

## Conciencia expansiva

El siguiente ejercicio lo aprendí en un adiestramiento de ACT que tomé con Russ Harris en el año 2015 en UK. Es ideal para utilizarlo cuando tienes clientes con emociones muy dolorosas dentro de la sesión (Talavera, 2021).

*Una memoria dolorosa acaba de venir a tu mente, si estás dispuesto/a me gustaría ayudarte a manejarla, pon tus pies firmes en el piso, siéntate un poco hacia el frente en la silla, pon tus manos juntas, observa esa memoria que vino hacia a ti.*

*Nota tu cuerpo en la silla, tus manos, tus pies, tu espalda, también nota todo lo que está a tu alrededor, observa 5 objetos que estén a tu alrededor (dar unos segundos para que el cliente observe los objetos), escucha los sonidos que hay a tu alrededor...*

*También nota que tú y yo estamos aquí trabajando juntos...*

*Ahora observa esa memoria y dime: ¿De qué se trata está memoria?*

*Dite a ti mismo/a, estoy observando una memoria de cuando paso X evento.  
(Mencionarle al cliente el evento)*

*Nuevamente, recuerda que estas aquí conmigo con tu terapeuta, observando la memoria de cuando paso...(Mencionarle al cliente el evento).*

*Junta tus manos bien fuertes, apoyate en ellas, observa que es una memoria que te causa dolor, pero no puede causarte más dolor, ya que no está ocurriendo ahora mismo en el momento presente...*

*Préstame toda tu atención... y ahora mueve tus manos, tus brazos.... nota que no podemos controlar sentir dolor, pero si, podemos controlar nuestras acciones y conductas.*

*De nuevo observa lo que hay a tu alrededor. Observa que estas en un lugar seguro aquí conmigo, que no necesitas salir corriendo, pues la emoción es algo que está dentro de ti. Solo observa esa emoción y nótalas.*

Nota: Tener conocimientos básicos en la terapia de aceptación y compromiso (ACT) te ayudará a entender el mecanismo de cambio de esta intervención. Tomar un adiestramiento experiencial sería ideal para entender el cómo y cuándo utilizar este tipo de ejercicio.

**Cláusula de responsabilidad:** Este ejercicio fue traducido y adaptado del inglés al español para promover autores, terapias y técnicas de psicoterapia al mundo hispanohablante. No recibimos ninguna remuneración económica por la traducción y adaptación del mismo. Este ejercicio es para ser utilizado por profesionales de la salud mental, no pretende curar y/o tratar alguna condición de salud mental, de necesitar ayuda profesional para el manejo de síntomas psicológicos o psiquiátricos favor de contactar a un profesional de la salud mental. Si usted es un profesional de la salud mental deberá utilizar este ejercicio según sus conocimientos, destrezas y competencias clínicas. Este material es para apoyar la buena práctica clínica, no para reemplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro blog y book club y talleres en **relaciones flexibles:** [es.talaveraphd.com](http://es.talaveraphd.com)