

Defusión, ejercicios para despegarte de tus pensamientos

Explora un ejercicio por vez y usa el registro final.

1. Estoy teniendo el pensamiento de que...

Agrega una capa de distancia sin cambiar una palabra del contenido.

1. Escribe el pensamiento tal como suena en tu cabeza, por ejemplo "soy un desastre".
2. Ahora dilo así, "estoy teniendo el pensamiento de que soy un desastre".
3. Repítelo una vez más alargándolo, "me doy cuenta de que estoy teniendo el pensamiento de que soy un desastre".
4. Nota si el pensamiento se siente igual de pegado que al principio.

2. Repetir la palabra

Una palabra repetida en voz alta suele perder temporalmente su significado.

1. Reduce el pensamiento a una sola palabra, la que más duele.
2. Repítela en voz alta, lo más rápido que puedas, durante unos treinta segundos.
3. Al terminar, fíjate en si suena todavía como un veredicto o más como un sonido.
4. Conviene probarlo primero con una palabra neutra como "leche", para hacerlo sin carga emocional.

3. Ponerle nombre a la historia

Las cadenas de pensamiento repetidas suelen ser siempre la misma película.

1. Cuando notes que llevas rato dándole vueltas, pregúntate de qué historia se trata.
2. Ponle un título corto, como "la historia de que no soy suficiente" o "la película del desastre económico".
3. La próxima vez que aparezca, salúdala por su nombre.
4. Puede seguir ahí mientras vuelves a lo que estabas haciendo.

4. Agradecerle a la mente

Trata al pensamiento como un aviso que puedes recibir sin obedecer.

1. Cuando llegue el pensamiento de siempre, responde por dentro "gracias, mente".
2. Hazlo sin ironía y sin discutir con él.
3. Tu mente lleva años intentando protegerte con avisos. Puedes recibir el aviso y aun así hacer otra cosa.



5. Observar el pensamiento pasar

Tomar perspectiva ante los pensamientos.

1. Siéntate un par de minutos e imagina algo que fluye, hojas en un arroyo o vagones de un tren.
2. Cada vez que aparezca un pensamiento, colócalo encima de uno y déjalo ir.
3. No empujes ni retengas nada. Si te das cuenta de que te fuiste con el pensamiento, vuelve a mirar el arroyo.
4. Es normal engancharse muchas veces en dos minutos. Darte cuenta de que te enganchaste ya es el ejercicio.

Estos ejercicios tienen un objetivo distinto al de la reestructuración. Si observar los pensamientos te aumenta la angustia, detente y consúltalo con un profesional. No sustituyen un tratamiento.



Registro de práctica

Anota una fila cada vez que uses un ejercicio. Puntúa de 0 a 10 cuánto te arrastraba el pensamiento antes y después.

Fecha	Pensamiento enganchoso	Ejercicio que probé	Enganche antes 0-10	Enganche después 0-10

