

Identificando una relación de pareja basada en valores

Este es un ejercicio de la terapia de ACT para parejas desarrollado por Robyn Walser. Es un ejercicio que nos ayuda a explorar quienes somos como pareja, con curiosidad, interés genuino, sin nociones preconcebidas, aprendiendo de uno mismo y de la otra persona.

Pedir a la pareja que reflexione sobre las siguientes preguntas. Se le entrega un papel en blanco para anotar las respuestas. Al finalizar el ejercicio, se le pide a la pareja a que dialoguen sobre cómo las preguntas les ayudan a tomar consciencia sobre las relaciones.

“Imagina que le estas enseñando a un grupo de niños/as sobre lo que son las relaciones de parejas basadas en los valores, cuando hablo de valores me refiero a aquellas cosas que más valoras de la vida, a como te gusta interactuar y compartir con los demás y a lo que deseas representar en la vida”.

“Ahora reflexiona sobre qué le dirías a los/as niños/as sobre las relaciones de parejas”.

“Voy a realizar varias preguntas para ayudarte a reflexionar, y si estas dispuesto/a, te invito a anotarlas en un papel”:

- a) *¿Qué le dirías a los/as niños/as sobre como fuiste tú como pareja?*

- b) *¿Qué tipo de pareja eres tú? (e.g., en las relaciones eres espontaneo/a, amoroso/a, emocionalmente disponible, asertivo/a, honesto/a, genuino/a, alegre, expresivo/a, etc.)*

- c) *¿Qué tipo de huella quisieras dejar en tus relaciones de pareja?*

- d) *¿Qué te gustaría que recordarán de ti?*

- e) *¿Qué es importante para ti dentro de una relación de pareja?*

- f) *¿Qué tipo de pareja te gustaría ser cuando tus esquemas personales se activen?*

Siguiendo entonces tus valores y habiendo reflexionados sobre estas preguntas, entonces reflexiona sobre:

- a) *¿Cómo te gustaría comportarte con tu pareja cuando te sientas triste?*

- b) *¿Cómo te gustaría comportarte con tu pareja cuando sientas coraje?*

- c) *¿Cómo te gustaría comportarte con tu pareja cuando te sientas inadecuado o inseguro?*

- d) *¿Cómo te gustaría comportarte cuando sientas dudas o ambivalencia en la relación?*

Nota: Es importante conocer sobre la terapia de aceptación y compromiso (ACT) para entender el mecanismo de cambio de esta intervención. Este ejercicio es para trabajar **los valores en ACT** (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 reemplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro blog, book club y talleres en **relaciones flexibles:** es.talaveraphd.com