

EJERCICIOS EXPERIENCIALES



BATALLAS PERSONALES

POR JORGE EVERARDO AGUILAR MORALES
Y FABIOLA MARGARITA SANTIAGO GARCÍA

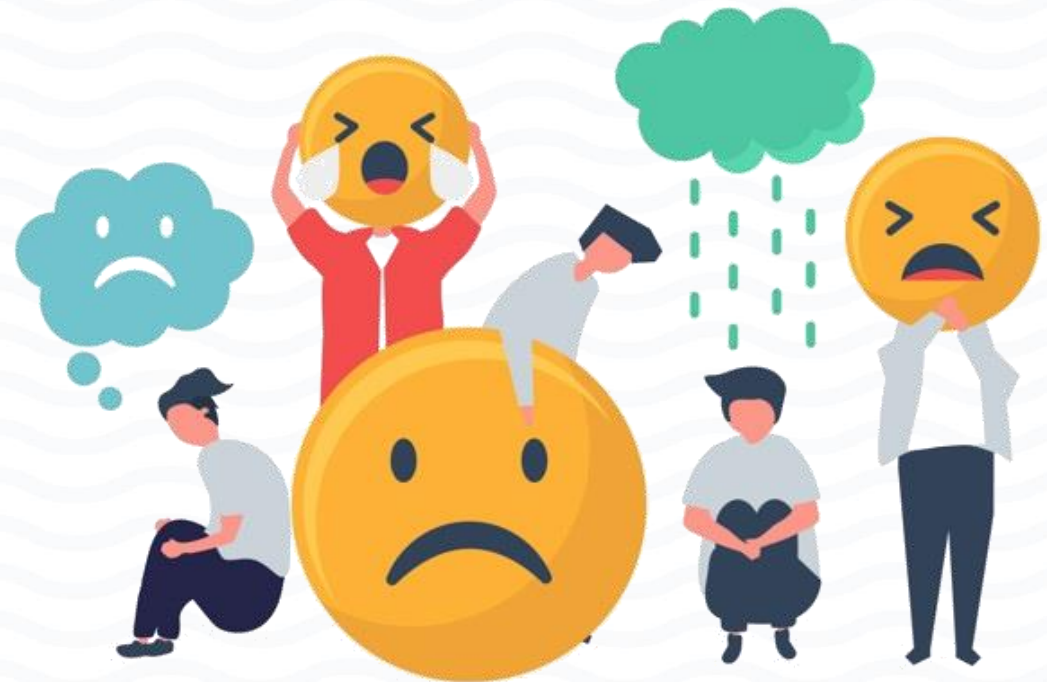
INTRODUCCIÓN

El principal libro de divulgación de la terapia de aceptación y compromiso “Sal de tu mente y entra en tu vida” de Steven Hayes inicia con una cita demoledora:

LA GENTE SUFRE.



**En las condiciones de vida mas
oprobiosas esto resulta obvio, pero a
veces no es tan notorio que aún en
las mejores condiciones sociales y
económicas el sufrimiento también
será inevitable.**



Nuestra naturaleza implica sufrimiento, pero no resulta fácil aceptar esta realidad.



Tenemos la ilusión de que existe la posibilidad de tener una vida sin dolor y sin sufrimiento, y trabajamos afanosamente por lograr por este objetivo inalcanzable.



**De hecho la mayor parte de
nuestra energía puede gastarse
en esta agenda inviable en
lugar de destinar nuestros
esfuerzos a vivir una vida que
para nosotros resulte
significativa.**



Por esa razón, en las primeras sesiones uno de los principales objetivos es lograr la desesperanza creativa, una posición en la que abandonamos nuestros intentos infructuosos de cambiar nuestra experiencia y abrimos un espacio para crear algo más viable y valioso .



Una manera inicial de lograrlo es normalizando el malestar emocional y eliminando algunos de los mitos relativos a la felicidad.

