

ACT: Desfusión de pensamientos rumiativos

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación del Manual de Desregulación Emocional de Patricia E. Zurita Ona.

Objetivo

Ayudar al cliente a reconocer y observar los pensamientos rumiativos del pasado sin dejarse atrapar por ellos, desarrollando la habilidad de desfusión: ver los pensamientos como eventos mentales que vienen y van, en lugar de hechos que requieren acción.

Instrucciones para el terapeuta

1. Pide al cliente que se siente lo más cómodamente posible.
2. Indica que puede mantener los ojos abiertos o cerrados; el ejercicio es breve.
3. Invita al cliente a traer a la mente una situación del pasado que todavía revive mentalmente una y otra vez, como por ejemplo: una conversación que lo molestó, la última factura de electricidad alta que recibió o una evaluación laboral que lo impactó.
4. Una vez que tenga en su memoria ese evento, pídele sostenerlo por un par de segundos. (Pausa)
5. Mientras lo sostiene, invítalo a notar cómo se siente y a escuchar qué surge en su voz interior.
6. Si es posible, que nombren cada pensamiento sobre ese recuerdo como “pensamiento del pasado”. Luego, imagina que cada pensamiento vuela frente a él/ella, flotando en el aire; nota como los pensamientos vienen y van. Que observe cómo se ve esos pensamientos: su forma, tamaño y movimiento hasta desaparecer de su vista.
7. Pide al cliente que elija un pensamiento que tenga en su mente y visualice que lo pone en frente el, y que le ponga a ese pensamiento forma, color, tamaño, movimiento, olor y sonido. Haz una pausa de dos minutos para que el cliente observe la forma, color, tamaño, movimiento, olor y sonido y que practique esta desfusión.
8. Antes de finalizar, invítalo a soltar la imagen del pasado y hacer su mejor esfuerzo por regresar a este momento, enfocándose en la respiración. Puede mover los dedos de los pies si lo desea, solo por un par de momentos. (Pausa)

9. Al consultar con el cliente sobre sus impresiones, deja claro que acaba de practicar habilidades internas clásicas de ACT —notar y nombrar— y, además, una nueva y valiosa habilidad: la desfusión de pensamientos pasados, observándolos sin actuar sobre ellos.

Cierre y reflexión

Al finalizar, invita al cliente a reflexionar con preguntas como:

1. ¿Qué notaste al observar tus pensamientos del pasado sin actuar sobre ellos?
2. ¿En qué situaciones podrías practicar esta habilidad fuera de la sesión para sentirte más libre de los recuerdos que te afectan?

Cláusula de responsabilidad: Este ejercicio ha sido traducido y/o adaptado del inglés al español con el propósito de promover autores, terapias y técnicas de psicoterapia en el mundo hispanohablante. No recibimos ninguna remuneración económica por la traducción y adaptación de este material. Este material está diseñado para apoyar la buena práctica clínica, no para reemplazarla. Para acceder a más ejercicios y materiales terapéuticos como este, visita nuestra página web en <https://es.talaveraphd.com>. Descubre recursos diseñados para enriquecer tu práctica profesional y apoyar tu crecimiento en el campo de la salud mental.