

# **Terapia de aceptación y compromiso para la flexibilidad de pensamiento en una joven con diagnóstico de trastorno del espectro autista**

**Adriana Angélica Celis García**

Código estudiantil: 201822217656

**Michell Alexandra Pérez Maldonado**

Código estudiantil: 201912218260

**Ana Milena Villamizar Valencia**

Código estudiantil: 2024116130322

Trabajo de Investigación presentado como requisito para optar el título de:  
**Especialista en Psicología Clínica**

**Tutor:**

**Lucia Catalina Martínez Ruiz**

## **RESUMEN**

Este estudio de caso presenta el proceso terapéutico de una adolescente de 17 años con diagnóstico de trastorno del espectro autista nivel 1, abordado desde la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). El objetivo central fue fomentar la flexibilidad psicológica como habilidad fundamental para responder de forma más adaptativa a las demandas internas y contextuales, facilitando una vida más alineada con sus valores personales.

En la etapa inicial, se identificaron patrones de rigidez cognitiva caracterizados por alta fusión con pensamientos autocríticos, evitación de experiencias emocionalmente desafiantes y dificultades para adaptarse a cambios en entornos estructurados, especialmente el académico. Asimismo, se observó una narrativa interna centrada en la etiqueta diagnóstica y una tendencia a definirse a partir de ella, limitando su repertorio conductual.

La intervención se estructuró a través de sesiones individuales con énfasis en los seis procesos centrales de ACT: aceptación, defusión cognitiva, contacto con el momento presente, el yo como contexto, clarificación de valores y acción comprometida. Se utilizaron herramientas clínicas, ejercicios experienciales y metáforas terapéuticas para promover una relación más flexible con sus pensamientos y emociones.

Los resultados evidenciaron avances significativos en la capacidad de la paciente para observar sus eventos internos sin quedar atrapada en ellos, así como una mayor disposición a actuar en coherencia con valores significativos como el aprendizaje, la independencia y el vínculo con sus seres queridos.

Este caso ilustra cómo ACT puede ser una herramienta valiosa para fomentar la flexibilidad psicológica en adolescentes autistas, facilitando un camino hacia una vida más plena, significativa y coherente con sus valores.

**Palabras clave:** Flexibilidad psicológica, Terapia de Aceptación y Compromiso, adolescencia, rigidez cognitiva, intervención terapéutica.

### ABSTRACT

This case study presents the therapeutic process of a 17-year-old adolescent diagnosed with Level 1 autism spectrum disorder, approached through Acceptance and Commitment Therapy (ACT). The central objective was to foster psychological flexibility as a fundamental skill for responding more adaptively to internal and contextual demands, facilitating a life more aligned with her personal values.

In the initial stage, patterns of cognitive rigidity were identified, characterized by high fusion with self-critical thoughts, avoidance of emotionally challenging experiences, and difficulty adapting to changes in structured environments, especially academic settings. Likewise, an internal narrative centered on the diagnostic label and a tendency to define herself based on it were observed, limiting her behavioral repertoire.

The intervention was structured through individual sessions with an emphasis on the six core ACT processes: acceptance, cognitive defusion, contact with the present moment, the self as context, values clarification, and committed action. Clinical tools, experiential exercises, and therapeutic metaphors were used to promote a more flexible relationship with her thoughts and emotions.

The results showed significant progress in the patient's ability to observe her internal events without becoming trapped in them, as well as a greater willingness to act in accordance with meaningful values such as learning, independence, and connection with loved ones.

This case illustrates how ACT can be a valuable tool for fostering psychological flexibility in autistic adolescents, paving the way for a more fulfilling, meaningful life consistent with their values.

**Keywords:** Psychological flexibility, Acceptance and Commitment Therapy, adolescence, cognitive rigidity, therapeutic intervention.

