

Aceptación consciente guiada

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: McKay, M. & West, A. (2019) Emotion efficacy therapy: A brief, exposure-based treatment for emotion regulation integrating ACT & DBT. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Durante los próximos diez minutos voy a guiarte a través de un ejercicio de aceptación consciente. Practicarás observar y aceptar tu experiencia emocional en el momento presente. Practicar la aceptación consciente en un estado neutral fortalecerá tu capacidad para manejar emociones y hará más fácil utilizar esta habilidad cuando te encuentres activado emocionalmente.

Primero, siéntate cómodamente. Puedes cerrar los ojos o suavizar la mirada y fijarla en un punto frente a ti.

Ahora, toma unos minutos para notar cualquier sensación presente en tu cuerpo. Recorre tu cuerpo lentamente hasta encontrar una sensación y dirige tu atención hacia ella. Observa si puedes permitir que simplemente esté ahí, tal como es, y siente curiosidad por ella. Nota su tamaño y su forma; observa si se mueve o permanece igual; si tiene alguna temperatura o tensión asociada. Observa si puedes suavizarte alrededor de esa sensación o incluso acercarte un poco más a ella.

Ahora, observa si puedes identificar una emoción asociada a esa sensación. Simplemente nómbrala y permite que esté presente tal como es, sin juzgarla ni reaccionar ante ella.

A continuación, dedicaremos unos minutos a notar y observar nuestros pensamientos. Nuestra mente produce diferentes tipos de pensamientos constantemente, y la clave es no involucrarnos con ellos. En lugar de hacerlo, cada vez que aparezca un pensamiento, puedes decirte suavemente: “Aquí hay un pensamiento”, y luego dejarlo pasar. Después, regresa al momento presente y espera a que aparezca el siguiente pensamiento.

Durante los próximos minutos, simplemente observa tus pensamientos hasta que te indique que te detengas.

Ahora, detente.

A continuación, observa si existe algún impulso asociado a tus sensaciones o pensamientos. Puede ser un impulso para hacer algo o a evitar hacer algo. Intenta permanecer con ese impulso. Observa cómo es no actuar inmediatamente sobre él, sino simplemente permitirte experimentarlo.

[Permite que la persona permanezca con el impulso durante aproximadamente 30 segundos. Luego repite la secuencia una vez más.]

Antes de finalizar este ejercicio, toma algunas respiraciones profundas y, lentamente, abre los ojos mientras diriges nuevamente tu atención hacia la habitación.

Tabla de observación de las emociones

Observar los cuatro componentes de la emoción

[illegible]