

## Cómo replantear el problema según ACT & FACT

En ACT & FACT, además de los ejercicios, utilizamos preguntas e intervenciones específicas para que el cliente logre replantear sus problemas y cambiar su dialogo interno. A continuación, se presentan algunos ejemplos de preguntas e intervenciones clínicas según los modelos de ACT & FACT (Talavera, 2022).

### A. Ejemplos sobre cómo enmarcar y replantear el problema

Enmarcar (“Frame”)	Replantear (“Reframe”)
- <i>¿Qué estás buscando?</i>	- <i>Validar emociones y conductas de la persona</i>
- <i>¿Qué has intentado para manejar tu situación?</i>	- <i>Entender y reconocer la función del problema</i>
- <i>¿Cómo eso que has intentado para manejar tu situación te ha ayudado?</i>	- <i>Crear una nueva relación con los “síntomas”</i>
- <i>¿Cuál ha sido el costo de manejar la situación de la misma manera?</i>	- <i>Conectar con el dolor y los valores de la persona</i>
- <i>¿Qué tipo de vida escogerías si pudieras elegir?</i>	- <i>Modificar la función del síntoma y/o los síntomas en la vida de la persona</i>

### A. Ejemplos sobre cómo reformular el problema del paciente según FACT

- Decirle al paciente mensajes tales como:
  - *La manera de controlar tus emociones es el problema, no la solución.*
  - *Tú no estás desesperanzado, son las estrategias que estas utilizando las que te mantienen desesperanzado.*
  - *¿A quién le vas a creer, a tu mente o a tu experiencia?*
  - *Tú puedes obtener el control de tus emociones, pero haciendo eso puedes perder el control de tu vida.*
  - *Ir al dentista duele, pero dolería más sino fueras.*

- *Controlar tus emociones pudiera ser igual que esconder una bola de playa debajo del agua. Tú puedes hacerlo, pero entonces no puedes enfocarte en otra cosa.*
- *No se trata de sentirse bien, se trata de sentir que vale la pena lo que estamos logrando en nuestras vidas.*

## B. Ejemplos sobre cómo lograr cambio en el dialogo interno del paciente en FACT

- Las mejores intervenciones se presentan en forma de preguntas (evitar el uso del ¿por qué?)
  - *¿Qué te gustaría fuera de otra manera?*
  - *¿Cómo lo que estás haciendo hasta ahora te ha funcionado?*
  - *¿Eso que estás haciendo te está ofreciendo lo que quieres en la vida?*
  - *¿Quién pudiera apoyarte?*
- Pensar menos y sumar las cosas positivas de la vida
  - *Lo que realmente importa*
- Ver el plan como un experimento
  - *¿Estaría dispuesto a probar esto sólo para ver lo que sucede?*
- Predecir que el cambio no va hacer perfecto
  - *La perfección no importa*

**Cláusula de responsabilidad:** Esta información es para ser utilizada 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 remplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro blog, book club y talleres en **relaciones flexibles:** [es.talaveraphd.com](http://es.talaveraphd.com)