

## Metáfora de las 2 montañas

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Twhig, M. (2004). ACT for OCD Abbreviated Treatment Manual. University of Nevada.

La metáfora de las 2 montañas se utiliza para demostrarle al cliente la postura del terapeuta desde el modelo de ACT.

- *“Imagínese que usted y yo somos unos escaladores que estamos trepando nuestra propia montaña de vida. Es posible que, mientras yo subo en mi terreno, pueda divisar desde mi perspectiva y verlo a usted ascendiendo su montaña. Lo que yo puedo ofrecerle como terapeuta es sólo lo que puedo comentarle desde mi perspectiva. Ofrecerle mi punto de vista externo o independiente. No es que usted esté equivocado y yo esté en lo correcto. Los dos somos seres humanos enfrentándonos al mismo reto de escalar nuestras respectivas montañas. No es que uno esté “arriba” y otro esté “abajo”. Desde la montaña en que yo estoy, tengo una perspectiva del camino que usted está tomando. Mi trabajo consiste en proporcionarle dicha perspectiva, de tal forma que esto le ayude a que usted llegue a dónde quiere ir.”*

**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 book club y talleres en **relaciones flexibles:** [es.talaveraphd.com](http://es.talaveraphd.com)