

¿Cuáles son tus historias?

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 Unpublished.

Pídale al paciente a que haga el siguiente experimento. Pídale que escriba de tres a cuatro oraciones en respuesta a cada una de las siguientes preguntas:

1. Imagina que acabas de conocer alguien, que le dirías sobre quién eres tú, comenzando con: “Yo soy...”.
2. Imagina que acabas de ser acusado falsamente de algo y necesita aclararse, qué le dirías para defenderte comenzando con: “Yo soy...”.
3. Imagina que estas en una entrevista de trabajo, que le dirías al entrevistador sobre ti, comenzando con: “Yo soy...”.

Al finalizar pídale al paciente que observe lo que anoto en cada una de sus respuestas, pregúntele sobre cuál de esas historias es real, o cuál de esas descripciones se relaciona más a su persona, e invítalo a que las observe sin aferrarse a ninguna de ellas. Que sea un observador del yo, sin identificarse con lo que su mente dice acerca de su “self”.

Nota: El modelo de intervenciones breves FACT es un nuevo modelo de terapia de intervenciones breves, que es la versión corta de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT por sus siglas en inglés). Este modelo fue creado por Kirk Strosahl y Patricia Robinson, quienes diseñaron un tratamiento para ayudar a las personas a realizar cambios de manera más rápida y efectiva dentro del ambiente clínico de cuidado primario y de psicología de la salud. El mismo utiliza estrategias de *aceptación y atención plena* para ayudar a las personas a transformar su relación con experiencias angustiosas no deseadas, como pensamientos perturbadores, emociones desagradables, recuerdos dolorosos y/o síntomas físicos incómodos (conocidos como TEAMS/ eventos privados). Se recomienda asistir a un taller de FACT para entender la aplicación clínica de este ejercicio en los pacientes/clientes (Talavera, 2022).

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