

EJERCICIOS DE ACEPTACIÓN Y DISPONIBILIDAD EXPERIENCIAL

GUÍA DE TRABAJO PRÁCTICO EN TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)

Ruta de Aprendizaje Experiencial: En ACT, la *Aceptación* no es resignación ni tolerancia pasiva. Es la postura activa, abierta y dispuesta a sostener la presencia de experiencias internas incómodas (pensamientos, emociones, sensaciones corporales y recuerdos) sin intentar evitarlas, modificarlas o luchar contra ellas, cuando hacerlo nos aleja de lo que realmente valoramos.

Utiliza esta guía para entrenar la habilidad de dar espacio a tu malestar mientras avanzas hacia tus valores.

Nombre del Consultante: _____

Fecha / Sesión: ____ / ____ / ____

EJERCICIO 1: EXAMEN DE EFECTIVIDAD DEL CONTROL Y LA LUCHA

Evaluación de la Inesperanza Creativa y el costo de la Evitación Experiencial

Objetivo Clínico: Identificar las estrategias de control que has utilizado para eliminar tus emociones o pensamientos difíciles y evaluar si han funcionado a largo plazo.

Completa la siguiente tabla analizando un malestar o emoción difícil recurrente (ej. ansiedad, tristeza, culpa):

Estrategia de Control / Evitación (¿Qué has intentado hacer?)	Efecto a Corto Plazo (¿Alivia el malestar?)	Efecto a Largo Plazo (¿Resuelve el problema?)	Costo Vital (¿A qué has renunciado?)
1. Distraerme / Ocuparme en exceso	Alivio temporal	Regresa la ansiedad	Agotamiento, menos tiempo
2. Rumia / Buscar respuestas constantes	Siento que "hago algo"	Aumenta la duda	Desconexión del entorno
3. _____	_____	_____	_____
4. _____	_____	_____	_____

Reflexión sobre el Costo de la Lucha:

Si la lucha constante no ha eliminado el malestar y ha consumido tu energía, ¿estarías dispuesto/a a intentar una postura diferente?

EJERCICIO 2: HACER ESPACIO (ESCA NEO CORPORAL Y DISPOSICIÓN)

Sosteniendo la emoción incómoda en el cuerpo con curiosidad y compasión

Instrucciones: Cuando aparezca una emoción intensa o sensación física molesta, no intentes cambiarla. Sigue estos 4 pasos de exploración somática:

1. **Observar:** Cierra los ojos o fija la mirada en un punto. Realiza un escaneo corporal. ¿En qué parte exacta de tu cuerpo se localiza la sensación? (pecho, garganta, estómago).
2. **Respirar alrededor:** Envía tu respiración hacia y alrededor de esa zona. No para eliminar la sensación, sino para abrirle espacio físico.
3. **Permitir:** Imagina que aflojas los músculos alrededor de esa sensación. Dite en silencio: "No me gusta esto, pero le permito estar aquí por ahora".
4. **Valorar:** ¿Esta sensación está vinculada con algo que te importa o valoras profundamente?

Sensación Física u Emoción Observada

Localización, forma, color, temperatura, densidad percibida:

Frase de Permisi3n / Aceptaci3n Novedosa

¿Qué puedes decirte para dejar de luchar contra esta sensación?

EJERCICIO 3: METÁFORA ACTIVA — "LLEVAR EL PASAJERO EN EL AUTOBÚS"

Diferenciando entre la presencia de la emoción y la direcci3n de la propia conducta

Concepto ACT: TÚ eres el conductor del autobús de tu vida. Los pensamientos y emociones difíciles son pasajeros ruidosos que te gritan indicaciones o amenazas para que cambies de rumbo.

1. ¿Quiénes son tus pasajeros ruidosos más frecuentes?

Escribe los pensamientos o miedos que suelen amenazarte cuando quieres tomar un paso importante:

2. ¿Hacia dónde quieres conducir tu autobús (Valores)?

¿Qué acción valiosa o paso importante darías si estos pasajeros siguieran gritando al fondo, pero tú mantuvieras el control del volante?

EJERCICIO 4: REGISTRO DIARIO DE ACEPTACIÓN Y ACCIÓN VALIOSA

Práctica entre sesiones para monitorear la disponibilidad en la vida cotidiana

Registra durante la semana los momentos donde experimentes malestar e intentes practicar la disposición:

Día / Hora	Situación / Emoción Difícil	¿Practiqué Aceptación/ Disposición? (Escala 0-10)	Acción Valiosa Realizada CON la emoción presente
Ej. Mar 10:00	Ansiedad antes de exponer en el trabajo	7/10 (Respiré y abrí espacio al nudo en la garganta)	Realicé la presentación enfocándome en aportar valor a la audiencia
____/____	_____	____/ 10	_____
____/____	_____	____/ 10	_____

Recordatorio Clínico: La aceptación no es un fin en sí mismo, sino la plataforma que te permite liberar energía para moverte hacia lo que realmente llena tu vida de sentido.