

## Una carta de amor a ti mismx

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Karekla, M. & Kelly, M. M. (2021). *Craving and addictions: Free yourself from the struggle of addictive behavior with acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Este ejercicio es para ayudar al cliente a practicar el amor propio, la autocompasión y el ser bondadoso consigo mismo. La idea es que pueda ser su mejor amigo, y deje de ser su peor enemigo. Es un ejercicio para trabajar con la vergüenza y el remordimiento. Ideal para personas que están lidiando con conductas adictivas.

- *En un papel, escribe una carta desde tu perspectiva actual, que vaya dirigida a ti mismx en algún momento del pasado.*
- *Elije un momento en el que experimentaste algo que te sacudió o te generó vergüenza y arrepentimiento, o algún momento en el que cediste a tus antojos y/o conductas adictivas. Lo que prefieras está bien. Nadie leerá esta carta si no quieres compartirla.*
- *Sigue los siguientes pasos:*
  1. *Empieza por dirigirte la carta a ti mismx. "Estimado..."*
  2. *Describe brevemente la situación pasada, asegurándote de incluir tus sentimientos y pensamientos en ese momento.*
  3. *Añade las acciones que elegiste realizar en ese momento pasado.*
  4. *A continuación, considera lo que le dirías a un ser querido y/o amigo, si ellos te describieran haber pasado por una situación similar a la tuya. ¿Cómo expresarías tu amor y compasión por ellos? Escríbele de que tú entiendes su dolor, vergüenza, ansiedad, miedos y otras emociones. Escríbele que lo apoya, lo perdonas y lo amas sin importar cuál sea la situación. Ahora escribe estas cosas a tu "yo del pasado": Extiende tu amor, bondad, gratitud y compasión hacia ti mismx.*
  5. *Termina la carta rediriéndola hacia cómo te gustaría actuar ahora. Eligiendo una nueva historia para tu vida. Eligiendo con tus acciones y nuevos hábitos, una vida que valga la pena ser vivida, eligiendo nuevos caminos y nuevas maneras de actuar según tu propósito.*

- *Escribir esta carta pudiera resultar incómodo. Si es así para ti, reconócelo, e inténtalo de todos modos. Probablemente nunca te hayas hablado a ti mismx de esta manera. Se necesita práctica para cambiar la forma en la que te relacionas contigo mismx y ser más compasivx contigx.*

**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](http://es.talaveraphd.com)

