

Cómo crear un contexto experiencial

La siguiente intervención es una traducción y adaptación de: Villate, M, Villate, J.L. & Hayes, S.C. (2016). *Mastering the clinical conversations: Language as intervention*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Las siguientes preguntas son un ejemplo de una intervención experiencial-contextual. Es una idea en cómo podemos utilizar el lenguaje como intervención, para moldear las conductas dentro de la sesión. Cuando utilizamos el lenguaje como intervención, no necesitamos tantos ejercicios de terapia, ya que el lenguaje en si se vuelve la técnica.

Para lograr intervenciones experienciales y de atención plena dentro de la sesión, debemos realizar preguntas en verbo presente (no en verbo pasado, ni en verbo futuro). Por ejemplo, un cliente te puede decir algo como “*eso que me sucedió me hizo sentir muy mal*” y el terapeuta moverse a preguntar en verbo presente: “*y... ¿Cómo te sientes ahora?, ¿Está esa emoción presente en ti ahora mismo?, Describe esa emoción* (Talavera, 2021).

1. *Yo puedo ver tu situación desde mis zapatos, me pudieras decir como luce desde tus zapatos. ¿Cómo luce tu situación? ¿Me puede mostrar como luce tu vida con esta situación?*
2. *Imagina que estas en tu cama antes de acostarte, me puedes enseñar: ¿Cómo te sientes al irte a dormir? ¿Qué pensamientos vienen cuando estas ahí en tu cama? Si alguien pudiera verte acostado/a en la cama: ¿Cómo te describiría? Ahora mismo: ¿Qué pensamientos hay en tu mente?*
3. *¿Cómo sientes tus emociones en estos momentos?*
4. *¿Cómo sueles responder a esa emoción? ¿Qué haces en respuesta a esa emoción? (Evaluar las conductas)*
5. *¿Qué sucede después de hacer esa conducta? (Evaluar las contingencias que mantienen la conducta)*

Nota: Para conocer más sobre el mecanismo de cambio de esta intervención te recomiendo leer o tomar un taller en la teoría de los marcos relacionales (RFT). La RFT es la teoría donde se basan la terapia de aceptación y compromiso (ACT) y la terapia analítica funcional (FAP).

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 y book club en **relaciones flexibles:** es.talaveraphd.com