

La mano no dominante

El ejercicio de la mano no dominante de la Terapia Analítico Funcional (FAP) es un ejercicio evocativo para explorar las esperanzas, expectativas, preocupaciones, miedos y respuestas de seguridad emocional del cliente. A juzgar por Ferro y Valero (2015) este ejercicio consiste en una hoja de registro en la que se le pide al cliente a que escriba con su mano no dominante sobre qué siente, qué necesita, qué miedos tiene, qué anhelos, etc. Se usa la mano no dominante porque esto le obliga a ser más breve y concreto. Su finalidad es marcar, de otra manera, los objetivos concretos en la terapia. En mi experiencia clínica, este ejercicio es muy efectivo en las primeras sesiones de terapia (Talavera, 2021).

La mano no dominante

Se le entrega al cliente un papel en blanco para que anote las siguientes respuestas. Vas a leerle cada una de las siguientes oraciones, para que el cliente llene el espacio en blanco. Se le pide que escriba las respuestas con su mano no dominante.

- 1. Me siento...**
- 2. Yo necesito...**
- 3. Yo anhelo...**
- 4. Yo tengo miedo de...**
- 5. Yo estoy luchando con...**
- 6. Yo sueño con...**
- 7. Yo finjo que...**
- 8. Es difícil para mí hablar sobre...**
- 9. Si tuviera el dinero suficiente, yo haría...**
- 10. Si tuviera el coraje/valentía suficiente yo haría...**

Al finalizar el ejercicio, se dialoga con el/la cliente sobre sus esperanzas, expectativas, preocupaciones y miedos. Se evoca las conductas clínicamente relevantes y las fortalezas, poniendo al cliente en contacto con sus sentimientos más profundos. Se establecen metas terapéuticas y plan de tratamiento.

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