Capítulo del libro

El siguiente ejercicio fue traducido y adaptado de: Robinson, P. J., & Strosahl, K. (2014). Focused Acceptance and Commitment Therapy (FACT). Real Behavior Change Pocket Guide. Unpublished.

Esta técnica ayuda a las personas a ver su narrativa sobre la vida desde una perspectiva conocida en la FACT como “aceptación del contexto”, haciendo posible a que las personas tengan experiencias de vida dolorosas, sin dejar que tales experiencias “definan” quiénes son. Dejándoles saber que la vida es como un libro, que contiene muchos capítulos, donde todas nuestras experiencias (tanto las placenteras como las dolorosas) forman parte de un libro en el que ningún capítulo, es más importante que los otros capítulos.

El libro de una persona pudiera revelar algo como: *“Tengo muchos capítulos en el libro de mi vida; algunos capítulos me gustan y otros no”. “Tal vez el capítulo que estás leyendo en estos momentos se llama “Mi dolor y mis desilusiones”. Pero también hay otros capítulos en el libro de tu vida, como “Mi visión de la vida”, “Mis mejores momentos”, “Las personas que he amado”, “Mi yo espiritual”, etc.* La historia de tu vida no se trata de un solo capítulo; es todo el libro. Cuando surge en tu vida el capítulo del dolor o la decepción, intenta decir algo como, *“Oh, este es el capítulo de mi vida titulado el dolor y las decepciones. Te he leído antes’”*.

Al finalizar el ejercicio, el terapeuta debe de explicarle al paciente que es importante honrar cada uno de los capítulos de su vida y mantener la perspectiva de *"libro".*

Nota: El modelo de intervenciones breves FACT es un nuevo modelo de terapia de intervenciones breves, que es la versión corta de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT por sus siglas en inglés). Este modelo fue creado por Kirk Strosahl y Patricia Robinson, quienes diseñaron un tratamiento para ayudar a las personas a realizar cambios de manera más rápida y efectiva dentro del ambiente clínico de cuidado primario y de psicología de la salud. El mismo utiliza estrategias de *aceptación y atención plena* para ayudar a las personas a transformar su relación con experiencias angustiosas no deseadas, como pensamientos perturbadores, emociones desagradables, recuerdos dolorosos y/o síntomas físicos incómodos (conocidos como TEAMS/ eventos privados). Se recomienda asistir a un taller de FACT para entender la aplicación clínica de este ejercicio en los pacientes/clientes (Talavera, 2022).

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 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**