

Cuidando al niño/a vulnerable

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Roediger, E., Stevens, B.A., & Brockman, R. (2018). *Contextual schema therapy: An integrative approach to personality disorders, emotional dysregulation and interpersonal functioning*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Este ejercicio es útil para los/as clientes que tienen dificultades para cuidar de sí mismos/as. Es clave en la terapia de esquemas, ayudar a los/as clientes a desarrollar la autocompasión y la capacidad de cuidarse a sí mismos/as cuando están en modo de niño/a vulnerable. A juzgar por Roediger, Stevens y Brockman (2018) este ejercicio es ideal para trabajar con clientes que muestran falta de autocompasión y autocuidado.

Pídale a la persona que se ponga cómodo/a, cierre sus ojos o mire un punto fijo. Pídale que inhale y exhale unas cuantas veces. Luego pasas a leer las siguientes oraciones, despacio y calmadamente para así lograr evocar emociones en el/la cliente.

Imagínate volviendo a casa del trabajo. Es tarde y la luz del día se está desvaneciendo. Estás caminando por la calle. Frente a ti aparece la silueta de un niño/a. El niño/a tiene unos seis años. ¿Puedes ver al niño/a?

Cuando te acercas, te das cuenta de que el niño/a está llorando. ¿Puedes ver las lágrimas en su mejilla? ¿Cómo te sientes? ¿Cuál es tu impulso de reacción?

¿Puedes preguntarle al niño/a qué le ha pasado?

¿Cómo te sientes cuando escuchas la historia del niño/a?

¿Qué necesita este niño/a ahora? ¿Qué puedes decir o hacer por él/ella? ¿Cómo ves la reacción del niño/a? ¿Qué más puedes hacer por él/ella? ¿Cómo te sientes cuidando al niño/a?

Al completar el ejercicio, deja que la persona se mantenga con estas emociones por unos minutos para que aprenda a calmarse a sí mismo/a. Puedes pedirle que practique este ejercicio antes de irse a dormir.

Nota: Este ejercicio es muy evocativo y te puede tomar una sesión completa de terapia. La idea es que la persona pueda conectar con su niño/a interior, aprenda a cuidar el él/ella y moldee un estilo de adulto saludable (Talavera, 2021).

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**