

Aquí está mi mente otra vez



Bien, aquí estás de nuevo.



Preocupándose por mí.



Haciendo ese gran trabajo.



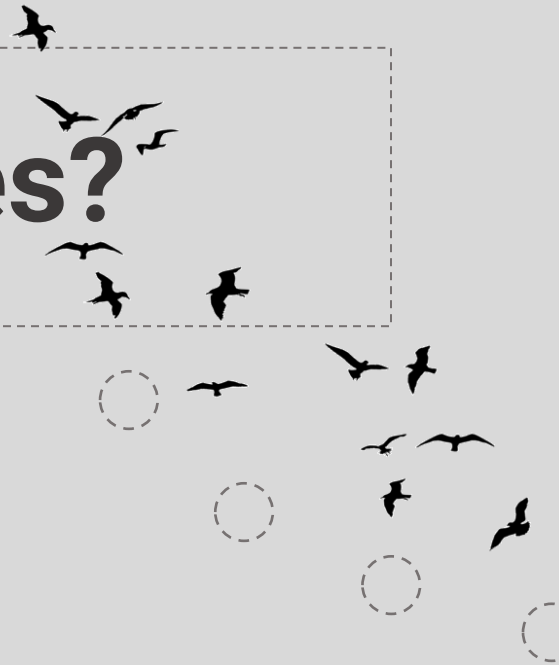
Advirtiéndome de los peligros.



Anticipándote a los problemas.



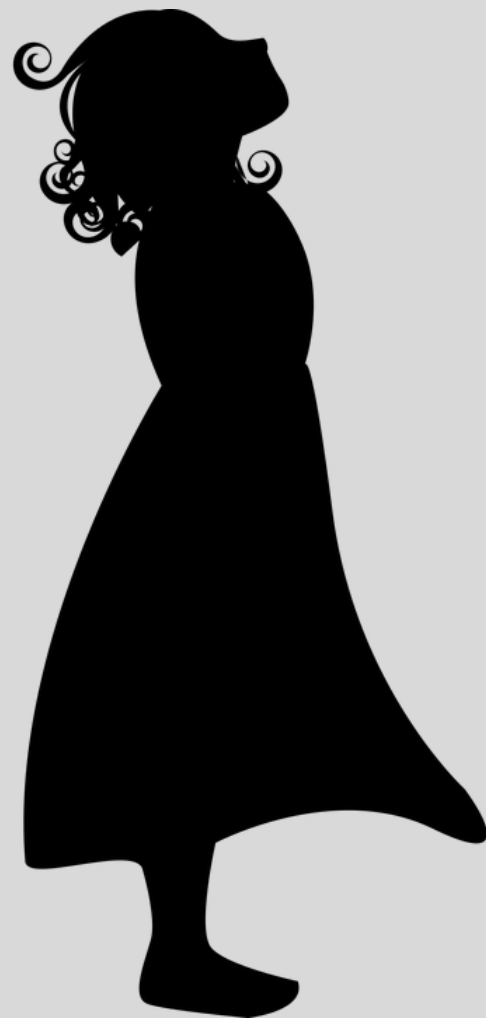
¿Podré escuchar tus mensajes?



¿Seré capaz de sentir estos recuerdos, estas emociones, estos pensamientos y estas evaluaciones que haces de mi, aún con todo y lo doloroso que sean?



Pienso que sí.



Estás haciendo que me evalúe negativamente.



**Soy consciente de que me estás
haciendo evaluarme de esta forma.**



Tengo un pensamiento recurrente.



Siento el impulso de gritar.



