

Línea del tiempo

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 Unpublished.

La línea del tiempo es una técnica experiencial. Dibujas una línea horizontal en un trozo de papel y etiquetas el extremo izquierdo como "*el pasado*" y el extremo derecho como "*el futuro*". En el medio de la línea, escribes, "*el presente*." Luego, colocas tu dedo en la línea y comienzas a modelar el ejercicio, observando tus pensamientos, sentimientos y sensaciones a medida que aparecen, y rastreando dónde estás en la línea.

Por ejemplo, tu podrías decir algo como: "*Estoy teniendo la sensación de tocar el papel con el dedo, ese es el presente. Y ahora estoy notando un gruñido en mi estómago, esto también es el ahora. Pero ahora estoy pensando en lo que haré para almorzar*" (moviendo el dedo hacia la derecha, hacia la palabra "el futuro").

Luego, invitas al paciente a realizar el ejercicio durante uno o dos minutos. Esto le permite practicar y entender lo que es estar en el momento presente.

Luego le pides al paciente, si *estuviese dispuesto a practicar el ejercicio todas las mañanas durante cinco minutos*, advirtiéndole que probablemente su mente tendrá la tendencia a irse hacia el pasado o hacia el futuro, donde a la mente le gusta pasar el rato, y que mantener un dedo en la línea lo ayudará a volver al presente, donde es posible sentir el papel.

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