

ACT: Notar los pensamientos sin actuar

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

Objetivo

Ayudar al cliente a reconocer los pensamientos que surgen en su mente sin reaccionar ante ellos, fomentando la conciencia plena y la capacidad de no dejarse atrapar por la rumiación o la preocupación. Hacer un gesto físico por cada tipo de pensamiento ayuda al cliente a notar patrones mentales sin involucrarse emocionalmente en ellos. Esto refuerza la conciencia plena y la flexibilidad psicológica.

Instrucciones para el terapeuta

Para este ejercicio, configura un temporizador (cronometro) por cuatro minutos y da la siguiente indicación: *Durante los próximos cuatro minutos, aprenderás sobre los diferentes tipos de pensamientos:*

1. **Pensamientos sobre el pasado:** *Recuerdos o eventos que ya ocurrieron. Suelen generar nostalgia, culpa o arrepentimiento.*
2. **Pensamientos sobre el futuro:** *Preocupaciones o anticipaciones de eventos que podrían ocurrir. Suelen generar ansiedad o temor.*
3. **Pensamientos de etiquetas:** *Frases que evalúan o describen a uno mismo, a otros o a la vida, por ejemplo “Yo soy X” o “La vida es Y”.*
4. **Pensamientos sobre auto reglas:** *Frases que imponen deberes o normas internas, como “Yo debo...” o “Tengo que...”. Pueden generar presión o autoexigencia.*

Luego de educar al cliente sobre los 4 tipos de pensamientos, explícale al cliente cómo realizar el “tapping” según el tipo de pensamiento:

1. *Si surge un pensamiento sobre el pasado, toca la palma de tu otra mano con un dedo (i.e. dar un golpecito con un dedo).*
2. *Si surge un pensamiento sobre el futuro, toca la palma con dos dedos (i.e. dar un golpecito con dos dedos).*
3. *Si surge un pensamiento de etiqueta, toca la palma con tres dedos (i.e. dar un golpecito con tres dedos).*

4. *Si surge un pensamiento sobre auto reglas, toca la palma con cuatro dedos (i.e. dar un golpecito con cuatro dedos).*

Nota: Cada toque es un pequeño golpecito (tapping). El objetivo es notar el pensamiento, no reaccionar ni cambiarlo. La idea es que el cliente adquiera la habilidad de observar su mente sin quedar atrapado en sus pensamientos ni en la rumiación.

Clave para el toque de dedos

- **Un dedo** → pensamientos sobre el pasado
- **Dos dedos** → pensamientos sobre el futuro
- **Tres dedos** → pensamientos de etiquetas
- **Cuatro dedos** → pensamientos sobre auto reglas

Cierre y reflexión

Al finalizar, invita al cliente a reflexionar:

1. ¿Cómo fue notar los pensamientos sin reaccionar?
2. ¿Hubo algún tipo de pensamiento que apareció más que otros?
3. ¿Qué emociones surgieron al simplemente reconocer los pensamientos sin actuar sobre ellos?

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.