MÓDULO VIII

Valores

En este último módulo del curso se presenta un proceso central de la Terapia de Aceptación y Compromiso (*Acceptance and Commitment Therapy*, ACT por sus siglas en inglés) conocido como "Valores". Si bien no es un proceso focalizado en la regulación de la respuesta emocional, puede ser útil para atravesar momentos difíciles y acumular experiencia positivas a corto y largo plazo. El objetivo del presente módulo no es brindar una explicación teórica y práctica detallada, ya que esto excedería los propósitos del curso, sino que busca ofrecer una introducción a sus ideas generales y favorecer aplicaciones clínicas en el trabajo con las emociones.

8.1. ¿Qué son los valores?

Los seres humanos verbales no actúan solamente al servicio de resultados externos, sino también al servicio de experimentar lo que se ha llamado sentido vital, propósito, significado o realización (Maero, 2021). Desde la perspectiva de ACT se definen **los valores como direcciones vitales globales, elegidas, deseadas y construidas verbalmente** (Páez-Blarrina, 2006). Pueden entenderse también como formulaciones verbales sobre lo que un individuo desea experimentar a lo largo de su vida (Hayes et al., 1999) e incluso definiciones más técnicas como *"reforzadores de orden superior , ya que implican un significado o propósito unido a los objetivos y las acciones que lo sustentan (...) son construidos a través de la historia personal y solo pueden entenderse como tales (...) son tan diferentes como diferentes son las historias personales"* (Luciano et al. 2016, p. 28).

Por último, otra definición la ofrece O'Connell (2018) entendiendo los valores como:

> "lo que consideramos valioso o realmente importante. Son el reflejo del anhelo hondo que tenemos en nuestro corazón: qué tipo de persona queremos ser, qué es significativo y pleno de sentido para cada uno de nosotros, de qué queremos que se trate nuestra vida. **Nos proveen de direcciones en la vida y se transforman en una brújula sabia que nos guía y nos motiva a hacer cambios importantes**" (p. 44).

El terapeuta ACT, entonces, **ayudará al consultante a construir y elegir sus valores deseados en sus distintas áreas vitales a través de ejercicios, conversaciones clínicas, metáforas y analogías**, formulará preguntas al estilo ¿qué cualidades querrías encarnar como amigo?, ¿qué tipo de amigo querrías ser?, ¿qué cualidades querrías encarnar con respecto a ser miembro de tu familia, como compañero de trabajo, como pareja, etc?. En última instancia, señala Maero (2018) la pregunta de ACT es "¿qué querrías que significara tu vida?" (p. 143).

8.2. Consideraciones importantes sobre los valores

El trabajo clínico con valores requiere que el terapeuta tenga presente algunas ideas generales:

- **Los valores no son metas**. Las metas son aquellos objetivos que se pueden alcanzar y finalizar, como por ejemplo realizar una carrera universitaria. Esa meta tendrá un inicio y un final cuando se complete. Los valores, en cambio, pueden alcanzarse a partir de la conducta, pero **nunca pueden ser conseguidos como un objeto**. Por ejemplo, la intimidad y conexión (como valores) se experimentan sólo a través de la acción y nunca se completan del todo, están siempre presentes como horizonte.

- **Valores y metas NO son excluyentes**. Una meta puede estar (y generalmente lo están) enmarcada en los valores personales. Por ejemplo, una persona puede elegir estudiar Abogacía y recibirse (metas) para experimentar la justicia y el cuidado de otros (valores).

- **Los valores, tanto en psicoterapia como fuera, funcionan como horizonte** o marco del comportamiento y por eso son tan útiles, esto es, "(...) *están siempre disponibles para dar un sentido al comportamiento, impregnar las acciones de dirección y propósito, aportar vitalidad a la conducta momento a momento*" (Páez-Blarrina et al., 2006, p. 10)

- Los **valores son las cualidades que están presentes cuando las personas sienten que la vida es significativa**, son distintos a metas y expectativas sociales (Maero, 2021)

- Los valores no dependen de los resultados y **no implican necesariamente algo agradable**. Se puede valorar una situación aún cuando implique malestar.

- Los valores le dan **dirección y sentido** a la vida (Linehan, 2020) pero no tienen un punto final, son guías que recuerdan qué es lo importante para cada uno.

8.3. Identificación de valores personales

Como puede notarse el trabajo con valores no es nuevo ni exclusivo de ACT, sino que otras psicoterapias también lo incluyen (aunque se encuentran diferencias importantes en los enfoques) como las terapias humanistas (Rogers, 1971) , las orientaciones existenciales (1959), gestálticas (Castanedo, 1988), entre otras. Es en este punto que el trabajo clínico con valores implica **explorar, identificar y explicitar direcciones globales y cualidades de acción deseadas que servirán como guía para las acciones del consultante** y como norte del tratamiento psicológico (Maero, 2021).

