Observación consciente de pensamientos

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación del manual: Foret. M.M. & Eaton, P. (2014). *Acceptance and commitment therapy anger group.* Vallejo, CA: Kaiser Permanent of Psychiatry.

Empieza por tomar una serie de respiraciones lentas y profundas. Inhala…exhala… Inhala…exhala… Inhala…exhala…

Imagina que tu mente es una habitación que está pintada de blanco con dos puertas. Los pensamientos vienen a través de la puerta izquierda y salen por la puerta derecha.

Presta mucha atención a cada pensamiento según vienen. Permite que entren por la puerta izquierda y salgan por la puerta derecha.

Observa cada uno de los pensamientos que entran. (Esperar unos segundos)

No trates de analizarlo o de aferrarte a ellos. No trates de creer o no creer en ese pensamiento. Simplemente reconócelo como un pensamiento, es solo eso un pensamiento que entra a tu mente….

Es solo un momento en tu mente, una breve visita a la habitación pintada de blanco.

Si te encuentras juzgándote a ti mismo/a por tener un cierto pensamiento, simplemente nota eso. Nota el pensamiento sin juzgarlo y permítete que el pensamiento pase suavemente a través de la habitación blanca.

La clave de este ejercicio es notar los pensamientos, en lugar de quedar atrapados en ellos. Seguir observando los pensamientos, sin quedar atrapado en ellos. Y si usted se encuentra comenzando a interactuar con sus pensamientos, apenas note eso.

Vuelve nuevamente a la posición de observador/a. Nota que cada pensamiento no requiere que actúes, no tienes que hacer nada, y no significa nada de ti.

Lo importante es que observes los pensamientos y luego los sueltes.

Ahora voy a dejarte por un minuto a ti solo/a haciendo el ejercicio.

Nota: Para reflexionar este ejercicio puedes realizar las siguientes preguntas:

1. ¿Qué te diste cuenta?

2. ¿Fue difícil o fácil de simplemente observar tus pensamientos desde la distancia?

3. ¿Es esto diferente de cómo has tratado a tus pensamientos en el pasado?

4. ¿Usted experimento cualquier cambio en las emociones durante este ejercicio?

Nota: Tener conocimientos básicos en la terapia de aceptación y compromiso (ACT) te ayudará a entender el mecanismo de cambio de esta intervención. Este ejercicio es para trabajar **la atención plena y la defusión** (Talavera, 2021).

Cláusula de responsabilidad: Este ejercicio fue traducido y adaptado del inglés al español para promover autores, terapias y técnicas de psicoterapia al mundo hispanohablante. No recibimos ninguna remuneración económica por la traducción y adaptación del mismo. Este ejercicio es para ser utilizado por profesionales de la salud mental, no pretende curar y/o tratar alguna condición de salud mental, de necesitar ayuda profesional para el manejo de síntomas psicológicos o psiquiátricos favor de contactar a un profesional de la salud mental. Si usted es un profesional de la salud mental deberá utilizar este ejercicio según sus conocimientos, destrezas y competencias clínicas. Este material es para apoyar la buena práctica clínica, no para remplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro blog y book club en **relaciones flexibles: es.talaveraphd.com**