

Tiende tu mano

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Hayes, S. (2019). *A liberate mind: How to pivot toward what matters*. New York: Avery

Este ejercicio está inspirado en un poema de Julia Fehrenbacher y adaptado para su uso en Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Está diseñado para trabajar la apertura y la aceptación como parte del proceso terapéutico.

Según Steven Hayes, cuando aprendemos a mantener a raya nuestra mente, a abrirnos al momento presente y a avanzar hacia lo que realmente nos importa, encendemos una luz en la oscuridad. Esta luz no solo nos guía a nosotros, sino que también puede inspirar y ayudar a otros a hacer lo mismo. Una palabra que encapsula este proceso de transformación es amor.

Te invito a utilizar este ejercicio en tus sesiones de terapia. En mi experiencia, ha generado un impacto significativo en el proceso de cambio de los clientes.

Objetivo:

Fomentar la apertura, la aceptación y la conexión con valores personales que guíen el cambio.

Instrucciones:

1. Introduce el poema como una herramienta para reflexionar sobre la aceptación y el amor hacia uno mismo y hacia los demás.
2. Lee el poema en voz alta o compártelo con el cliente, adaptándolo según sus necesidades.
3. Invita al cliente a explorar cómo las palabras del poema resuenan con su experiencia personal.
4. Reflexiona junto con el cliente sobre cómo esta apertura puede influir en su relación con sus emociones, pensamientos y valores.

Poema:

Tiende la mano. Olvidemos el mundo por unos instantes.

Sumerjámonos más y más en el silencio.

¿Lo oyes?

*La respiración te invita a escribir la primera
palabra de tu nueva historia.*

Y tu nueva historia empieza así:

IMPORTAS

ERES NECESARIO

Dispuesto a decir si/ si y si

Ves salir el sol día tras día

Los pájaros seguirán cantando,

incluso si tú te olvidas

cantar la tuya.

Deja de preguntar... soy lo bastante bueno,

la vida no es una línea recta

Es un diluvio de regalos.

Por favor, tiende tu mano.

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.