

El niño pequeño

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 siguiente ejercicio está diseñado para ayudar al cliente a desarrollar una actitud compasiva hacia sí mismo. Es importante aclarar que defusionarse de los pensamientos no significa burlarse de ellos ni criticarse por tenerlos. No hay nada ridículo en esto; somos humanos, y el lenguaje y la cognición, como un tigre salvaje, pueden llevarnos inevitablemente a territorios peligrosos. Es natural que nuestras mentes generen pensamientos perjudiciales, y nadie puede evitarlos completamente.

Propósito del ejercicio

Este ejercicio busca fomentar una mayor autoaceptación y reducir la voz autocrítica, ayudando al cliente a relacionarse con sus pensamientos difíciles desde un lugar de compasión y humanidad compartida.

Instrucciones

1. **Identificar un pensamiento difícil:**
 - Pide al cliente que identifique un pensamiento difícil o doloroso que lo haya acompañado durante mucho tiempo.
2. **Conectar con la versión infantil (niño interior) del cliente:**
 - Invita al cliente a imaginarse a sí mismo como un niño pequeño teniendo ese pensamiento o uno similar. Pídele que visualice detalles de su apariencia de niño:
 - ¿Cómo era tu cabello?
 - ¿Cómo te vestías?
 - ¿Qué expresión tenía tu rostro?
3. **Dar voz al pensamiento:**
 - Guía al cliente para que, en su imaginación, pronuncie ese pensamiento con la voz que tenía de niño.
 - Anímalo a decirlo en voz alta, usando su voz de niño.
4. **Reflexionar y actuar con compasión:**
 - Pide al cliente que reflexione sobre lo siguiente:
 - Si ese niño estuviera realmente en esa situación, ¿cómo podrías ayudarlo?
 - ¿Qué palabras o acciones le ofrecerías para brindarle apoyo y amor?

5. **Imagina un gesto de amor y protección:**

- Invita al cliente a visualizarse abrazando a ese niño.
- Anímalo a ofrecerle todo su amor, apoyo y cariño, reconociendo que ese niño merece compasión y cuidado incondicional.

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.