

## EJERCICIOS EXPERIENCIALES

**Escribir en un diario las estrategias  
de evitación experiencial del  
cliente**

Por Jorge Everardo Aguilar-Morales y Fabiola Margarita Santiago-García

# Objetivo

- Apoyar a la enseñanza de la desesperanza creativa mediante el reconocimiento y la observación de los pensamientos y sentimientos negativos que el cliente ha intentado eliminar, la enumeración de la estrategias que ha utilizado para dicho propósito y los resultados que ha obtenido en el corto y largo plazo.

# Situaciones en las que se aplica

- **Es útil como tarea entre sesiones al enseñar la desesperanza creativa.**

# Pasos

- Solicite al cliente que a lo largo de la semana se tome un tiempo para escribir sobre su experiencia de estar atrapado en la lucha contra sus sentimientos o pensamientos.
- Pida que reflexione sobre los costos que ha experimentado como resultado de estar atrapado en la lucha, que describa algunos de esos costos y cómo se ha sentido con el resultado.

- **Solicite que observe las estrategias que utiliza para tratar de controlar dichas experiencias.**
- **Sin embargo, pida que por el momento no intente cambiar nada.**



Día de la semana	Situación	Experiencias (Situaciones o emociones negativas)	Estrategia (Que intentó realizar para eliminar la experiencia y cuál fue el costo y el resultado)
Ejemplo	Me enfrasque en una discusión con mi pareja	Me sentí molesta por que no me ayudó en una actividad que es nuestra responsabilidad	Salí de casa, tomé algunos tragos pero no nos pusimos de acuerdo con la actividad que desarrollaríamos
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			



# Observaciones:

● **Imprima el formato del diario al paciente y pida que lo entregue la próxima sesión.**



● **Si en un día particular de la semana no ocurren estas experiencias, solicite que dejen los cuadros en blanco.**

# Alternativas

- **Puede incorporarse este ejercicio en su cuaderno de trabajo del cliente.**
- **Puede ser conveniente ejemplificar cómo elaborar el diario antes de que el cliente inicie la tarea.**



# Recursos

● **Cuaderno de trabajo.**

● **Formatos impresos.**



## Referencias

- **Walser, R. D. & Westrup D. (2007), *Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems, A Practitioner's Guide to Using Mindfulness and Acceptance Strategies*, USA: New Harbinger Publications, Inc.**

Escribir en una pizarra las estrategias de evitación experiencial del cliente.  
Por Jorge Everardo Aguilar-Morales & Fabiola Margarita Santiago-García.

2018



Paz y  
Felicidad

[paz y felicidad.org](http://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](http://www.pazyfelicidad.org)

E-mail: [profesoresuniversitariosmx@gmail.com](mailto:profesoresuniversitariosmx@gmail.com)

Tel Cel. 951 54 8 50 88

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