

25 años de aniversario

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Walser, R.D. & Westrup, D. (2009). *The mindful couple: How acceptance and mindfulness can lead you to the love you want*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Pídale a la pareja que se ponga cómoda, cierren sus ojos o miren un punto fijo. Pídale que inhalen y exhalen unas cuantas veces. Luego pasas a leer las siguientes oraciones, despacio y calmadamente para así lograr evocar emociones en la pareja.

Imagina que es tu 25 aniversario de relación con tu pareja y preparan una fiesta de celebración.

¿Cómo te gustaría que fuera esa fiesta? (Esperar unos segundos)

¿Dónde la celebrarían? (Esperar unos segundos)

¿Quiénes estarían? (Esperar unos segundos)

Ahora imagina que tu pareja hiciera un discurso sobre la relación contigo y sus vidas juntos. Imagina que el/ella diría: ¿sobre ti y sobre la relación? (Esperar unos segundos)

¿Qué te gustaría el/ella dijera sobre ti como pareja y su vida juntos? (Esperar unos segundos)

Toma unos minutos para que ambos reflexionen sobre el ejercicio y lo dialoguen el uno al otro.

Nota: Tener conocimientos básicos en la terapia de aceptación (ACT) y compromiso te ayudará a entender el mecanismo de cambio de esta intervención. Este ejercicio es para trabajar **los valores y el compromiso con la acción 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