manera profunda las experiencias cognitivas sin aceptar experiencias no observables, determinando de esta manera reacciones hacia una experiencia concreta. Para Reyes (1993)

La filosofía del análisis experimental de la conducta presenta presupuestos filosóficos acerca de la naturaleza del objeto de estudio de la Psicología. Particularmente el Conductismo Radical, asume el comportamiento, como un evento de ocurrencia natural en el universo controlado por elementos como la historia genética, variables inmediatas y la historia de la interacción entre ambiente y organismo (p. 184).

Por lo anotado anteriormente, se considera necesario analizar un modelo que conduzca a la comprensión de la interacción de teorías y dimensiones que permitan entender la conceptualización de flexibilidad psicológica. En tal sentido Hayes (2015) planteó el método Hexaflex basado en un hexaedro de seis variables, mismas que van tejiendo un proceso de terapia psicológica, que pretende establecer los compromisos de conciencia y compromiso de actitud y comprensión, del aquí y ahora. Desde esta perspectiva se explican seis aristas que permitirían visualizar y parametrizar de alguna manera la flexibilidad psicológica: (1) la aceptación de aquello que no se puede cambiar; (2) Defusión cognitiva, es decir distanciamiento de los propios pensamientos; (3) Contacto con el momento presente; (4) Vivir conscientes de que se es parte de un contexto; (5) Claridad de los propios valores; y, (6) el compromiso de actuar en dirección a estos valores.

**Figura 1**

*Flexibilidad Psicológica*



*Nota.* La figura denota el tejido sistémico de las variables que conducen al entendimiento del concepto del Modelo de Hayes (2015), fuente de la terapia de la aceptación y compromiso. Tomado de [http://pazyfelicidad.org/hexaflex\\_componentes\\_flexibilidad\\_psicologica.pdf](http://pazyfelicidad.org/hexaflex_componentes_flexibilidad_psicologica.pdf)

El modelo Hexaflex se desarrolla desde la terapia de aceptación y compromiso basado en el Contextualismo funcional y la teoría de marco relacional. La aceptación, es una alternativa de evitación experiencial y aceptación activa de eventos que vienen de la historia de cada persona. La Defusión cognitiva, se considera una habilidad donde se alteran las

funciones indeseables de los pensamientos para no tratar de cambiar la sensibilidad de la situación. El momento presente y la atención al mismo, se realiza sin prejuicios psicológicos o ambientales, esto con el fin de experimentar el mundo de forma directa mediante acciones presentes que permitan un comportamiento flexible que se enfoca en el “yo” como contexto desde el lado espiritual y trascendente. Las acciones comprometidas para el desarrollo de patrones vinculados a los valores que la persona elija, orientaran su futuro.

La presente investigación tuvo por objetivo realizar un recorrido bibliográfico sobre el origen y evolución del concepto de flexibilidad psicológica y sus implicaciones a la hora de entender y atender a la salud mental, planteando como pregunta de investigación ¿Cómo ha evolucionado el concepto de flexibilidad psicológica desde su origen hasta la actualidad?

### **Materiales y Métodos**

Se realizó una revisión sistémica de literatura, sobre el concepto de flexibilidad psicológica, con un enfoque cualitativo, mismo que permitió identificar y sintetizar de manera aleatoria y objetiva la información relevante de los artículos seleccionados. Para definir en primera instancia la pregunta de investigación: ¿Cómo ha evolucionado el concepto de flexibilidad psicológica desde su origen hasta la actualidad?

Para ello, se realizó la búsqueda de artículos de revisión, ensayos, investigaciones, publicaciones científicas en idioma español y páginas web oficiales, a partir del año 2000 hasta el año 2023. Además, se efectuó búsquedas documentales en las bases de datos como: Dialnet, Scielo, Redalyc y Proquest. Se incluyó en la búsqueda los conceptos de: flexibilidad psicológica; aceptación y compromiso; mindfulness; terapia de aceptación y compromiso que tiene como esencia el modelo Hexaflex propuesto por Hayes.