Generalmente, **los valores del consultante se hacen presentes en la consulta clínica, de manera directa o indirecta, desde los inicios**. Pensemos, por ejemplo, en una persona que llega a consulta por problemas de ansiedad. Como motivo de consulta, manifiesta que quiere dejar de experimentarla o aprender a controlarla, para poder salir de su casa y disfrutar del tiempo con sus seres queridos, presentarse a rendir exámenes o iniciar nuevos proyectos. El consultante nos muestra que esa experiencia de ansiedad es problemática no por las sensaciones en sí mismas, sino porque hay algo valioso que no está pudiendo experimentar plenamente.

8.3.1. Preguntas para favorecer la identificación de valores

Ahora bien, **el trabajo con la identificación de valores no siempre es fácil**. Linehan (2020) propone una serie de preguntas para favorecer la identificación de los mismos que se exponen a continuación:

- ¿Cuáles son tus prioridades más altas en la vida?
- ¿Qué te importa realmente?
- ¿Qué hay ahora en tu vida que no querés perder?
- ¿Qué cosas valiosas no están actualmente en tu vida?

El trabajo con estas preguntas debe ir **acompañado de la guía del terapeuta y la reflexión conjunta**. El objetivo es poder explorar, experimentar y enunciar esos valores.

8.3.2. Ejemplos de valores

Como se explicó al inicio, los valores son tan diferentes como diferentes son las historias personales. Se mencionan solamente algunos de ellos, aunque es importante aclarar que la enunciación de valores no siempre se concreta en una palabra en particular.

1. Cuidado.
2. Empatía.
3. Lealtad.
4. Honestidad.
5. Intimidad.
6. Disciplina.
7. Curiosidad.
8. Autocuidado.
9. Autenticidad.
10. Compromiso.
11. Espiritualidad.
12. Humor.
13. Creatividad.
14. Esfuerzo.
15. Autonomía.
16. Independencia.
17. Justicia.
18. Etcétera.

Estas palabras pueden representar solamente algunos de los valores personales del consultante. Se mencionan a modo de ejemplo.

8.3.3. Cuestionarios y formularios

Existen varios **cuestionarios y formularios que indagan cualidades vitales globales deseadas, tanto de manera general como por áreas específicas** (pareja, amistad, familia, trabajo, etc.), que pueden encontrarse fácilmente en internet y son de acceso libre. Tal vez el más conocido es el Cuestionario de Valores (Hayes, 2012), creado por el principal autor de ACT, y que indaga por cualidades de acción en doce ámbitos vitales.

8.3.4. Otras formas de indagar por valores

En ACT se utilizan también otras formas de explorar, identificar y enunciar valores como **metáforas, analogías y ejercicios experienciales**. Su mención y desarrollo excede los propósitos de este módulo y del curso en general, pero pueden ver textos de ACT que desarrollan en profundidad este punto como Wilson y Luciano, 2002; Maero, 2020; en la clínica con adolescentes Mandil et al., 2017, entre otros.

8.4. Valores y acumular experiencias positivas

Dentro de la habilidad "Acumular experiencias positivas a largo plazo" (descrita en el módulo 3), Linehan (2020) sostiene que **es difícil ser feliz o sentir bienestar si no se tiene una vida que se experimente como que vale la pena ser vivida**. En palabras de ella *"si los eventos positivos no ocurren muy a menudo, es posible que tengas que hacer cambios en tu vida para que sucedan con más frecuencia. Acumular eventos que construyen una vida que vale la pena vivir es como ahorrar centavos en una alcancía"* (p. 493).

Desde la perspectiva de DBT, **el trabajo con valores ayuda a los consultantes a mejorar la calidad de vida en general y la regulación emocional en particular**, buscando construir eventos positivos duraderos como a) alcanzar metas importantes, b) desarrollar relaciones interpersonales duraderas y amorosas y c) vivir la vida de acuerdo a los valores personales.

En este punto, el trabajo del terapeuta es ayudar al consultante a **identificar los valores, elegir cuál poner en práctica y pensar en una serie de acciones que estén en sintonía con ellos para poder experimentarlos**. Este trabajo suele incluir otras habilidades como resolución de problemas, tolerancia al malestar, mindfulness, entre otras.

8.5. Atravesar las crisis y orientarse al propósito personal

Los valores, como horizontes personales o propósitos vitales, **tienen la capacidad de impregnar de significado las situaciones más difíciles**. Se presenta a continuación una práctica guiada que puede ser de utilidad para atravesar las crisis emocionales, teniendo presentes los valores personales.

8.5.1. Guía para atravesar crisis emocionales y contactar con los valores personales

Práctica adaptada de Maero (2014):

"Esta es una guía para ayudarte a atravesar una crisis de una manera que sientas significativa y con propósito.

