

Cambiado tu perspectiva

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Walser, R.D. & Westrup, D. (2009). *The mindful couple: How acceptance and mindfulness can lead you to the love you want*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Vas a invitar a la pareja a reflexionar sobre las siguientes preguntas:

Típicamente tendemos a observar y criticar a nuestra pareja, pero ¿te has preguntando cómo eres tú como pareja?

¿Qué temas sueles evitar hablar con tu pareja?

¿Con qué pensamientos te has estado fusionando? (i.e. pensamientos que tiene sobre su pareja y la relación que le cuesta soltar)

¿Cómo tus actitudes están impactando tu relación?

¿Qué acciones ineficaces has estado tomando?

¿Cómo comunicas tus necesidades emocionales?

¿Qué tipo de relación deseas construir?

Nota: La idea es que la pareja desarrolle introspección sobre los miedos e inseguridades que albergan dentro de sí mismos/as y por tanto les impide intimar abiertamente con su pareja. Es ayudarlos a ser valiente a la hora de expresar su vulnerabilidad y aceptar la de su pareja. Tener conocimientos básicos en la terapia de aceptación y compromiso (ACT) te ayudará a entender el mecanismo de cambio de esta intervención. Este ejercicio es para trabajar **aceptación, defusión, valores y compromiso con la acción en ACT** (Talavera, 2021).

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