Se excluyó literatura que se encuentra fuera de los rangos de tiempo establecidos, publicaciones de blogs sin autorías o respaldo científico. De las fuentes mencionadas se generó un proceso de selección de bibliografía de acuerdo con el título, al resumen y contenido; posterior a ello, se procedió a sintetizar los resultados encontrados y determinar las tendencias en el desarrollo del concepto de flexibilidad psicológica. El trabajo de investigación fue realizado bajo un diseño cualitativo, de tipo transversal, descriptivo, y no experimental ya que no se realizó ningún tipo de manipulación de las variables, sino que se direccionó hacia a una revisión de literatura sobre el concepto de Flexibilidad Psicológica,

Como resultado final se obtuvo una síntesis de la literatura en la que se incluyen la identificación de las diferentes conceptualizaciones de la flexibilidad psicológica a lo largo del tiempo, así como las implicaciones de desarrollo del concepto. Además, se incluyó en la discusión el análisis del impacto que ha tenido la Flexibilidad Psicológica en el ámbito de la salud mental y sus principales aportes.

### **Resultados**

Al realizar un recorrido retrospectivo del apareamiento del término flexibilidad psicológica se puede localizar como dato importante que este concepto tiene sus raíces en la terapia de aceptación y compromiso (ACT), un enfoque terapéutico desarrollado a fines de la década de 1980 por Steven C. Hayes, Kelly G. Wilson y Kirk D. Strosahl. La flexibilidad psicológica se propone entonces, como uno de los procesos centrales a trabajar en terapia, pues se busca desarrollar de alguna manera la capacidad de adaptarse y responder de manera efectiva a las experiencias tanto internas como externas. Es así que, la idea de desarrollar la flexibilidad psicológica ha ido creciendo y se ha aplicado en diversos contextos y áreas de la psicología como la investigación, el estudio del bienestar y la resiliencia, sobre todo desde los años 2000 en adelante.

Iniciando el recorrido de autores y conceptos de flexibilidad psicológica, se puede mencionar lo desarrollado por Hayes, Strosahl y Wilson (2004) quienes después de haber trabajado en su modelo terapéutico, señalaron que es importante comprenderla como un elemento fundamental para el cambio de comportamiento y el bienestar emocional. En tal sentido se utiliza el término para describir la capacidad de una persona para encontrarse abierta a sus experiencias internas, es decir, a sus pensamientos y emociones. Además, incluye la capacidad de encontrarse completamente dispuestos a experimentar y aceptar cualquier suceso de la vida sin verse afectado negativamente por ello. Desde esta perceptiva, se explican seis aristas que permitirían visualizar y parametrizar de alguna manera la flexibilidad psicológica: la aceptación, defusión cognitiva, contacto con el momento presente, yo contexto, valores y acción comprometida.

En tal sentido, durante los primeros años de trabajo Hayes et. al., (2006) desarrolló un cuestionario para evaluar la evitación experiencial y la inflexibilidad psicológica (AAQQ – AAQQ II) en base a las seis dimensiones planteadas. Más adelante, Carmen Luciano (2006) realizó un análisis de los aportes de la terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) señalando que a pesar de tener su origen en el enfoque cognitivo conductual su impacto se debe a las



implicaciones en la conducta más que su efecto en los pensamientos pues, identifica que varios aspectos que definen la flexibilidad psicológica se encuentran orientados a la ruptura de la rigidez conductual.

En el mismo año Hayes (2006) y su equipo de trabajo explicaron en su libro “Terapia de aceptación y compromiso: modelo, procesos y resultados”, que la ACT se centra en cambiar la relación que tiene una persona con sus experiencias privadas (emociones y pensamientos), lo que incrementaría entonces, la apertura a experimentarlas sin intención de modificarlas, describiendo así, el modelo de funcionamiento humano desde la flexibilidad psicológica. A partir del planteamiento de este modelo, se desarrollaron una gran cantidad de estudios orientados a comprender los trastornos mentales y emocionales como resultado de un funcionamiento inflexible de las personas a la hora de afrontar dificultades de la vida. Por ejemplo, Beatriz Páez (2007) y su grupo de trabajo afirmaron que, tras su investigación en mujeres con cáncer de mama, se encontró que trabajar en flexibilidad psicológica permite la activación conductual aún en presencia de malestar incrementando la calidad de vida. Además, señalaron que los índices de depresión y ansiedad habían bajado significativamente y lograron resultados con repercusión a largo plazo.

