

Fiesta de jubilación

[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 Unpublished.]

Para los pacientes:

“Quiero comprender mejor tus valores, lo que más te importa en la vida, y una buena manera de llegar a esto es que te imagines que estás al final de tu vida y siendo puesto a descansar”.

- *¿Qué dirían sobre ti tus seres queridos?*
- *¿Qué dirían sobre cómo viviste tu vida?*
- *¿Qué te gustaría dijeran de ti?*
- *¿Qué pondrían en tu lápida?*

Para personas que trabajan puedes utilizar lo siguiente:

“Imagina que estás al final de tu carrera y tus colegas están ofreciéndote una fiesta de jubilación. Los miembros de tu familia también han venido, y ahora es el momento en que la gente empieza a hablar de ti y de cómo fue tu carrera, tu trabajo y las relaciones con tus colegas, y sobre cómo equilibraste tu vida personal, con tu vida profesional”.

- *¿Qué crees dirían de ti? ¿Qué te gustaría dijeran de ti?*

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