

## 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 Unpublished.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:**

Apertura (¿La persona acepta los eventos privados sin luchar? ¿Se da cuenta y deja de lado las reglas auto impuestas que no le están funcionando?)

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 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](http://es.talaveraphd.com)**