Estos resultados son similares a los señalados por Josep Cebolla (2009) en su tesis doctoral sobre “la atención plena para el tratamiento de depresión y ansiedad”, que consideran que mindfulness (atención plena) se caracteriza por ser una estrategia utilizada por ACT para entrenar la vivencia de emociones y pensamientos desagradables de manera distanciada, en este sentido Cebolla referenciando a (Hayes, 2004; Baer, 2006) expresó:

En los últimos 20 años ha habido un interés creciente en la adaptación de la meditación basada en la Atención Plena de la tradición budista al tratamiento de trastornos psicológicos, que ha confluído en la aparición de un nuevo movimiento dentro de la psicoterapia actual y que se ha llamado las Terapias basadas en la Atención Plena y la Aceptación.

Más adelante, en el décimo congreso de psiquiatría suscitado en el 2009, también se resaltaron los beneficios de trabajar en el modelo de flexibilidad psicológica como tratamiento complementario en el Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC). Señalaron que al trabajar en la aplicación de la focalización atencional con el objetivo de bloquear la intrusión del pensamiento y favorecer la continuación de la actividad cotidiana, se disminuye la rumiación que de por sí es ineficaz y más aversiva que enfrentarse al propio problema (Moreno, 2015).

Se puede evidenciar entonces, que los tres aportes señalados abarcan aspectos importantes contemplados en flexibilidad psicológica: la aceptación radical, el distanciamiento de las experiencias internas para mirarlas en su naturaleza y la comprensión del sí mismos como parte del contexto.

Fue tanto el interés por este constructo que, Ruiz (2010) realizó una revisión de la evidencia empírica de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) concluyendo que las investigaciones demostraban que la rigidez psicológica está involucrada en una amplia gama de trastornos psicológicos. Hasta entonces se define la flexibilidad psicológica como la disposición a estar en contacto con experiencias y eventos privados que producen malestar, de una forma plena y consciente mientras se dirige el comportamiento en una dirección valiosa (Hayes et al., 2012). Así mismo en el afán de verificar los beneficios de la disposición plena y consciente al malestar, Guallar (2012) realizó una investigación en el campo de la salud sobre la eficacia de la psicoterapia grupal de aceptación y compromiso -ACT- en pacientes con fibromialgia y señalan como resultados importantes que a pesar de que la evaluación del dolor mediante escala analógica visual no mejoró en los pacientes, trabajar en aceptación si favoreció en la disminución de síntomas de depresión y ansiedad, resultados que permiten dilucidar que la aceptación de aquello que no se puede cambiar puede mejorar la perspectiva con respecto a la enfermedad.

Por su lado, Kashdan (2013) en su libro “Curiosidad: descubre el ingrediente que falta para una vida satisfactoria” señaló que la curiosidad desempeña un papel importante en el desarrollo de la flexibilidad psicológica, esta nos impulsa a buscar nuevas experiencias, aprender de los errores y estar abiertos a diferentes perspectivas. Enfatiza que la curiosidad nos ayuda a salir de patrones de pensamiento y comportamientos rígidos favoreciendo así la exploración y la apertura a lo desconocido, y por ende, el desarrollo de la capacidad para adaptarnos más fácilmente a los cambios y desafíos de la vida como un beneficio indiscutible de estar dispuesto a enfrentar la incertidumbre.

Asimismo, junto con el auge de Mindfulness se empezó a considerar varios recursos de atención plena para trabajar en la comprensión y en el entrenamiento de habilidades que permitan vivir experiencias subjetivas desagradables con plena disposición. Esto llevo a ampliar la explicación de la flexibilidad psicológica señalando que se refiere a:

“(...) ponerse en contacto con el momento presente como un ser humano consciente, plenamente y sin defensa innecesaria, tal como es y no como dice que es y persistir o cambiar un comportamiento al servicio de los valores elegidos” (Hayes et al., 2015).

Interesados en el impacto que puede tener la disposición a las vivencias, Ruiz y Odriozola en el 2016 estudiaron la inflexibilidad psicológica en el modelo de depresión de Beck señalando que:

Tanto la inflexibilidad psicológica como los pensamientos automáticos negativos son mediadores significativos de la relación entre esquemas depresógenos y síntomas depresivos y la inflexibilidad psicológica también medió el efecto de los esquemas depresógenos en los pensamientos automáticos negativos (Ruiz y Odriozola, 2006).

De esta manera se logra fundamentar y conceptualizar la idea de que la inflexibilidad incrementa la posibilidad de experimentar síntomas depresivos frente a sucesos vitales difíciles, sobre todo por la alta fiabilidad que se puede otorgar a los pensamientos automáticos negativos derivados del malestar, característica descrita en explicación de la fusión cognitiva según este modelo.

