

Los hechos y el resentimiento

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación del manual: Foret, M.M. & Eaton, P. (2014). *Acceptance and commitment therapy anger group*. Vallejo, CA: Kaiser Permanent of Psychiatry.

Escribe en un papel los hechos acerca de una situación en la que sientes que te han tratado injustamente y tienes algún resentimiento. No tienes que hacer esto perfecto, solo escribe varias oraciones.

- *¿Quién estaba allí? / ¿Qué piensas que debió y no debió haber pasado? / ¿Qué emociones estuvieron envueltas?*

Ahora acercarte a la pared, encuentra un punto en la pared y aguanta el papel con el dedo índice. Asegúrate que estás presionando duro tu dedo índice contra la pared, para que el papel no se caiga. (Le pides al cliente que se acerque a una pared y haga la acción de presionar el papel contra la pared con su dedo índice).

Un resentimiento muchas veces puede sentirse así, como que estás aguantando los hechos en contra de la persona que los causó. Cierra los ojos y toma varias respiraciones profundas. Mientras continuas aguantando los hechos, considera a quién esta acción, en última instancia, le hace daño. Mientras aguantas este resentimiento considera tu habilidad para hacer otras cosas aparte de aguantar estos hechos en contra la pared. Date cuenta de que tienes muy poca libertad o ninguna para hacer otra cosa.

¿Estarías dispuesto/a a parar de presionar los hechos en contra de la pared para poder aumentar tu libertad?

Si estás dispuesto/a a hacer esto en este momento, simplemente carga los hechos en tus dos manos (la idea aquí es que le cliente deje de presionar su dedo índice contra la pared y ponga la hoja en sus dos manos) y nota la diferencia entre la experiencia de hacer esto versus presionarlos en contra de la pared.

Nota: Al finalizar el ejercicio y para procesar el mismo puedes realizar las siguientes preguntas: ¿Qué notaste? / ¿Cómo te sentiste cuando simplemente aguantaste el papel? / ¿Notaste un cambio en cómo te sientes? Este ejercicio se utiliza para trabajar el resentimiento y ayudar a soltarlo. Es un ejercicio para trabajar el perdón, **la aceptación y disposición 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**