

## La zona amarga

Este ejercicio, creado por Kelly G. Wilson en su libro *Values in Therapy: A Clinician's Guide to Helping Clients Explore Values and Live Meaningfully*, ayuda a identificar áreas de la vida donde las personas se sienten insatisfechas o estancadas. Esto suele ocurrir cuando las acciones no están alineadas con sus valores.

### Propósito

- Guiar a las personas a reconocer comportamientos o patrones que generan incomodidad o frustración al no estar en sintonía con lo que realmente les importa.

### Aplicaciones Terapéuticas

- Este ejercicio es muy útil en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), ya que combina la exploración de valores con acciones concretas.
- También es ideal para personas que lidian con procrastinación, evitación o dificultades para tomar decisiones, ayudándoles a conectar sus acciones con sus valores fundamentales.

### Instrucciones

1. Introduce el concepto de valores y desalineación
  - Explica que los valores representan lo que es importante para cada persona.
  - Señala que la incomodidad aparece cuando hay una brecha entre lo que hacemos y lo que valoramos.
  - Usa ejemplos prácticos: “Es como caminar con zapatos que no te quedan bien, algo se siente ‘raro’”.
2. Identifica la “zona amarga”
  - Pide a la persona reflexionar sobre áreas de su vida que le resultan frustrantes o desconectadas. Usa preguntas tales como:
    - *¿Qué parte de tu vida no se siente bien ahora mismo?*
    - *¿Dónde te sientes atrapado, agotado o desconectado?*

- *¿Qué hábito o patrón tienes que no refleja realmente quién eres?*
2. Explora la brecha entre acciones y valores
    - Ayuda a la persona a conectar sus acciones con sus valores mediante preguntas como:
      - ¿Qué es lo más importante para ti en esta área de tu vida?
      - ¿Qué valores podrías estar descuidando aquí?
      - ¿Cómo se vería actuar en sintonía con esos valores?
      - Ejemplo: Si alguien está insatisfecho en sus relaciones, puedes explorar si valora la conexión, pero evita la vulnerabilidad o las conversaciones significativas.
  3. Reconoce los costos de la zona amarga
    - Ayuda a la persona a comprender cómo este desajuste le está afectando:
      - ¿Cómo impacta tu vida estar atrapado aquí?
      - ¿Qué pierdes al seguir actuando de esta manera?
    - Fomenta una reflexión compasiva, sin juzgarse ni criticarse.
  4. Visualiza el Movimiento hacia la “zona dulce”
    - Pide a la persona imaginar cómo sería actuar alineado con sus valores:
      - Si te alinearás con tus valores, ¿qué cambiaría?
      - ¿Qué pequeño paso podrías dar para empezar ese cambio?
      - Aclara que no se trata de buscar la perfección, sino de tomar pasos significativos.
  5. Anima a la persona a registrar pequeños avances y reflexionar sobre cómo estos afectan su sensación de alineación y satisfacción.

**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.