## REFERENCIAS

1. Alcalá, G. C., & Ochoa Madrigal, M. G. (2022). Trastorno del espectro autista (TEA). *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 65(1), 7–20. <https://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2022.65.1.02>
2. American Psychiatric Association. (2013). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5.ª ed.; D. L. Mesa, Trad.). Editorial Médica Panamericana. (Obra original publicada en 2013). <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>
3. Barthélémy, C., Fuentes, J., Howlin, P., & van der Gaag, R. (2019). *Personas con trastorno del espectro del autismo. Identificación, comprensión, intervención*. Autismo-Europa.
4. ClinikLab. (s. f.). *Instrumentos ACT y tercera generación*. Universidad Konrad Lorenz. <https://clinklab.konradlorenz.edu.co/instrumentos-act-y-tercera-generacion/>
5. Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2020). *Applied behavior analysis* (3rd ed.). Pearson. <https://www.pearson.com/en-us/subject-catalog/p/applied-behavior-analysis/P200000003597/9780134752556>
6. Cravzoff, F., & Ruiz, J. (2023). *Cuadernillo para personas en terapia de aceptación y compromiso individual y/o de grupo*. <https://www.psicok.es/guias/actcuadernillo>
7. Du, G., Guo, Y., & Xu, W. (2024). La efectividad del entrenamiento en programas de análisis de conducta aplicado para mejorar las habilidades emocionales y sociales de niños autistas. *BMC Psychology*, 12(1), 568. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39420428/>
8. Fajardo, K. A. M., Álvarez, D. E. S., & Zambrano, V. P. P. (2021). Perfil epidemiológico del autismo en Latinoamérica: Morocho Kate, Sánchez Doménica, Viviana Patiño. *Salud & Ciencias Médicas*, 1(2), 14–25. <https://saludycienciasmedicas.uleam.edu.ec/index.php/salud/article/view/25>
9. Ferretti, C. J., Cook, B. L., Mahant, A. M., Chu, P., Zhao, Y., Taylor, B. P., Herold, B. C., & Hollander, E. (2024). Cognitive inflexibility and immunome biomarkers in children with autism spectrum disorder. *Neuroscience Applied*, 3, 104071. <https://doi.org/10.1016/j.nsa.2024.104071>
10. Gago Ageitos, A. M., Vicente Alba, J., Álvarez Pérez, V., García Hijano, C. M., & Vidal Millares, M. (2024). Compensación social e identidad en los adolescentes con trastorno del espectro autista. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 41(4), 45–57. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v41n4a5>
11. Hayes, S. C. (2016). Terapia de aceptación y compromiso, teoría del marco relacional y la tercera ola de terapias conductuales y cognitivas – Artículo republicado. *Behavior Therapy*, 47(6), 869–885. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.006>
12. Hollocks, M. J., Charman, T., Baird, G., Lord, C., Pickles, A., & Simonoff, E. (2022). Exploring the impact of adolescent cognitive inflexibility on emotional and behavioural problems experienced by autistic adults. *Autism*, 26(5), 1229–1241. <https://doi.org/10.1177/13623613211046160>

13. Howell, AJ, y Demuynck, KM (2021). La flexibilidad psicológica y la inflexibilidad psicológica se asocian independientemente con el bienestar hedónico y eudaimónico. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 163-171. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.04.002>
14. Instituto Nacional de Salud Mental. (2022, agosto). *Trastornos del espectro autista*. <https://www.inism.gob.pe/blog/2022/08/30/trastornos-del-espectro-autista/>
15. Lawson, L. P., Richdale, A. L., Denney, K., & Morris, E. M. J. (2023). ACT-i, una intervención para el insomnio en adultos autistas: un estudio piloto. *Psicoterapia Conductual y Cognitiva*, 51(2), 146–163. <https://doi.org/10.1017/S1352465822000571>
16. Levin, M. E., Krafft, J., & Twohig, M. P. (2024). An overview of research on Acceptance and Commitment Therapy. *Psychiatric Clinics of North America*, 47(2), 419–431. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2024.02.007>
17. Ozsivadjian, A., Hollocks, M. J., Magiati, I., Happé, F., Baird, G., & Absoud, M. (2020). Is cognitive inflexibility a missing link? The role of cognitive inflexibility, alexithymia and intolerance of uncertainty in externalising and internalising behaviours in young people with autism spectrum disorder. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(12), 1320–1330. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13295>
18. Pahnke, J., Jansson-Fröjmark, M., Andersson, G., Bjureberg, J., Jokinen, J., Bohman, B., & Lundgren, T. (2023). Acceptance and commitment therapy for autistic adults: A randomized controlled pilot study in a psychiatric outpatient setting. *Autism*, 27(5), 1461–1476. <https://doi.org/10.1177/13623613221140749>
19. Wilson, K. G., & DuFrene, T. (2008). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. New Harbinger Publications. <https://psycnet.apa.org/record/2009-11521-000>