

Sentarse con las emociones

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Zettle, R. D. (2007). *ACT for depression: A clinician's guide to using acceptance and commitment therapy in treating depression*. New Harbinger Publications.

El ejercicio de sentarse con las emociones se utiliza para trabajar la disposición y aceptación del cliente de permitirse sentir y experimentar sus emociones.

Preguntar al cliente por una emoción o sensación que le este molestando y no le guste sentir.

- *“Ahora por unos momentos, te voy a pedir que dejes de hablar en tu mente, cierras tus ojos y tanto como puedas sigue mi voz. Primero, toma un momento para enfocarte en cómo se siente tu cuerpo al estar sentado en la silla. Ahora mueve tu atención para enfocarte en cómo se siente estar _____.*
- *Por un momento permítete estar abierto en tan sólo notar esa emoción de estar _____. ¿Nota que se siente estar así?*
- *¿También nota qué pensamientos te vienen a tu mente y qué sensaciones físicas experimentas? Nota si te viene alguna urgencia de dejar ir esta emoción. Mira ver si puedes permitirte por unos segundos dejar a un lado la urgencia de querer no sentir_____ y sólo permítete experimentar esta emoción por un momento.”*

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 remplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro book club y talleres en **relaciones flexibles:** es.talaveraphd.com