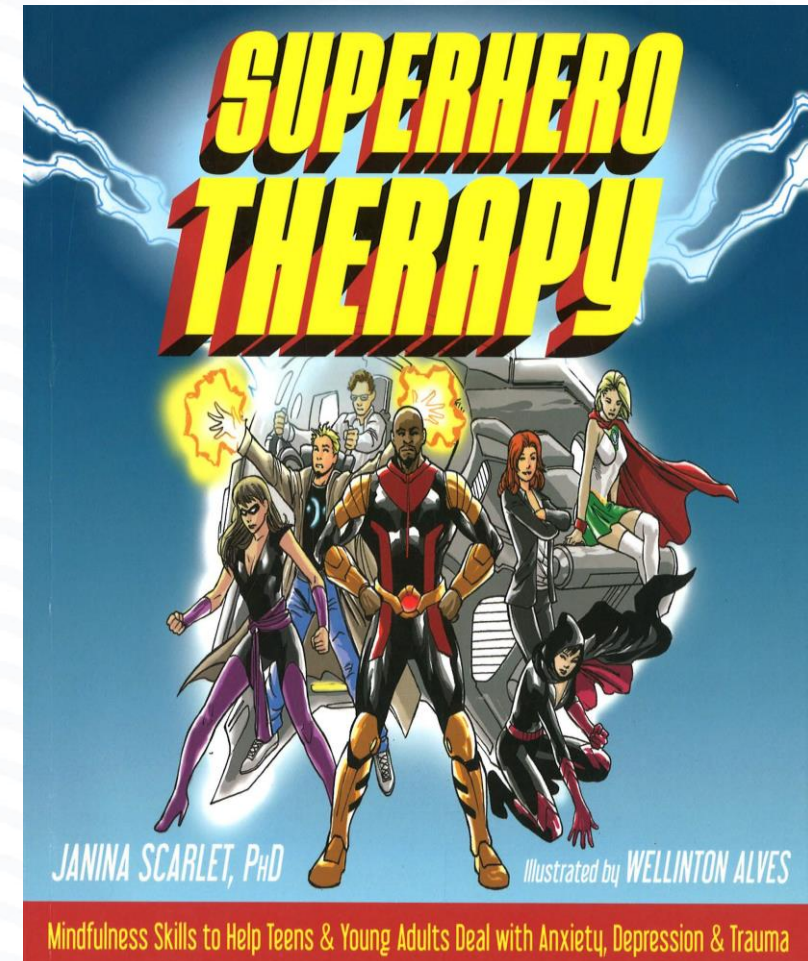
**Podemos normalizar el malestar emocional
reconociendo con analogías que hay un secreto que la
gente esconde:**

***Que todos libramos en algún momento de nuestra vida o estamos
librando ahora mismo, muchas veces en secreto, nuestras propias
batallas personales que nos provocan dolor y sufrimiento.***

Además de las analogías podemos realizar algunas notas que revelen las batallas personales que todos estamos librando. Imprimir la siguiente pregunta en una tarjeta puede ser útil:

¿Cuáles son las luchas o batallas personales que libraste en algún momento que te provocaron DOLOR o SUFRIMIENTO PERSONAL y que mantuviste por un tiempo considerable en SECRETO?

La historia de Janina Scarlet
en el libro de Terapia de
Superhéroes puede ser muy
útil para inducir esta pregunta.



**En la literatura popular
también podemos
encontrar historias de
cómo la gente oculta sus
batallas personales.**



**Por ejemplo vea la poesía “Reír
llorando de Juan de Dios Peza**

**Con estas tarjetas podemos
formar un banco de datos que nos
permitan conocer a la población
con la que trabajamos.**



Incluso pueden colocarse en algún muro o pizarrón algunas de las experiencias narradas, de tal manera que otros pacientes puedan observar que hay otras personas librando sus propias batallas. Intenta ser creativo de tal manera que el muro provoque la lectura.



Algunos consejos para esta actividad

- ✓ Responder la tarjeta puede ser más sencillo si se garantiza confidencialidad.
- ✓ En muchos casos esta pregunta no será nada sencillo de contestar y puede provocar respuestas emocionalmente intensas.
- ✓ También es común que las historias en un inicio respondan a situaciones poco relevantes, como una forma de evitación, con la debida confianza las experiencias pueden tornarse cada vez más reveladoras.
- ✓ Pero incluso puede ser útil conversar sobre lo que la pregunta provoca y no deseamos comentar.



paz y felicidad.org

Es un programa sin fines de lucro para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la



ASOCIACIÓN NACIONAL DE
DOCENTES UNIVERSITARIOS, A.C.

Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:
www.pazyfelicidad.org

[Facebook/pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)