

Caricias conscientes

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

Este ejercicio es una forma poderosa de ayudar a la pareja a relacionarse conscientemente. Para poder hacer este ejercicio ambas personas deben de estar 100 por ciento dispuestas a realizarlo.

Si alguna de las dos personas no está dispuesta a realizar el ejercicio o tiene dudas, no lo hagas puesto que es muy probable que resulte contraproducente. Puedes darlo como asignación.

- *Abrásense, acurrúquense, y tómense de la mano con delicadeza durante al menos varios minutos sin hablar.*
- *Hagan esto con atención, como si nunca hubieran hecho esto antes.*
- *Observen dónde se conectan sus cuerpos y las sensaciones de calidez en esas áreas del cuerpo. Noten el ritmo de su respiración.*
- *Noten las sensaciones al tocar sus dedos; observen lo que pueden ver, oír y oler.*
- *Dejen que sus pensamientos vengan y vayan como autos que pasan, hagan un espacio para sus sentimientos y enfoquen su atención en la conexión física entre ustedes. Conecten entre ustedes con delicadeza por al menos varios minutos sin hablar.*
- *Por lo general, cinco minutos son suficiente, pero pueden hacer el ejercicio corto o tan largo como deseen. Cualquiera de los dos puede detener el ejercicio en cualquier momento diciendo, con calidez y amabilidad, "Gracias, ¿podemos tomar un descanso?"*
- *El objetivo es crear una conexión profunda entre ustedes, estar completamente presentes el uno con el otro. Que cada uno sienta y experimente que es el centro absoluto de su atención. (Y cada vez que te desenfocas, nota y nombra que fue lo que te distrajo, y vuelve a enfocarte en conectar con tu pareja).*
- *Al terminar el ejercicio, discutan lo que sucedió. ¿Cómo se enganchó tu mente? ¿Qué sentimientos difíciles aparecieron? ¿Alguno de ustedes*

intentó interrumpir el ejercicio? Y si es así, ¿Por qué? ¿Qué aprendiste que es relevante para mejorar tu relación?

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