Más adelante en el 2017 se vio en una creciente acelerada de los enfoques basados en la regulación emocional y por ende se evidenció mayor cantidad de investigaciones apegadas a este tema. Por ejemplo, Cobos et, al., (2017) estudiaron una intervención terapéutica basada en flexibilidad psicológica como competencia emocional en adolescentes realizando un análisis de casos entre edades de 13 a 15 años. Esta intervención tuvo como resultados relevantes el incremento de inteligencia emocional percibida y la disminución significativa de la evitación experiencial y la fusión cognitiva con respecto a las experiencias emocionales.

Siguiendo la misma línea de estudio, se pudo encontrar los aportes de Linehan creadora de la Terapia Dialéctica Conductual (DBT) quien, a pesar de no estudiar específicamente el concepto de flexibilidad psicológica, aborda en su modelo terapéutico la idea de la aceptación y el cambio en el tratamiento de trastornos emocionales, especialmente el trastorno límite de la personalidad. En sus aportes, se evidencian la importancia de aprender a convivir con las emociones y pensamientos, así como también, la necesidad imperante de tener disposición a desarrollar conductas de respuesta mucho más saludables y funcionales.

Por su lado, Camacho y Moreno (2017) estudiaron este tema aplicándolo al campo de las enfermedades oncológicas concluyendo que los resultados demuestran de forma consistente que la flexibilidad psicológica es un indicador de bienestar en pacientes con

cáncer, incluso en presencia de deterioro físico, resultados que se ven replicados en el estudio de García y Tamayo (2018) quienes señalaron que el tratamiento basado en ACT en pacientes oncológicos genera mejorías a mediano y largo plazo con respecto a depresión, ansiedad, y aceptación, es decir, que el trabajo en flexibilización tanto del pensamiento como de los patrones de conducta pueden ayudar a incrementar la calidad de vida en estos pacientes.

Adicionalmente, durante el confinamiento suscitado debido a la pandemia por COVID-19 en el 2020, se realizaron una gran cantidad de investigaciones relacionadas con las dimensiones de la flexibilidad psicológica, principalmente la evitación experiencial y la fusión cognitiva en relación con el incremento de ansiedad, depresión y suicidio en la población general. En este contexto, Santamaría (2020) señaló que:

Puede evidenciarse la presencia y cronificación de patrones de evitación experiencial a nivel general, en la medida que las personas invierten tiempo y energía en controlar, disminuir o cambiar sus pensamientos, emociones y sensaciones desagradables frente a la pandemia, el coronavirus-2019 y/o todos los significados que surgen en cada persona. La evitación experiencial o rigidez psicológica puede prolongar el sufrimiento y tener un gran costo psicológico, por lo que la alternativa a este patrón comportamental podría encontrarse en la flexibilidad psicológica.

Hayes y Twohig (2019) publicaron su libro “ACT en la práctica clínica para la depresión y la ansiedad” retomando la explicación de su modelo hexagonal de salud mental en el cual la flexibilidad psicológica constituye el punto esencial de este y señalan además que su opuesto sería por tanto la inflexibilidad o rigidez psicológica si sus seis dimensiones se expresan en sus características negativas.

Teniendo en consideración estudios anteriores de intervenciones basadas en este modelo del Hexaflex, en los últimos años se han continuado desarrollado investigaciones con respecto a la regulación emocional. Tal es el caso de Juan Fluja que en el 2021 planteó un protocolo de intervención en flexibilidad psicológica y regulación emocional con terapia contextual en familias, en el que define este constructo indicando que: La flexibilidad psicológica puede entenderse como una estrategia adaptativa de regulación emocional centrada en la aceptación con un propósito en valores (Flujas et al, 2021). Adicionalmente, Ponce-Alencastro et al. (2021) en su artículo sobre una intervención de terapia de aceptación y compromiso, ratifica que el aumento de flexibilidad psicológica y disminuyendo la

evitación experiencial, los niveles de ansiedad se reducen sustancialmente, además resalta que, esta terapia se puede practicar para los trastornos de ansiedad social.

