

## Esperando el tren equivocado

(Por: Aidan Hart)

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Stoddard, J.A. & Afari, N. (2014). *The big book of ACT Metaphors: A Practitioner's Guide to Experiential Exercises & Metaphors in Acceptance & Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

### Ejercicio: Esperando el tren equivocado

La metáfora de esperar el tren equivocado está diseñada para trabajar con el sentimiento de estancamiento que puede evitar que los clientes se muevan en dirección a sus valores. Por ejemplo, algunos clientes pueden quedarse atascados con la idea de que no pueden actuar de acuerdo a sus valores hasta que las cosas mejoren, o hasta que algo no deseado ya no esté presente. Es un ejercicio para trabajar el compromiso con la acción y los valores en la ACT (Talavera, 2021).

- *Imagina que te vas de viaje. El destino es un lugar realmente especial, un lugar que realmente deseas visitar, un lugar al que has querido ir. Cuando llegas a la estación del tren, ves dos trenes, ambos con señales para tu destino elegido. Uno de los trenes es un poco extraño, algunos de los asientos se ven duros e incómodos y, en general, se ven algo sucios.*
- *El tren en el siguiente carril es bastante diferente. Parece familiar, seguro y confiable. En la entrada del tren dice que tiene aire acondicionado, un cine y un elegante vagón comedor con todo lo que puedas comer, todo es gratis. Piensas, ¡guau! Solo tengo que tomar este tren. Lo único es que este tren, se mantendrá parado y posiblemente no podrías hacer tu viaje en este tren.*
- *Entonces, te quedas esperando por la llegada de otro tren, con asientos cómodos y bonitos. Así que tú te quedas esperando para subir al maravilloso tren y, mientras tanto, el extraño tren con asientos incómodos sigue su camino.*
- *Tú, sigues esperando el tren seguro y cómodo para abordar, y mientras tanto, otro tren extraño sale de la estación, y luego otro, y otro. Mientras tanto, tú te quedas esperando la oportunidad de abordar este gran y confiable tren para que puedas emprender tu viaje. La cuestión aquí es que: ¿Y si el tren seguro nunca saliera de la estación? ¿Qué harías? ¿Y qué pasaría si estás esperando el tren equivocado?*

El propósito principal de esta metáfora es llamar la atención sobre el proceso de moverse hacia adelante incluso con dificultad versus quedarse atascado incluso si está atascado con relativa comodidad.

La siguiente pregunta es para explorar más a fondo los problemas que plantea la metáfora:

- Si ya sabes a dónde quieres ir en la vida. ¿Qué estás haciendo para prepararte y experimentar lo que es llegar allí?

**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)