

## Camino de la vida

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 Unpublished.

Este ejercicio es una técnica de valores dentro del modelo de intervenciones breves enfocado en la terapia de aceptación y compromiso (FACT, por sus siglas en inglés). El ejercicio es para ayudar a los pacientes a encontrar dirección, pese a las dificultades que estén experimentando en el momento actual.

- *Vas a representar la dificultad que presenta el cliente trazando una línea imaginaria en el piso. Ante la dificultad que este experimentado la persona (i.e. cliente), vas a trazar una línea imaginaria en el piso donde en una esquina vas a indicar es el espacio de más control y en la otra esquina es el espacio de mayor significado. El espacio de más control, se refiere a la persona (i.e. cliente) atrapada en la situación, fusionado a pensamientos, emociones y sensaciones que le producen angustia. El espacio de mayor significado se refiere que a pesar de las dificultades, la persona elige vivir según sus valores y continuar viviendo sin aferrarse a las dificultades.*

En el siguiente enlace podrás observar una demostración del ejercicio.

<https://youtu.be/hSmJmZtx7Rc>

- *Luego te pones de pie junto al cliente en la línea imaginaria, le explicas lo arriba descrito y preguntas:*
  1. *¿Dónde te pondrías en tu camino de vida en este momento?*
  2. *¿En qué dirección te estás moviendo ahora?*
  3. *¿Cuáles son, si los hay, los costos y beneficios de buscar el control?*
  4. *¿Qué comportamientos le dirían que se está moviendo hacia “más significado”?*

5. *¿Cuándo está atascado, ¿cómo puede ayudarse a sí mismo a seguir avanzando hacia “más significado”?*
  
6. *¿Quién o qué te ayuda a moverte en la dirección de “más significado”?*

**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](http://es.talaveraphd.com)