

## Cómo usar "Mi juego de herramientas ACT"

En un baile, la verdadera diversión comienza cuando combinamos los pasos con creatividad y los adaptamos a nuestros compañeros de baile que tengamos en cada momento. Del mismo modo, la verdadera alegría de aprender las habilidades para la flexibilidad aparece cuando las combinamos de manera continuada para afrontar las dificultades que nos vamos encontrando en nuestra vida cotidiana, para virar hacia lo verdaderamente importante: nosotros. Esa es la danza de la flexibilidad.

Contar con tu propio conjunto de ejercicios preferidos de ACT te ayudará a convertir en hábito la práctica de las habilidades. Elige tus juegos y técnicas preferidas, y al menos durante los próximos meses, limita la práctica a tu juego inicial de ejercicios, hasta que te hayas familiarizado tanto con ellos que se activen de forma natural a medida que los necesites en tu día a día.

Una vez que hayas llegado a ese punto, añade más métodos, uno a uno. No tienes por qué aburrirte nunca con ningún ejercicio, porque encontrarás múltiples alternativas en línea y en la gran cantidad de libros sobre la ACT que existen. Ve cómo te va con el ejercicio que hayas añadido y, si no te ayuda, abandónalo y pasa a otro.

A continuación, encontrarás un ejemplo que incluye algunas de mis metáforas y ejercicios preferidos de entre los que he presentado hasta ahora. No pienses que contiene los mejores ejercicios. No es más que un ejemplo de un conjunto sensato de ejercicios iniciales. Completa un cuadro como este con tus ejercicios preferidos.

## Una muestra de tu juego de herramientas ACT

<b>Defusión</b>	Cantar tus pensamientos.	Ponerle nombre a tu mente.	Escribir los pensamientos en tarjetas y llevarlos en el bolsillo.
<b>Aceptación</b>	Practicar lo opuesto.	Dar color, peso, velocidad y forma a las emociones difíciles.	Practicar "soltar la cuerda".
<b>Presencia</b>	Escanear las sensaciones corporales.	Establecer focos de atención individuales y múltiples.	Abrir el foco.
<b>El Yo</b>	Reescribir la historia personal.	Notar quién está observando	Recordar que Yo no soy eso.
<b>Valores</b>	Poner tus valores personales por escrito.	Jugar a "Tengo un secreto"	Repartir cartas de valores personales.
<b>Acción Comprometida</b>	Insertar hábitos nuevos en rutinas consolidadas.	Compartir el compromiso adoptado con un buen amigo.	Asociar los valores a objetivos S.M.A.R.T.

En ocasiones, el trabajo con la flexibilidad psicológica conduce a progresos importantes y, cuando las personas sienten que han "resuelto" el problema que los inspiró a probar la ACT, dejan de trabajar las habilidades.

Es una verdadera lástima porque si sigues practicándolas y lo haces cada vez a más ámbitos de tu vida puedes ir evolucionando en línea con tus valores elegidos. Debes seguir practicando, porque la rigidez de pensamiento y de conducta siempre estará al acecho.