

Manos como pensamientos y emociones de Russ Harris

El siguiente ejercicio lo aprendí en un adiestramiento de ACT que tomé con Russ Harris en el año 2015 en UK. Es ideal para utilizarlo cuando tienes clientes que suelen rumiar y se desconectan de sus actividades diarias por estar pensando (Talavera, 2021).

Siéntate derecho, con las manos y piernas descruzadas, pon tus dos manos encima de tu falda y sígueme... pon tus dos manos frente a ti, e imagina que tus manos son tus pensamientos y sentimientos. (Se refiere a que el cliente levante su manos y observe la palma de sus manos, el terapeuta se supone que haga lo mismo con sus manos)

Imagina que frente a ti tienes todo lo que te importa en la vida, las personas que amas, las actividades que prácticas, los lugares que disfrutas, tus metas, tus sueños, tu trabajo, tu casa, etc.

Y también que tienes frente a ti, los problemas y retos que necesitas enfrentar en estos momentos de tu vida... y todas esas tareas importantes que necesitas hacer...

Ahora acerca tus manos a tu cara, y mira lo que pasa cuando nos encontramos atrapados en esos pensamientos y emociones que muy a menudo nos vienen... (Se refiere a que el cliente acerque sus manos a su cara y tape su ojos, el terapeuta se supone que haga lo mismo con sus manos, el terapeuta le pregunta lo siguiente con las manos en la cara) y nota estas 3 cosas:

- 1. ¿Cuántas cosas de la vida te estás perdiendo por estar atrapado en esos pensamientos y emociones?*
- 2. ¿Cuán desconectado estas, cuán difícil se te hace mantenerte enfocado?*
- 3. ¿Cuán difícil es tomar acción y realizar las cosas que realmente disfrutas de la vida? Como por ejemplo observar un atardecer, sentarte a cenar con tus hijos/as y hablar de sus sueños, disfrutar una comida, o disfrutar de tu trabajo como lo hacías cuando comenzaste en el mismo).*

Ahora obsérvame nuevamente y lentamente separa tus manos de tu cara...

Observa ahora lo que hay alrededor del salón, ¿cómo se ve el salón ahora, mira ahora ver si se te hace más fácil conectar con las cosas que ves a tu alrededor, si puedes prestar más atención a los objetos de como cuando tenías las manos en tu cara... mueve tus brazos, cuán fácil sería ahora disfrutar de las cosas que más te importan en la vida (ejemplos, como ir al cine, ir a cenar, ver el atardecer, disfrutar de hacer tus pasatiempos favorito, etc.).

Observa que las manos no han desaparecido. Sí puedes usarlas, hazlo. Muchos pensamientos y sentimientos nos dan información valiosa y podemos hacer buen uso de ellos. Pero a veces hay momentos en nuestras vidas que usted no puede hacer nada con ellos, pues entonces deja que ellos estén ahí, los pensamientos y las emociones vienen y van, mientras ellos vienen y van, qué tal si sacas un tiempo para disfrutar de las cosas que más valoras de la vida.

Nota: Tener conocimientos básicos en la terapia de aceptación y compromiso (ACT) te ayudará a entender el mecanismo de cambio de esta intervención. Tomar un adiestramiento experiencial en ACT sería ideal para entender el cómo y cuándo utilizar este tipo de ejercicio. Así como para que puedas apreciar el cómo se realiza este ejercicio.

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 remplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro blog, book club y talleres en **relaciones flexibles:** es.talaveraphd.com