

ACT: Notar y nombrar pensamientos del pasado

A continuación, les presento mi ejercicio favorito de ACT para trabajar la rumiación.

Mis pacientes y clientes lo encuentran sumamente útil, divertido y fácil de aplicar ✨. El ejercicio de “notar y nombrar pensamientos del pasado” es ideal para quienes quedan atrapados en sus pensamientos y les cuesta salir de la rumiación. Combina la atención plena a los pensamientos con el uso del “tapping” 🖐️.

En mi experiencia, no solo ayuda a detener la rumiación, sino que también centra a los clientes, les permite autorregular sus emociones y sentirse más serenos 😊. De manera natural y sin esfuerzo, aprenden a observar su voz interior que genera todo tipo de contenido. El propósito es simplemente prestar atención, con intención, a los pensamientos sin reaccionar a ellos.

El uso del “tapping” ha demostrado ser eficaz en la reducción de síntomas de ansiedad, estrés y rumiación. Esta técnica implica golpear suavemente con los dedos en puntos específicos del cuerpo mientras se enfoca en pensamientos o emociones perturbadoras, ayudando a liberar emociones atrapadas y restaurar el equilibrio emocional 🌿.

Instrucciones para el terapeuta

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

A. Lee las siguientes instrucciones antes de comenzar:

1. Siéntate en una posición cómoda y pon un temporizador (cronometro) de tres minutos.
2. Mientras estás sentado, presta atención a lo que sucede en tu mente, notando si estás teniendo pensamientos sobre el presente, el futuro o el pasado.
3. Si te descubres teniendo un pensamiento, recuerdo o imagen acerca del pasado, ponle el nombre de “pasado” y da un golpecito en una de tus piernas. Este ejercicio puede parecer muy sencillo o incluso un poco extraño, pero vamos a observar lo que hace tu mente durante unos momentos. Tu tarea es notar. (Pausa).
4. Haz lo mejor que puedas para etiquetar como “pasado” cada pensamiento, recuerdo o imagen que surja en tu mente durante los próximos minutos... y si notas que tu mente empieza a divagar, simplemente vuelve a observar y presta atención a cualquier pensamiento, imagen o recuerdo del pasado que

aparezca. (Continúa con este ejercicio durante aproximadamente tres minutos).

5. Cuando suene el temporizador (cronometro), pregúntale al cliente sobre su experiencia con este ejercicio. Destaca que, de manera natural y sin esfuerzo, su voz interior genera todo tipo de contenido, y que el propósito de esta práctica es simplemente prestar atención, con intención, a los pensamientos del pasado.

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.