## Norte verdadero

El siguiente ejercicio fue traducido y adaptado de: Robinson, P. J., & Strosahl, K. (2014). Focused Acceptance and Commitment Therapy (FACT). Real Behavior Change Pocket Guide. Unpublished.

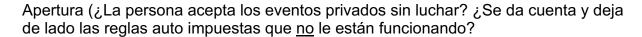
Esta metáfora se utiliza para explicarle al paciente que todo ser humano necesita un norte y una dirección en la vida. Tener un norte nos ayuda a sentirnos seguros y anclados. El objetivo de este ejercicio es ayudar a las personas a encontrar su norte e identificar si hay situaciones y factores que lo están sacando fuera de curso y dirección.



Realizar las siguientes 3 preguntas:

- 1. ¿Cuáles son tus valores?
- 2. ¿Cuáles son tus estrategias actuales para manejar tu situación? ¿Y estas estrategias te están funcionando?
- 3. ¿Qué habilidades necesitarías para seguir caminando hacia la vida que deseas llevar?

## Identificar los problemas clínicos:



Conciencia (¿La persona es capaz de estar presente? ¿Está consciente de sus experiencias privadas? ¿Es capaz de tomar perspectiva? ¿Muestra compasión por sí mismo y por los demás?

Compromiso (¿Sus valores están claros? ¿La persona puede organizarse para realizar una acción efectiva? ¿Puede obtener refuerzos? ¿Posee suficientes habilidades interpersonales?

**Nota:** El modelo de intervenciones breves FACT es un nuevo modelo de terapia de intervenciones breves, que es la versión corta de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT por sus siglas en inglés). Este modelo fue creado por Kirk Strosahl y Patricia Robinson, quienes diseñaron un tratamiento para ayudar a las personas a realizar cambios de manera más rápida y efectiva dentro del ambiente clínico de cuidado primario y de psicología de la salud. El mismo utiliza estrategias de *aceptación y atención plena* para ayudar a las personas a transformar su relación con experiencias angustiosas no deseadas, como pensamientos perturbadores, emociones desagradables, recuerdos dolorosos y/o síntomas físicos incómodos (conocidos como TEAMS/ eventos privados). Se recomienda asistir a un taller de FACT para entender la aplicación clínica de este ejercicio en los pacientes/clientes (Talavera, 2022).

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