

Actuar en secreto alineado con tus valores

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Hayes, S. (2019). *A liberate mind: How to pivot toward what matters*. New York: Avery

El objetivo de este ejercicio es reforzar la importancia de actuar en línea con tus valores personales auténticos, en lugar de hacerlo para buscar aprobación social o alimentar el ego.

Instrucciones para el cliente:

1. Elige una acción basada en un valor importante para ti: Identifica algo que represente un valor significativo en tu vida. Puede ser un acto de bondad, compasión, generosidad u otro que consideres alineado con tus principios.
2. Realiza esta acción en secreto: Encuentra una manera de llevar a cabo esta acción sin que nadie más lo sepa. Aquí tienes algunos ejemplos:
 - Hazle un favor a un amigo sin revelar que fuiste tú quien lo hizo.
 - Realiza una donación significativa a una organización benéfica sin decírselo a nadie.
 - Ayuda anónimamente a un desconocido que lo necesite.
3. Reflexiona por escrito: Ese mismo día, dedica diez minutos a escribir sobre tu experiencia. Responde preguntas como:
 - ¿Qué valores guían esta acción?
 - ¿Cómo te sentiste al realizarla en secreto?
 - ¿Qué aprendiste sobre ti mismo y sobre cómo podrías incorporar más acciones basadas en tus valores en tu vida cotidiana?
4. Mantén la privacidad: No compartas con nadie lo que hiciste o lo que reflexionaste. Este ejercicio se trata de hacer algo importante para ti, solo porque es importante para ti.

Consideraciones importantes según Steven Hayes: Si encuentras este ejercicio muy difícil, reflexiona sobre ello. Es posible que notes la tentación de contarle tu acción a alguien o explicar tu motivación. Si sucede, detente a explorar por qué sientes esa necesidad.

- ¿Por qué es difícil mantenerlo en secreto?

- ¿Qué emociones o pensamientos surgen al intentar no buscar aprobación externa?
- Si esta exploración te resulta incómoda, puede ser una señal de que la necesidad de aprobación social está afectando tu capacidad para encontrar significado en tus valores de manera independiente.

Recomendación para superar la dificultad: Si realizar este ejercicio en secreto es un reto, comienza con acciones más pequeñas y practícalas regularmente (idealmente a diario). Por ejemplo:

- Escribe una nota anónima de agradecimiento y entrégala en secreto.
- Ayuda a alguien sin mencionar que fuiste tú.
- A medida que ganes confianza, incrementa gradualmente la importancia de las acciones que emprendas. Con el tiempo, esto fortalecerá tu conexión con tus valores y reducirá la influencia de la aprobación externa en tus decisiones.

Cláusula de responsabilidad: Este ejercicio ha sido traducido y/o adaptado del inglés al español con el propósito de promover autores, terapias y técnicas de psicoterapia en el mundo hispanohablante. No recibimos ninguna remuneración económica por la traducción y adaptación de este material. Este material está diseñado para apoyar la buena práctica clínica, no para reemplazarla. Para acceder a más ejercicios y materiales terapéuticos como este, visita nuestra página web en <https://es.talaveraphd.com>. Descubre recursos diseñados para enriquecer tu práctica profesional y apoyar tu crecimiento en el campo de la salud mental.