En todo caso los resultados anteriores no hacen más que aportar al recorrido en búsqueda de la respuesta a la pregunta planteada, ¿Cómo ha evolucionado el concepto de flexibilidad psicológica desde su origen hasta la actualidad? y en un último aporte se entendería que el Hexaflex, es un diagrama utilizado con frecuencia en las terapias denominadas de aceptación y compromiso desde donde también se pueden plantear temas de investigación del constructo de la flexibilidad psicológica.

31

Entre los trabajos que condensa mejor la esencia fundamental sobre conceptos de flexibilidad psicológica y su utilidad, se puede encontrar la publicación realizada en la Enciclopedia Argentina de Salud Mental en la que se sintetiza de manera clara y concisa la conceptualización de este término concluyendo que: trabajar con la flexibilidad psicológica no es otra cosa que encontrar modos sabios de lidiar con el sufrimiento para favorecer una vida valiosa (Oiberman, 2023), definición que ha venido enriqueciéndose del trabajo investigativo por más de 30 años.

### **Discusión**

El presente estudio ha tenido como objetivo la revisión de literatura sobre los orígenes y el desarrollo del concepto de flexibilidad psicológica a lo largo de los últimos treinta años, se ha procurado con los resultados obtenidos comprender las implicaciones y el impacto que ha tenido este concepto a la hora de entender la salud mental y la construcción del bienestar de las personas, de esta manera la búsqueda desde un paradigma científico de las implicaciones y repercusiones desde la aceptación de las experiencias externas e internas permite entender la vida y la conducta que nos dirige, así como, la capacidad de responder

Tomando en consideración que este término nace en una época en la que varios enfoques se abrían puertas buscando el sustento científico, este se enriqueció de los muchos aportes logrando además una gran acogida que posibilitó su utilización en distintos ámbitos. Es importante señalar que la Real academia española define a la flexibilidad como una capacidad de adaptarse con facilidad a algo y que, por tanto, al entenderlo desde el campo de la psicológica este aporta positivamente a una nueva forma de explicar el desarrollo del bienestar desde varias aristas de análisis.

En primera instancia se puede mencionar a Steven Hayes, uno de los representantes más importantes de la psicología contemporánea, ya que fue la persona que acuñó el término

de flexibilidad psicológica construyendo desde este concepto un modelo explicativo del funcionamiento humano. Posterior al trabajo de Hayes, este nuevo constructo se ha fortalecido con nuevos aportes, por ejemplo, se encuentra que en los años 90 el cognitivismo planteo la flexibilidad psicológica como la capacidad de modificar las propias perspectivas y creencias frente a circunstancias novedosas y cambiantes mediante la narrativa reflexiva, mientras que el estudio naciente de la inteligencia emocional lo describió como la disposición para adaptarse a las experiencias emocionales desagradables y aprender de ellas.

Durante las últimas décadas el conductismo radical ha retomado con fuerza la palestra para explicar los fundamentos del aprendizaje y apoyado en el Contextualismo ha explicado la flexibilidad psicológica como la capacidad de adaptarse y responder de manera efectiva a las situaciones cambiantes de la vida. A pesar de que cada enfoque tiene su forma de entender la realidad es evidente que todos concuerdan en un punto esencial que es el comprender la flexibilidad psicológica como la posibilidad de estar altamente dispuestos a experimentar situaciones, emociones y experiencias desagradables y actuar de manera óptima frente a ello.

Con esta idea, se puede señalar que la flexibilidad psicológica como un constructo medianamente nuevo y que a pesar de que se lo ha adaptado a explicaciones variadas, este concepto se ha mantenido en su esencia a lo largo del tiempo, pero que ha ido incluyendo mayores formas de comprenderlo y aplicarlo. Es importante señalar que el concepto de la flexibilidad psicológica se alimenta desde diferentes áreas por lo que su estudio puede ubicarse en una dimensión sistémica en el que se van integrando diferentes áreas de la ciencia, de esta manera, los síntomas de afectación mental también pudieren analizarse desde otras dimensiones.

Las investigaciones de las últimas décadas han demostrado la efectividad de trabajar bajo las dimensiones de la flexibilidad psicológica determinándola como un indicador no solo para la atención en salud mental, sino también como un factor preventivo. Por ejemplo, entre los resultados más relevantes se puede concluir que la aceptación de aquello que no se puede cambiar mejora la perspectiva con respecto a crisis, dificultades o enfermedades que se encuentre atravesando la persona tal como se evidencia en los casos de enfermedades terminales, discapacidades, trastornos de base emocional. Además, se ha hecho evidente que tener una alta disposición a las experiencias desagradables incrementa la posibilidad de afrontamiento y adaptación con resultados mucho más efectivos y sostenibles en el tiempo.

