

Un lugar de empatía

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.

Pídale a la pareja que se ponga cómoda, cierren sus ojos o miren un punto fijo. Pídale que inhalen y exhalen unas cuantas veces. Luego pasas a leer las siguientes oraciones, despacio y calmadamente para así lograr evocar emociones en la pareja.

Piensa en un momento en el cual hayas tenido mucho coraje con tu pareja. Ahora permítete tomar la perspectiva de tu pareja.

Ahora imagina que tú eres tu pareja y visualiza todos esos pensamientos, sensaciones y emociones que él o ella debió experimentar en ese momento.

Permítete ponerte en su lugar y conectar con su vulnerabilidad.

¿Qué puedes darte cuenta desde esa perspectiva?, ¿Qué le argumentarías desde la perspectiva de tu pareja?

Bien, ahora sal de los zapatos de tu pareja y mira ver si puedes tener una perspectiva diferente de la situación.

¿Qué otra perspectiva tienes ahora?

Nota: 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 el **yo como contexto 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 remplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro blog, book club y talleres en **relaciones flexibles:** es.talaveraphd.com