

Observación del yo

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 Unpublished.

Este ejercicio ayudará al paciente a conectar con sus pensamientos, emociones, sensaciones y memorias (i.e. TEAMS).

Para comenzar este ejercicio, dibuje tres círculos: 1) En el primer círculo, escribes la situación que el paciente trae a terapia y explícale que esto es el contenido, que es pertinente al problema que él/ella/elle está experimentando en el momento presente; 2) En el segundo círculo, escribes los cinco sentidos (i.e. vista, tacto, olor, olfato, gusto) y le explicas que estos sentidos le ayudarán a entrar en la experiencia del momento presente del “self”; 3) En el tercer círculo, escribes “yo observador”.

Luego pídale al paciente que sostenga la hoja de papel y que sea un observador, donde solo observa su historia y la experiencia sensorial del momento presente.

Siéntese en silencio con el paciente durante dos o tres minutos y explíquele que la práctica de este ejercicio puede ayudarle a aprender a moverse más fácilmente entre los círculos del “self”.

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