

EJERCICIOS EXPERIENCIALES

**ESCRIBIR EN UNA PIZARRA
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 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 para enseñar la desesperanza creativa y mostrar al cliente la trampa en la que se encuentra.



Pasos

En un cuarto del pizarrón anoten en primer lugar todo aquello que el cliente ha intentado cambiar, aquellos sentimientos y pensamientos con los que lucha.

Luego anote las estrategias que ha utilizado para lograr el objetivo anterior. Incluya los pequeños y grandes esfuerzos (ver tv o drogarse) y las estrategias positivas y negativas que ha utilizado (dejar la escuela o estudiar con mayor empeño).



El terapeuta también puede compartir sus propios pensamientos, así el cliente puede reconocer el esfuerzo común que están realizando.

Al escribir trate de dar una representación gráfica de las respuestas erráticas del paciente.



Luego, pida a los clientes que comenten las sensaciones y pensamientos que genera la lista.

Enseguida analice los costos que ha tenido el uso de las estrategias para tratar de eliminar los pensamientos y sentimientos contra los que lucha.



Oriente la discusión de tal manera que el cliente pueda reconocer todos los esfuerzos que ha realizado y los resultados que ha tenido, a pesar del trabajo que ha invertido.



La meta de esta estrategia es que el paciente identifique sus luchas, los esfuerzos que ha realizado y los resultados que ha obtenido. Nada más.

Observaciones:

- **Es útil en este ejercicio reconocer que la razón de que las estrategias del cliente no funcionen no es por falta de esfuerzo o por no haberlo intentado, obviamente el cliente ha intentado mucho y por un largo tiempo. Sin embargo, a pesar de que intente algo más o actuar mejor o entender mejor las cosas, el hecho es que los pensamientos, sentimientos o emociones que le desagradan seguirán ahí.**



Este ejercicio, debe ser un ejemplo de aceptación, a pesar de la incomodidad, en este momento solo se requiere el reconocimiento de la trampa en la que se encuentra el paciente.



También es conveniente insistir en el hecho de que se cuestiona el valor de las estrategias no de los clientes.

Al reconocer que no son ellos los responsables de lo que ha sucedido, los clientes pueden sentir un gran alivio, pero también sentirse confundidos. Es importante reconocer el valor de la confusión como un buen comienzo en un proceso de cambio.

Discutir con un cliente o explicar demasiado e intelectualizar sobre la desesperanza creativa, puede ser un indicio de que el terapeuta está atrapado en el contenido del discurso y no en el análisis del proceso. La atención debe redirigirse al proceso.

Alternativas

Puede utilizarse un bloc de notas.



El ejercicio puede realizarse en forma individual o grupal.

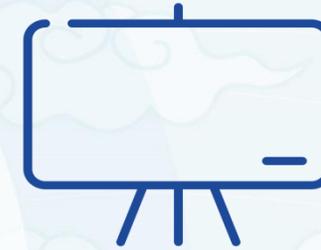


El ejercicio se enriquece si se utilizan algunas metáforas como la del hombre atrapado en un hoyo (Hayes et al. 1999).



Recursos

Un bloc de notas o un pizarrón.



Un bolígrafo o marcadores.



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.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

E-mail:

profesoresuniversitariosmx@gmail.com

Tel Cel. 951 54 8 50 88



pazyfelicidad.org