De otro lado, del recorrido conceptual realizado se denota que el desarrollo de las variables del modelo del hexagrama de Hayes debe ser analizado por tipo de aplicación para que existan mejores comprensiones. Fue difícil encontrar conceptos de estos términos ya que es importante asociar las relaciones de las mismas con diferentes campos como el emocional, la personalidad, el conocimiento, la comunicación, educación, deporte, mediación y meditación.

En conclusión, enmarcarse en una conducta inflexible hace que dediquemos demasiados esfuerzos y recursos innecesarios en aspectos que no suman en nuestra vida, por tanto, puede resultar desgastante e improductivo. Favorecer el desarrollo de flexibilidad psicológica implica ser capaces de experimentar vivencias internas sin el objetivo de quererlas modificar o eliminar, lo que realmente se puede cambiar es la manera en que nos relacionamos o como actuamos frente a esa constante lluvia de emociones y pensamientos logrando así vivir una vida valiosa.

## Lista de referencias

Aguirre, A., & Moreno, B. (2017). La relevancia de la flexibilidad psicológica en el contexto del cáncer: una revisión de la literatura. (E. Complutense, Ed.) *Psicooncología*, 14, 11-22.

Barraca, J. (2004). *Adaptación al Español del Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ)*. Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica, 4(3), 505-515.

Biglan, A. y Hayes, SC (1996). *La evolución de la ciencia del comportamiento contextual: Implicaciones para el estudio del comportamiento humano y la emoción*. En WJ Lyddon y JE Maddux (Eds.), *Psychological Science and Practice: Perspectives on Human Behavior* (pp. 237-257). Nueva York: Prensa de la Universidad de Nueva York.

Bond, FW, Hayes, SC, Baer, RA, Carpenter, KM, Guenole, N., Orcutt, HK, ... y Zettle, RD (2011). *Propiedades psicométricas preliminares del Cuestionario de Aceptación y Acción-II: Una medida revisada de inflexibilidad psicológica y evitación experiencial*. Terapia conductual, 42(4), 676-688.

Camacho y Moreno (2017). *La relevancia de la flexibilidad psicológica en el contexto del cáncer: una revisión de la literatura*. Universidad Autónoma de Madrid. *Psicooncología* 2017; 14(1): 11-22

Cebolla, J. (2009). Eficacia de la Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena en el tratamiento de la ansiedad y la depresión. (S. d. Publicacions, Ed.) Universidad de València.

Cobos, L., Fluja, J. M., & Gómez, I. (2017). Intervención en flexibilidad psicológica como. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes, competencia emocional en adolescentes: una serie de casos*, 4, 135-141.

Flujas, J. M., Gómez, I., García, A., & Chavez, A. (2021). Protocolo de intervención en flexibilidad psicológica y regulación emocional con terapia contextual en familias: una serie de casos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 8, 50-58.

García, A. M., & Tamayo, J. A. (2018). Revisión sistemática sobre la eficacia de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en el tratamiento psicológico de pacientes con cancer. (E. Complutense, Ed.) *Psicooncología*, 16, 101-125.



Guallar, J. A. (2012). *Eficacia de la psicoterapia grupal de aceptación y compromiso - ACT- en pacientes con fibromialgia* [Trabajo de fin de Máster de Licenciado en Psicología, especialidad clínica. Universidad de Zaragoza]. <https://core.ac.uk/download/pdf/289972259.pdf>

Gratz, KL y Roemer, L. (2004). *Evaluación multidimensional de la regulación y desregulación emocional: desarrollo, estructura factorial y validación inicial de la escala de dificultades en la regulación emocional*. *Revista de Psicopatología y Evaluación del Comportamiento*, 26(1), 41-54.

Reyes M. (2016) *Regulación emocional en la práctica clínica: una guía para terapeutas*. El Manual Moderno, 1ª edición. México.

Hayes, SC y Hofmann, SG (2017). *La tercera ola de la terapia cognitiva conductual y el auge de la atención basada en procesos*. *Psiquiatría mundial*, 16(3), 245-246.

