

## La mano no dominante

El ejercicio de la mano no dominante de la Terapia Analítico Funcional (FAP) es un ejercicio evocativo para explorar las esperanzas, expectativas, preocupaciones, miedos y respuestas de seguridad emocional del cliente. A juzgar por Ferro y Valero (2015) este ejercicio consiste en una hoja de registro en la que se le pide al cliente a que escriba con su mano no dominante sobre qué siente, qué necesita, qué miedos tiene, qué anhelos, etc. Se usa la mano no dominante porque esto le obliga a ser más breve y concreto. Su finalidad es marcar, de otra manera, los objetivos concretos en la terapia. En mi experiencia clínica, este ejercicio es muy efectivo en las primeras sesiones de terapia (Talavera, 2021).

### La mano no dominante

Se le entrega al cliente un papel en blanco para que anote las siguientes respuestas. Vas a leerle cada una de las siguientes oraciones, para que el cliente llene el espacio en blanco. Se le pide que escriba las respuestas con su mano no dominante.

- 1. Me siento...**
- 2. Yo necesito...**
- 3. Yo anhelo...**
- 4. Yo tengo miedo de...**
- 5. Yo estoy luchando con...**
- 6. Yo sueño con...**
- 7. Yo finjo que...**
- 8. Es difícil para mí hablar sobre...**
- 9. Si tuviera el dinero suficiente, yo haría...**
- 10. Si tuviera el coraje/valentía suficiente yo haría...**

Al finalizar el ejercicio, se dialoga con el/la cliente sobre sus esperanzas, expectativas, preocupaciones y miedos. Se evoca las conductas clínicamente relevantes y las fortalezas, poniendo al cliente en contacto con sus sentimientos más profundos. Se establecen metas terapéuticas y plan de tratamiento.

**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)