

El video del mejor día

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Roediger, E., Stevens, B.A., & Brockman, R. (2018) *Contextual schema therapy: An integrative approach to personality disorders, emotional dysregulation & interpersonal functioning*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

El "video del mejor día" es una técnica de imaginería guiada orientada a generar afecto positivo, diseñada para ayudar a las personas a identificar sus metas, deseos, valores y propósito. Este estado afectivo positivo se caracteriza por sensaciones de entusiasmo, activación y alerta, promoviendo una energía elevada, concentración óptima y una participación placentera. La intención central es que, tras este proceso de imaginería guiada, la persona vaya desarrollando progresivamente los recursos psicológicos necesarios para enfrentar las adversidades en cualquier área de su vida, fortaleciendo así su resiliencia y bienestar.

- *“Por favor, cierra los ojos y relájate todo lo posible. Imagina que mañana llega un equipo de cámaras para grabar un video del mejor día de tu vida. Tú eres el director de esta película: todo es posible y cuentas con un presupuesto ilimitado. Deja que tus pensamientos fluyan y responde de manera espontánea a las siguientes preguntas. “¿Dónde vives? ¿En qué cama te despiertas? ¿Hay alguien a tu lado? Describe cómo es tu cuarto. ¿Qué tienes para desayunar? ¿A dónde vas a trabajar y qué tipo de trabajo realizas? ¿Qué más harás hoy? ¿A quién conocerás? ¿Cómo se siente ser el protagonista de este video? ¿Cómo se siente esta experiencia en tu cuerpo?”*

El propósito de este ejercicio es guiar a las personas hacia un estado emocional de afecto positivo. Posteriormente, podrás dialogar y reflexionar junto al cliente sobre qué aspectos del video podrían integrarse en su vida cotidiana. Aunque las imágenes generadas por el cliente puedan incluir elementos idealizados, suelen también reflejar necesidades genuinas, como establecer conexiones sociales o iniciar actividades significativas. Nos enfocamos en aquellos elementos que despiertan una sensación de empoderamiento y exploramos, junto al cliente, pequeños pasos que puedan dar para avanzar hacia sus metas y objetivos personales.

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.