

## Ser testigo

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 Unpublished.

El concepto “testigo de un crimen” es un concepto fácil de entender por los pacientes, pues la mayoría puede describir fácilmente cuales son las cualidades de testificar. La idea es que le preguntes al paciente que hacen los testigos en un caso, tales como observar y describir los detalles de un crimen, etc.

Le vas a indicar que una habilidad para manejar nuestras emociones consiste en ser testigo de TEAMS y simplemente observar los pensamientos, sentimientos y recuerdos incómodos.

Luego le vas a pedir al paciente que comience a presenciar u observar TEAMS, sugiéndale que mire su problema como un testigo.

Invita al paciente a observar su situación y a que diga algo como: *“Soy testigo de mis pensamientos, estoy consciente de mis emociones, sensaciones y recuerdos, sé que están presentes ahora mismo, les dejo un espacio para que estén ahí, y aun así elijo continuar haciendo mi trabajo”*.

**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)