

# La terapia de aceptación y compromiso como terapia existencial a la luz de la filosofía de Ortega

Juan García-Haro. Servicio de Salud del Principado de Asturias

Recibido 09/01/2022

## Resumen

Se presenta una lectura existencial de la terapia de aceptación y compromiso (ATC) desde la filosofía de Ortega. El trabajo se divide en cuatro partes. En la primera parte se realiza una presentación de la terapia de aceptación y compromiso. En la segunda parte se desarrollan algunas ideas fundamentales de la filosofía de Ortega que sirven al proyecto de defender una lectura existencial de ACT. En la tercera parte se abordan las afinidades temáticas y sustantivas entre ambos enfoques. Se presta especial interés al estudio de la afinidad valores/compromiso en ACT y la ética de Ortega. Se concluye con un resumen de las principales conclusiones y se anticipan las tareas pendientes a abordar en el futuro.

**Palabras clave:** filosofía, Ortega y Gasset, psicoterapia, terapia de aceptación y compromiso (ACT), terapia existencial.

## Abstract

### Acceptance and Commitment Therapy as Existential Therapy from Ortega's Philosophy Perspective

This text presents an existential interpretation of the Acceptance and Commitment therapy from the perspective of Ortega's philosophy. The study is spliced in four separated parts. The first part introduces the Acceptance and Commitment Therapy. The second part displays the essential ideas of Ortega's philosophy supporting the existential interpretation of ACT. The third part is focused on the similarities of subject matters and between both approaches. Special attention receives the similarity of ACT's values/commitment with Ortega's ethics. It concludes with a summary of the main outputs and anticipates the outstanding tasks to be completed in the future.

**Key words:** Philosophy, Ortega y Gasset, Psychotherapy, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Existential Therapy.

