Apertura, conciencia y compromiso

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Gordon, T. (2017). *The ACT Deck: 55 acceptance & commitment therapy practices to build connection, find focus and reduce stress*. Eau Claire, WI: PESI Publishing & Media.

Pídale a la persona que se ponga cómodo/a, cierre sus ojos o mire un punto fijo. Pídale que inhale y exhale unas cuantas veces. Luego pasas a leer las siguientes oraciones, despacio y calmadamente para así lograr evocar emociones en el/la cliente.

Toma un momento para permitirte notar tus tendencias de criticarte a ti mismo/a y de ser duro/a contigo.

Ahora toma un momento para reflexionar que esforzarse no siempre trae los mejores resultados.

Trae a tu mente alguna situación o dificultad que estés experimentando y permítete por un momento solo dejarla ser y no hagas nada.

¿Qué es lo más que te dificulta aceptar de ti mismo/a?

Toma un momento para permitirte solo observar aquello que te resulta difícil aceptar de ti mismo/a. Solo toma consciencia de que está ahí presente dentro de ti.

Nota que el dolor es inevitable en la vida.

¿Qué has aprendido de tus batallas?

¿Cuándo el dolor aparezca nuevamente en tu vida, cómo te gustaría manejarlo?

Nota: Tener conocimientos básicos en la terapia de aceptación y compromiso (ACT) te ayudará a entender el mecanismo de cambio de esta intervención. Este ejercicio trabaja todas diferentes áreas del hexágono en ACT: **aceptación, conciencia plena, valores y compromiso con la acción** (Talavera, 2021).

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 y book club y talleres en **relaciones flexibles: es.talaveraphd.com**