Una crisis puede adoptar muchas formas: una ruptura, perder un trabajo, perder un ser querido (...) y es normal sentirse sobrepasado, física y mentalmente. Pero es posible sobrevivir a una crisis siendo fiel a tus valores.

Es importante notar que cuando estamos atravesando una crisis emocional es frecuente y esperable sentirse desorientado, perdido y con la sensación de que están pasando muchas cosas a la vez (...) Por ese motivo antes de comenzar con la guía quisiera que dedicaras unos minutos a observar tu respiración (...) comenzando por notar dónde estás en este momento (...) fijate que podes notar en tu entorno (...) nota cómo está tu cuerpo. Hace un escaneo corporal rápido y nota si hay algún tipo de tensión innecesaria (...) Si es así te invito a que la notes y sueltes esa tensión (...) Quisiera ahora que traigas tu atención a la respiración (...) Notando que en este momento, pase lo que pase, estás respirando (...) Sin intentar cambiar, ni modificarla, quisiera que solamente notes cómo está tu respiración en este momento (...) Permiti que cada respiración sea un ancla a este lugar y a este momento presente.

Y quisiera invitarte ahora a que consideres las preguntas que voy a formularte, para pensar cuál sería una respuesta apropiada a la crisis que estás atravesando en este momento, una respuesta en sintonía a quién querés ser al enfrentar esta crisis. No hay respuestas correctas o incorrectas, recordá que esto es simplemente una guía para elegir cómo responder a este momento:

- *¿Qué cualidad o valor quisieras encarnar al enfrentar esta crisis?*
- *Pensá en una persona que admires, que consideres un modelo a seguir, no por lo que tiene sino por lo que hace: un familiar, un amigo, un conocido. ¿Qué crees que haría esa persona en tu situación?*
- *Imagina que recordás esta situación dentro de cinco años, ¿qué respuesta te haría sentir orgulloso en aquel momento?*
- *¿A quién conoces que podría brindarte consejo, apoyo o algún tipo de ayuda?*

- *¿Qué querrías o qué podrías aprender de esta situación?*
- *Si pasaste por alguna situación similar antes, ¿qué te resultó útil en aquel momento?*
- *Si esto le estuviera pasando a alguien que querés mucho, que apreciás..., ¿cómo tratarías a esa persona?, ¿qué le dirías?, ¿con qué tono y qué gestos?*
- *Pensando en las respuestas a las preguntas anteriores, te invito a responder:*
  - *¿Qué pasos sencillos podrías dar en los próximos cinco minutos que te lleven en esa dirección?*
  - *¿Qué pasos sencillos podrías dar en las próximas horas?*
  - *¿Qué pasos sencillos podrías dar en los próximos días?*
- *Tené en cuenta que en estas situaciones tu mente no suele tratarte con gentileza y rara vez actúa con sabiduría. De manera que no es necesario que sigas absolutamente todo lo que te dice tu mente. Si no que te trates con compasión, con paciencia, que te enfoques solamente en dar el siguiente paso [...] y el siguiente paso [...] intenta permanecer presente e involucrado mientras llevas a cabo estas acciones. Volvé a estas preguntas tantas veces como sea necesario".*

Es importante que el terapeuta tenga en mente que esta práctica puede llevar al consultante a experimentar emociones intensas, por lo que se recomienda una previa evaluación conductual-funcional y contar con ciertas habilidades previamente trabajadas en este curso (*mindfulness*, identificar emociones, etc.).

Cierre del módulo VIII

En este último módulo del curso se abordó de manera teórica y práctica una breve introducción al trabajo con valores en la práctica clínica en el marco del abordaje de las emociones, integrando los aportes de la Terapia de Aceptación y Compromiso, la Terapia Dialéctica Conductual y *Mindfulness*.

Los valores representan, entonces, aquellas **direcciones vitales, globales y elegidas que cada persona establece para su vida**. No son metas ni objetivos, sino más bien, horizontes o brújulas. Respecto a esto último, Maero (2021) propone la siguiente analogía:

> "Imaginen caminar a través de un bosque guiándose por una brújula: no es necesario tener la mirada fija sobre la brújula todo el tiempo, pero sí es necesario volver a darle un vistazo periódicamente y orientar los pies según lo que indique, especialmente cuando tenemos que elegir un camino en senderos que se bifurcan, cuando surge un obstáculo inesperado en el camino o cuando hemos perdido el rumbo" (p. 394).

Es por esto que el trabajo clínico con valores cobra especial importancia: no podemos elegir las situaciones que nos van a tocar a atravesar en la vida, ni tampoco cuándo, pero con una cierta flexibilidad podremos elegir cómo responder a ellas de maneras que impregnen sentido vital o propósito vital.