

Juicios sobre la pareja

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Harris, R. (2023). ACT with love. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

- Decir lo siguiente: Cuando tu mente se quiere enganchar con el cuento de que tu pareja es un "mal compañero/a" vienen muchos pensamientos, memorias y/o emociones asociadas al mismo. El siguiente ejercicio te ayudará a trabajar con esos pensamientos y/o juicios con los que nos quedamos enganchados.
- Completa cada una de las siguientes oraciones con tantas palabras o frases como te sea posible.

Mi mente me dice que mi pareja es:

Mi mente me dice que mi pareja también es:

Mi mente me dice que mi pareja no es lo suficientemente:

Mi mente me dice que mi pareja hace demasiado:

Mi mente me dice que mi pareja no hace demasiado:

Mi mente me dice que a mi pareja le falta:

- Ahora lee el listado y elije el juicio que más te moleste y redúcelo a: "Mi pareja es X" o "Mi pareja no es lo suficientemente Y".
 - Sostén, compra y quédate con ese juicio por 20 segundos. Nota lo que sucede.

- Ahora reproduce en silencio ese pensamiento en tu cabeza, pero esta vez pon delante del pensamiento la siguiente frase: *"Estoy teniendo el pensamiento de que..."*
Nota lo que sucede.
- Ahora hazlo de nuevo, pero añade lo siguiente: *"Me doy cuenta de que estoy pensando que..."*
Nota lo que sucede.
- ¿Cómo te fue con el ejercicio?
- Espero hayas podido desengancharte un poco. Si no es así, inténtalo de nuevo con un pensamiento diferente hasta desarrollar la habilidad. Lo ideal es probar esto con 3 o 4 pensamientos y/o juicios.

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