**Llega reiteradamente ese recuerdo
doloroso.**



**Tengo de nuevo esta sensación de
melancolía.**



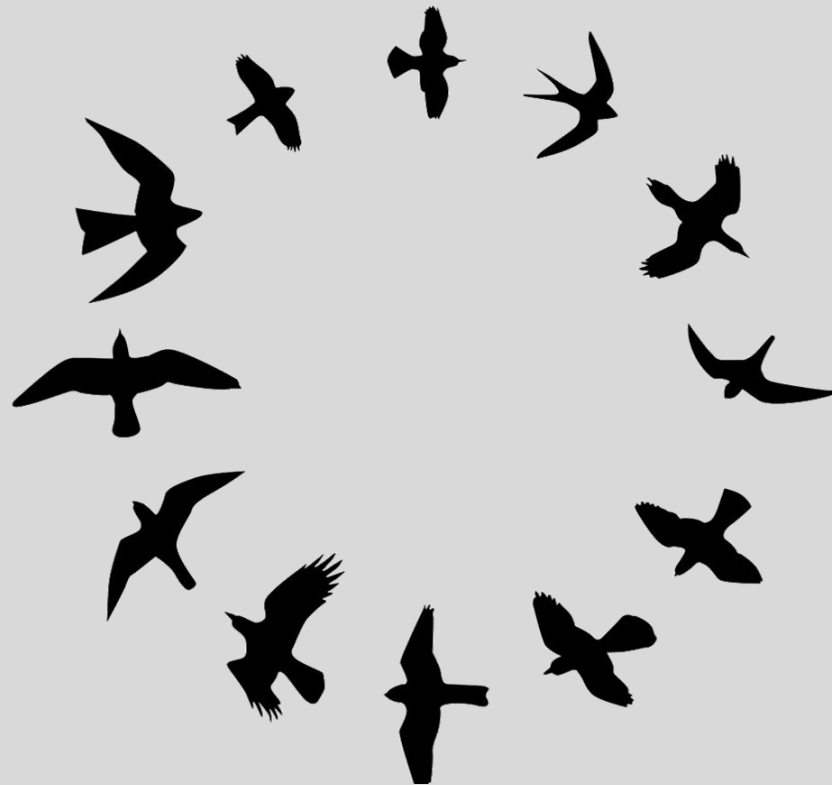
Te he sentido antes vieja amiga.



**Me estoy dando cuenta que haces que estos pensamientos,
emociones, recuerdos e impulsos, me visiten constantemente.**



**Veo como llegan, observo que también se van,
que vuelven y que se van.**



**Creo que estoy asumiendo estos pensamientos que me
envías como verdaderos.**



Me has enviado otra notificación, leo lo que dice tu mensaje, lo cierro, continuo con mi camino.



Es tarde, suena mi teléfono, otro mensaje tuyo: ¡Es hora de empezar con la ansiedad! lo leo dos veces, guardo el teléfono.



**Se que lo que estoy haciendo me resulta difícil, tan difícil,
gracias mente por advertirme, aún así lo haré.**



Miedo, miedo, miedo, miedo, miedo,
miedo, miedo, miedo, miedo, miedo...

”

“

“

“

”

“

“

“

”

“

**Me pongo todos tus mensajes como
etiquetas sobre mi cuerpo.**



**Me visto hoy con tus palabras y las
escribo con mayúsculas.**



**No digo nada, no doy explicaciones,
solo me visto con tus mensajes.**



**Me levanto y me pongo en marcha mientras deliberadamente
imagino que me dices que no puedo hacerlo.**



Pongo a prueba cada pensamiento que me envías ¿Será posible que suceda, aun cuando tú digas que no es factible?



Escucho con atención tus deseos como si fueran los pasajeros de un autobús que conduzco, se que quieren ir en otra dirección, pero debo decirte que ya he elegido otro destino.



