

## Solo porque sí

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Hayes, S. (2019). *A liberate mind: How to pivot toward what matters*. New York: Avery

Una forma efectiva de trabajar el compromiso con la acción en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) es incluir actividades que se realicen “solo porque sí”. Según Steven Hayes, cuando nos comprometemos con nuestros valores, nuestra mente tiende a evaluarlos desde una perspectiva que a menudo ignora su significado más profundo. Practicar conductas comprometidas “solo porque sí” puede ser una manera divertida y efectiva de evitar que nuestra mente nos aleje de nuestras metas y valores.

### ¿Cómo funciona?

- Por ejemplo, supongamos que decides comenzar una dieta y hacer ejercicio. Cuando tu mente comience a darte razones para abandonar tus metas, puedes responderle: “Lo haré solo porque sí”.
- Otros ejemplos que propone Hayes incluyen:
  - Durante una semana, no consumiré mi comida favorita, solo porque sí.
  - Durante un mes, me acostaré una hora antes de lo habitual y me levantaré una hora antes también, solo porque sí.

### ¿Por qué es útil este ejercicio?

- Este enfoque interrumpe la tendencia a caer en una mentalidad crítica que insiste en que debemos cumplir nuestros compromisos por obligación, y no porque sea una decisión consciente o un hábito que queramos construir.
- De repente, aparece la voz crítica del “dictador interno”, que dice cosas como:
  - “Debo ser el tipo de persona que cumple lo que promete”.
  - “Si no cumpla con mis compromisos, soy una mala persona” (yo conceptualizado).
  - “Si no cumpla lo prometido, me sentiré culpable” (evitación de la experiencia).
- En un abrir y cerrar de ojos, el compromiso con nuestras acciones deja de estar alineado con nuestros valores y pasa a ser una manera de satisfacer emociones desagradables o creencias autocríticas, como culpa, vergüenza, conformidad o evitación emocional.

## El impacto de “solo porque sí”

- Cuando nos comprometemos con acciones “solo porque sí”, ganamos mayor consciencia sobre cuándo estas otras motivaciones, como la culpa o la autocrítica, intentan apoderarse de nuestras decisiones. Este ejercicio nos ayuda a conectarnos con nuestras elecciones desde un lugar más libre y auténtico, sin la carga de cumplir expectativas externas o internas tóxicas.

**Cláusula de responsabilidad:** Este ejercicio ha sido traducido y/o adaptado del inglés al español con el propósito de promover autores, terapias y técnicas de psicoterapia en el mundo hispanohablante. No recibimos ninguna remuneración económica por la traducción y adaptación de este material. Este material está diseñado para apoyar la buena práctica clínica, no para reemplazarla. Para acceder a más ejercicios y materiales terapéuticos como este, visita nuestra página web en <https://es.talaveraphd.com>. Descubre recursos diseñados para enriquecer tu práctica profesional y apoyar tu crecimiento en el campo de la salud mental.