Hayes, SC, Strosahl, KD y Wilson, KG (2004). *Terapia de aceptación y compromiso: un enfoque experiencial para el cambio de comportamiento*. Nueva York, Nueva York: Guilford Press.

Hayes, SC, Luoma, JB, Bond, FW, Masuda, A. y Lillis, J. (2006). *Terapia de aceptación y compromiso: modelo, procesos y resultados*. *Investigación y terapia del comportamiento*, 44(1), 1-25.

Hayes, SC., Strosahl, K. y Wilson, K.G. (2012). *Terapia de Aceptación y compromiso: El proceso y la práctica del cambio consciente*. Guilford Press.

Hayes, S. C.; Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2014). *Terapia de Aceptación y Compromiso. Proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness)*. Bilbao, España: Desclée De Brouwer. ISBN: 978-84-330-2695-8

Kashdan, T. (2013). *Curiosidad: Descubre el ingrediente que falta para una vida plena*. Desclée De Brouwer.

McRae, K., Ciesielski, B. y Gross, JJ (2012). *Desempaquetando la reevaluación cognitiva: objetivos, tácticas y resultados*. *Revisión de emociones*, 4(1), 107-108.

Luciano, C., Páez, M., & Valdivia, S. (2006). *Una reflexión sobre la Psicología Positiva y la Terapia de Aceptación y Compromiso*. (SciELO, Ed.) *Clínica y Salud*, 17(ISSN 1130-5274).

Luciano, M. C. (2006). avances desde la terapia de aceptación y compromiso (act). *Revista de psicología y psicopedagogía*, 5(2).

Martínez, R. S., & Picazo, A. M. (2009). *Terapia de aceptación y compromiso en el TOC: estudio de su eficacia como tratamiento complementario*. (U. d. Interpsiquis, Ed.) Congreso virtual de psiquiatría.

Oiberman, A. (2023). *Enciclopedia argentina de salud mental. en promoviendo la flexibilidad psicológica: una aproximación a la terapia de aceptación y compromiso*. Universidad Favaloro.

Páez, M. B., Luciano, C., & Gutiérrez, O. (2007). Tratamiento psicológico para el afrontamiento del cáncer de mama. estudio comparativo entre estrategias de aceptación y de control cognitivo. *psicooncología*, 4(1), 75-95.

Pedro Moreno Gea (2015). *Clausura 10 Congreso Virtual de Psiquiatría - Interpsiquis 2009*. Bibliopsiquis, psiquiatría general.

Ponce-Alencastro, J. A., Arredondo-Aldana, K., & Mera-Posligua, M. J. (2021). Ansiedad social: Intervención desde la terapia de aceptación y compromiso a propósito de un caso. *Revista científica arbitrada en investigaciones de la salud gestar*. ISSN: 2737-6273., 4(8 Ed. esp.), 104-129. <https://doi.org/10.46296/gt.v4i8edesp.0035>

Ruiz, FJ (2010). Una revisión de la evidencia empírica de la terapia de aceptación y compromiso (ACT): estudios correlacionales, de psicopatología experimental, de componentes y de resultados. *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*, 10, 125-162.

Luciano, C., Páez, M., & Valdivia, S. (2006). Una reflexión sobre la Psicología Positiva y la Terapia de Aceptación y Compromiso. (SciELO, Ed.) *Clínica y Salud*, 17(ISSN 1130-5274).

Maero, F., Russo, A., & Forsyth, J. (s.f.). Una introducción a Terapia de Aceptación y Compromiso. ABSC. association for contextual behavioral science. obtenido de association for contextual behavioral science. <https://www.psyciencia.com/una-introduccion-a-terapia-de-aceptacion-y-compromiso/>

Ruiz, Francisco J., & Odriozola-González, Paula. (2016). The role of psychological inflexibility in Beck's cognitive model of depression in a sample of undergraduates. *Anales de Psicología*, 32(2), 441-447. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.32.2.214551>

Santamaría, C.-L. (2020). Evitación experiencial en el contexto de la contingencia sanitaria por covid-19. *Revista de la Universidad Industrial de Santander*, 52, 478-480.

Twohig, M. P., & Hayes, S. C. (2019). *Act en la práctica clínica para la depresión y la ansiedad. Una guía sesión a sesión para maximizar los resultados*. (D. D. Brouwer, Ed.) Oakland: Desclée De Brouwer.