

ACT para la Desregulación Emocional: Notando tu Maquinaria Emocional

Este ejercicio es una traducción y adaptación del Manual de Desregulación Emocional de Patricia E. Zurita Ona. Es ideal para trabajar con clientes que suelen responder impulsivamente ante eventos diarios o que experimentan cambios bruscos en su estado de ánimo. Su propósito es mostrar cómo respondemos de manera automática a los eventos de la vida cotidiana, al mismo tiempo que enseña que las emociones, por intensas que sean, tienen una cualidad transitoria: vienen y van. Con la práctica, los clientes aprenden a mover su atención de un evento a otro sin quedarse “enganchados” en una emoción o pensamiento particular, desarrollando mayor flexibilidad psicológica.

Instrucciones para el terapeuta

Este ejercicio ayuda a los clientes a practicar la habilidad de **notar y describir** sus experiencias emocionales, pensamientos e impulsos en el momento presente, sin necesidad de cambiarlos o controlarlos.

Paso 1. Presentación del ejercicio

Comienza reproduciendo un clip de una película con una escena emocionalmente cargada (por ejemplo, una escena de una película romántica) que dure uno o dos minutos.

Al finalizar, invita a los participantes a:

- hacer una pausa,
- notar lo que ocurre en su interior,
- y luego escribir en una hoja sus reacciones en forma de:
- pensamientos,
- recuerdos,
- imágenes,
- impulsos o acciones que hayan surgido.

Aclara que el objetivo no es evaluar la película, sino observar cómo reaccionaron sus mentes y cuerpos ante ella, como si fueran científicos de su propia experiencia.

Paso 2. Variar los estímulos

Reproduce un segundo clip (por ejemplo, de una escena de una película de terror) y luego un tercero (por ejemplo, de una comedia).

El contraste entre distintos géneros permite a los clientes observar cómo las emociones cambian con rapidez y cómo, junto con ellas, también lo hacen los pensamientos, impulsos y sensaciones físicas.

Paso 3. Reflexión guiada

Después de ver los tres clips, invita a los clientes a responder estas preguntas para cada uno:

1. ¿Qué emoción o emociones notaste en tu cuerpo?
2. ¿Acompañó esta reacción alguna sensación corporal? ¿Podrías describirla o nombrarla?
3. ¿Eran sensaciones estáticas o en movimiento?
4. ¿Qué pensamientos, imágenes o recuerdos acompañaron estas sensaciones y emociones?
5. ¿Qué sentiste ganas de hacer cuando aparecieron esos pensamientos, imágenes o recuerdos?
6. ¿Intentaste cambiar, suprimir, escapar o huir de alguna emoción que surgió en este ejercicio?

Paso 4. Explicación al cliente

Cierra el ejercicio explicando que estas preguntas ilustran cómo, cuando surge una emoción, casi siempre viene acompañada de **respuestas fisiológicas, pensamientos e impulsos de acción**.

En otras palabras: una vez que sentimos, tendemos a reaccionar.

Resalta que la práctica de **notar** se trata, simplemente, de eso: observar y describir lo que se experimenta en el momento en que ocurre, sin necesidad de juzgar ni modificar nada.

De esta manera, los clientes pueden reconocer que las emociones son como olas: llegan, suben de intensidad, y eventualmente se disipan, permitiéndonos redirigir nuestra atención hacia lo que realmente importa en ese momento.

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.