

## Momento de elección

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: McKay, M. & West, A. (2019) *Emotion efficacy therapy: A brief, exposure-based treatment for emotion regulation integrating ACT & DBT*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Un ejercicio clave dentro de la terapia de eficacia emocional es el de “*momento de elección*”, un concepto que fue iluminado por Victor Frankl, donde él se dio cuenta que las emociones surgen naturalmente en respuesta a lo que está sucediendo dentro y alrededor de nosotros. Sin embargo, entre el estímulo que te produce una emoción y la respuesta, existe un espacio en el cual podemos controlar y elegir en cómo podemos responder. Esto nos ayuda a no ser impulsivos/as y/o actuar de manera automática. Es ahí donde podemos encontrar la verdadera eficacia de las emociones.

A través de este ejercicio le enseñas al cliente a actuar de manera consciente ante aquellos estímulos que le produce emociones de angustia. Al cliente se le explica lo siguiente:

- *Entre un estímulo y una respuesta existe un espacio.*
- *En este espacio radica nuestra libertad y poder para elegir nuestra respuesta.*
- *En esa elección radica nuestro crecimiento y felicidad.*
- *En este momento te das cuenta de que estás reaccionando emocionalmente ante un estímulo.*
- *Te das cuenta de que tienes el poder de elegir cómo responder.*
- *Puedes pensar en ello como una "pausa sagrada", donde tú eliges cómo vas a reaccionar ante el estímulo que tienes de frente.*

Nota: Seguido de esto, se le enseña al cliente destrezas de afrontamiento conjunto a un plan personalizado de eficacia emocional. Es importante aplicar el ejercicio a una experiencia real del cliente, que se practique dentro de la sesión, para que tu cliente lo

pueda utilizar cuando se le activen emociones de angustia (Talavera, 2021). Puedes verificar ejemplos dentro del libro de eficacia emocional o asistir a un adiestramiento de la terapia.

### **Aquí un ejemplo de una persona con ansiedad generalizada:**

1. Ayudar al cliente a identificar aquellos estímulos (i.e., personas, situaciones y circunstancias) que le producen ansiedad
2. Ayudar al cliente a que se de cuenta de que justo después del estímulo existe unos segundos donde él /ella puede notar su ansiedad y las reacciones que su cuerpo le produce (i.e. la pausa sagrada)
3. Ayudar a que note que él /ella solo está reaccionando ante ese estímulo y que tiene el poder de elegir y realizar algo diferente
4. Ahora le enseñas alguna técnica de afrontamiento para que, en vez de entrar en el ciclo de la ansiedad, realice una conducta alterna que lo ayude a tranquilizarse
5. Practicar varias veces el ejercicio dentro de la sesión, para que el/la cliente pueda generalizar la conducta fuera de la sesión

**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](http://es.talaveraphd.com)