**He decidió colocar todo lo que me dices en su
debido sitio. ¡Bravucona!**



**Esta es mi vida, mente querida, puedes
venir si lo deseas pero es mi vida.**



**De nueva cuenta me he creído a pie juntillas este pensamiento
que me envías ¿Cuántos años llevo haciéndolo?**



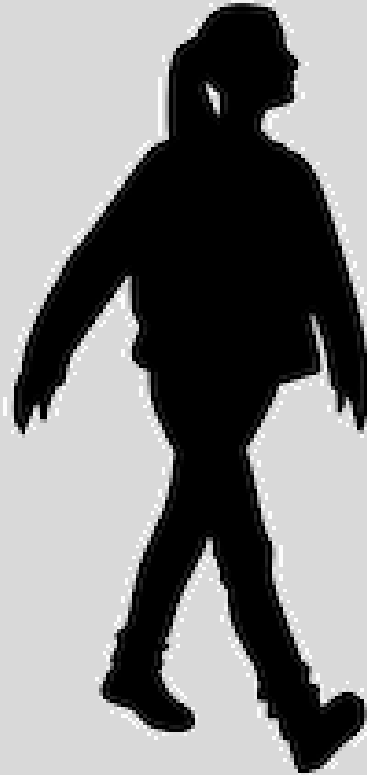
**Este miedo y esta vergüenza que me haces llegar
son tan viejos como yo.**



**Voy a dejar que me acompañen, solo que
caminaré en la dirección que he elegido.**



Pueden quedarse mientras yo camino.



Pienso ¿Cómo es que todo lo que me dices me ayuda a vivir la vida que quiero vivir?





**¿Cómo es que lo pasado impide
que ahora haga lo que resulta para
mí más valioso?**



Reflexiono ¿Por qué habría de ser todo perfecto?



**No quiero ser perfecta, quiero estar viva,
quiero sentir la vitalidad.**



Te escucharé, solo que me guiaré por mi experiencia, si algunas de las cosas que me dices me resultan útiles las tomaré y te lo agradeceré.



¿Estás asustada? Te veo tan asustada como yo



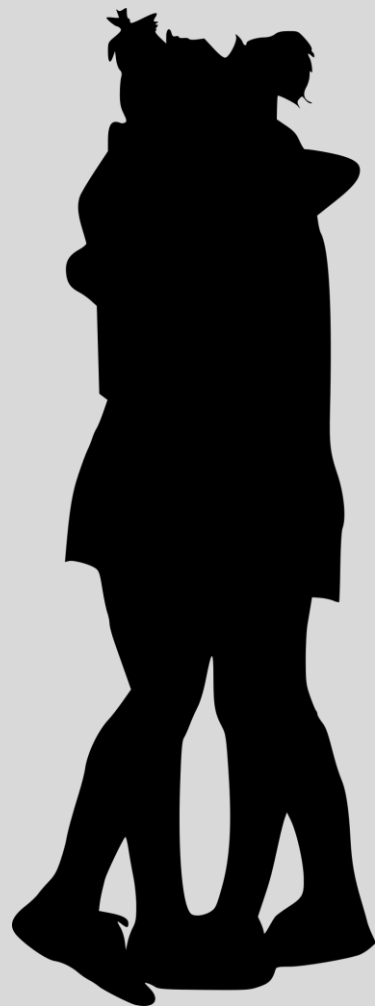
**Sin embargo, podemos caminar juntas sin tener
que dejar la vida que queremos.**



**Eres como mis llaves, suenan mientras doy
algunos pasos.**



Vieja amiga creo que podemos darnos un abrazo.



Aquí está mi mente otra vez

**Por Jorge Everardo Aguilar-Morales y
Fabiola Margarita Santiago-García**

2020

Este texto pretende ser una ilustración de las estrategias de defusión cognitiva contenidas en el libro de Steven Hayes (2005) Sal de tu mente y entra en tu vida. Cada lámina refleja una de las múltiples herramientas que podemos utilizar para mejorar nuestra convivencia con toda la gama de pensamientos, sentimientos, recuerdos, impulsos y evaluaciones, que aparecen constantemente en la comunicación que sostenemos con nosotros mismos.



paz y felicidad.org

Es un programa sin fines de lucro para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la



Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

E-mail: profesoresuniversitariosmx@gmail.com

Tel Cel. 951 54 8 50 88

[Facebook/pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)