

## El ritual de buenas noches

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Roediger, E., Stevens, B.A., & Brockman, R. (2018). *Contextual schema therapy: An integrative approach to personality disorders, emotional dysregulation and interpersonal functioning*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

### Ejercicio: El ritual de buenas noches

Este ejercicio es útil para las personas que tienen dificultad para cuidar de sí mismos/as. En la terapia de esquemas es clave poder ayudar a los/as clientes a desarrollar la autocompasión y la capacidad de cuidarse a sí mismos/as cuando están en un modo de niño/a vulnerable. A juzgar por Roediger, Stevens y Brockman (2018) este es un ejercicio para mantener al cliente con su compromiso de cuidar de sí mismos y desarrollar la autocompasión.

- *Prepárate para ir a la cama. Baja la intensidad de la luz. Siéntate cómodamente en una silla que sea cómoda y especial para ti.*
- *Respira un poco y a través de la inhalación y exhalación ve soltando poco a poco toda la tensión que puedas mientras exhalas. Presta atención a tu estómago y continúa inhalando y exhalando. Realiza un mini escaneo corporal y deja que toda la tensión se vaya aliviando poco a poco.*
- *Toma consciencia de cuánto espacio les diste a pensamientos auto críticos durante el día. Solo observa tus conductas de auto criticarte, sin juzgarte.*
- *Ahora, toma consciencia de cuánto espacio les diste a tus necesidades emocionales. ¿Cuánto tiempo le dedicaste a tu niño interior, en el modo de niño/a contento/a y feliz? Nuevamente, no te juzgues, ni te castigues.*
- *Vuelve a tu modo de adulto saludable centrado. ¿Cómo equilibraste tu apego seguro y tu actitud asertiva a lo largo del día? Intenta entrar ahora en algún tipo de estado equilibrado y centrado. Si vienen pensamientos rumiantes, déjalos ir.*

**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)