

## Fisicalización

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Hayes, S.C. (2005). *Get out of your mind & intro your life: The acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

*A veces puede ser bien útil mirar nuestros conflictos desde afuera, para así obtener una perspectiva más clara del conflicto.*

*Por ejemplo, toma este periódico (Nota: pídele permiso al cliente para acercarle el periódico a la cara y luego pregúntale) ¿lo puedes leer?... (el/la cliente se supone que te diga que no lo puede leer, ya que el periódico está muy cerca de su cara). (Luego le alejas el periódico de su cara y pregúntale) Ahora: ¿Lo puedes leer?*

*Lo mismo puede ocurrir con nuestras emociones y conflictos, cuando los miramos desde adentro podemos quedarnos atrapados en ellos y perder la perspectiva de muchas cosas.*

*Si estás dispuesto/a, que tal si observamos qué pasa si por un momento sacamos tu depresión (ansiedad, dolor, conflicto) fuera de ti y la ponemos frente a ti, de modo que puedas obtener una perspectiva mejor y diferente de tu dolor.*

*Ahora tienes frente a ti tu dolor (depresión, ansiedad, conflicto). Trata de pensar en tu dolor, intenta conectar con eso que tanto te molesta.*

- *Si tu dolor tuviese forma, ¿qué forma tendría? (esperar unos segundos)*
- *¿Cuán grande sería? (esperar unos segundos)*
- *¿De qué color sería? (esperar unos segundos)*
- *¿Qué textura tendría?, ¿Sería áspero o suave? (esperar unos segundos)*
- *Si tu dolor tuviese sonido, ¿cómo sonaría? (esperar unos segundos)*
- *¿Cómo olería? (esperar unos segundos)*

*Ahora tienen frente a ti tu dolor, con altura, forma, color, textura, sonido y olor.*

*Contéplalo por unos segundos. (Esperar unos segundos)*

*¿Qué sentimientos surgen? Si surgen sentimientos, pensamientos o sensaciones negativas solo obsérvalos.*

*Ahora mira a ver si puedes gentilmente observarlos. Obsérvalos como son y no como dicen que son.*

*¿Puedes sentir compasión por tu dolor? ¿Y si te permitieras sentir compasión por tu dolor, cómo sería eso? ¿Te lo permitirías?*

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 **la aceptación, disposición y la defusión 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 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)