

EL NORTE VERDADERO

Hoja de trabajo

VIVIENDO LA VIDA QUE ELIJO



¿Cuáles son tus valores?

¿Cuáles son tus estrategias actuales y cuáles están funcionando?

¿Qué habilidades necesitarás para hacer el trayecto?

Problemas clínicos

1. **Apertura** (¿Acepta los eventos privados sin problemas? ¿Se da cuenta y abandona las reglas inviables?)
2. **Conciencia** (¿Pueden estar presente? ¿Son conscientes de las experiencias privadas? ¿Es capaz de tomar una perspectiva? ¿Muestra compasión por sí misma/o y por los demás?)
3. **Compromiso** (¿valores claros? ¿Pueden organizarse para una acción efectiva? ¿Pueden obtener reforzamiento? ¿Tiene habilidades interpersonales suficientes?)

GUÍA DE APLICACIÓN

Desde la propuesta de la Terapia de Aceptación y Compromiso Focalizada (Strosahl, Robinson & Gustavsson, 2012) la formulación de casos clínicos puede facilitarse utilizando tres instrumentos: El norte verdadero, El perfil de flexibilidad y la Herramienta de los Cuatro Cuadrantes.

EL NORTE VERDADERO

La metáfora de estar en el rumbo o fuera de rumbo implícitamente transmite la idea de que las correcciones de curso no solo son posibles, sino que en realidad son una parte continua de cualquier viaje de la vida.

Al iniciar el ejercicio puedes formular alguna pregunta como está:

¿Alguna vez has visto o usado una brújula, ya sea para jugar o para usar durante las caminatas para realizar un seguimiento de dónde se encuentran?

Luego se puede hacer una afirmación como la que sigue:

Bien, entonces, sabes que la razón por de una brújula es para asegurarse de que se va en la dirección correcta y no nos perderemos. Como normalmente no podemos ver su destino, debemos confiar en la brújula para saber si se dirigen en la dirección correcta. Vivir la vida está llena de desafíos. Todos tenemos objetivos en la vida, pero es fácil perder el rumbo.

Enseguida puede iniciar una conversación en la que utilice la brújula:

En este esquema si observan en el norte hemos escrito "Vivir la vida que elijo".

Y aquí a la derecha, vamos a escribir lo que acabamos de hablar sobre tus valores.

Ahora, si el verdadero norte es "Estoy viviendo esta relación exactamente en línea con lo que creo", me gustaría que marcaras hacia dónde crees que te diriges.

¿Qué es lo más importante que revela la marca que has puesto en la brújula?

Entonces, ¿Sería correcto decir que no van en la dirección que desean?

Si me lo permites, me gustaría preguntar ¿Qué te está desviando de la dirección que deseas seguir?

Vamos a poner aquí las estrategias que han estado utilizando u cuáles están funcionando.

¿Qué habilidades hacen falta para poder dirigirse hacia dónde desea?

Durante la conversación pueden identificarse algunos problemas clínicos con las preguntas colocadas al final de la hoja de trabajo y concentrarlas en la Hoja de trabajo del perfil de flexibilidad, que se muestra a continuación.

Estas preguntas pueden ayudarte a realizar la valoración:

1. Apertura: ¿Acepta los eventos privados sin problemas? ¿Se da cuenta y abandona las reglas inviables?

2. Conciencia: ¿Pueden estar presente? ¿Son conscientes de las experiencias privadas? ¿Es capaz de tomar una perspectiva? ¿Muestra compasión por sí misma/o y por los demás?

3. Compromiso: ¿valores claros? ¿Pueden organizarse para una acción efectiva? ¿Pueden obtener reforzamiento? ¿Tiene habilidades interpersonales suficientes?

La Herramienta de los cuatro cuadrantes: esta herramienta te ayuda a analizar los comportamientos viables e inviables de los clientes. Se puede usar solo para describir las fortalezas y debilidades del cliente, o se puede usar como una herramienta de planificación del tratamiento en la que identifica los comportamientos que deseas aumentar (comportamientos viables) o disminuir (comportamientos inviables). Ambos diagramas se muestran a continuación.

PERFIL DE FLEXIBILIDAD

Hoja de trabajo



Es capaz de separarse de la experiencia privada angustiosa y las reglas asociadas

Es capaz de adoptar una actitud de no juzgar y aceptar una postura hacia temas tan dolorosos.

Es capaz de experimentar el momento presente

Es capaz de tomar una perspectiva de sí mismo/a y de su propia historia

Exhibe una fuerte conexión con sus valores.

Es capaz de mantener una acción consistente con sus valores

Calificación de hoy

0 1 2 3 4

Fuerza mínima

Calificación de hoy

5 6 7

Calificación de hoy

8 9 10

Mucha fuerza

Notas (áreas centrales a las que apuntar en la próxima visita):

HERRAMIENTA DE LOS CUATRO CUADRANTES

		Viabilidad	
		No funciona (hacer menos)	Más viable (hacer más)
Conducta	Pública		
	Privada		

Referencias:

Strosahl, K., Robinson, P. & Gustavsson, T. (2012) Capítulo 5: Strategies and Tools for Increasing Motivation. En Brief Interventions for Radical Change. NY: New Harbinger Publications, Inc.

Resumen y traducción: Fabiola Margarita Santiago-García y Jorge Everardo Aguilar-Morales.



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

Se trata de un proyecto sin fines de lucro auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la Asociación Nacional de Docentes Universitarios A. C.

Si deseas más información comunícate con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

E-mail: profesoresuniversitariosmx@gmail.com

Tel Cel. 951 54 8 50 88

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