

## UN MUESTRARIO DE TÉCNICAS DE DEFUSIÓN COGNITIVA

TÉCNICAS	DESCRIPCIÓN
Trata a la mente como un objeto externo	Casi como si fuera una persona independiente (p. ej.: “bien, aquí está mi mente otra vez” o: “mi mente se está preocupando de nuevo
Dale las gracias a tu mente	cada vez que se entrometa con preocupaciones y opiniones; muéstrate muy cortés con ella por sus sugerencias (p. ej.: “¡Estás haciendo un gran trabajo de preocupación hoy! ¡Gracias por la idea!”). No es un sarcasmo... después de todo, tu máquina de las palabras está haciendo aquello para lo que fue diseñada hace miles de años: “resolver problemas” y evitar peligros.
Intenta aceptar los contenidos negativos de tus pensamientos	Si notas que empiezas a luchar internamente cuando aparecen contenidos negativos, pregúntate si no puedes aceptar ese contenido negativo y trata de conseguir un “sí”.
Date por enterado	Utiliza el lenguaje de observación (p. ej.: “recibido”) cuando se trate de tus experiencias internas. Por ejemplo: “Me estoy dando cuenta de que, en este momento, me estoy juzgando”.
Asume que estas teniendo ciertos pensamientos.	Utiliza un lenguaje activo para diferenciar entre los pensamientos que están teniendo lugar y los pensamientos a los que tú te aferras. P. ej. “creo que estoy asumiendo el pensamiento de que soy malo”.
Visualiza a tus pensamientos como anuncios	Imagina que tu cháchara negativa es como los anuncios que aparecen de pronto en Internet.
Conversa con tu mente como si hablas con una contestadora	Imagina que tu cháchara negativa es como un teléfono móvil que no puedes desconectar (p. ej. “Hola, soy tu mente. ¿Te acuerdas de que tienes que empezar a preocuparte?”).
Intenta tener más pensamientos negativos	Busca abiertamente más materiales, especialmente si se trata de algo que sea delicado. Si tu mente te dice que no hagas algo espeluznante pero importante, dale las gracias por su gran consejo y haz eso que te resulta tan difícil con gusto.
Anota tus pensamientos en etiquetas	Anota una evaluación negativa de la que estés dispuesto a desprenderte (p. ej.: mezquino, estúpido, “mala leche”, indeseable, etc.) anótalo en una etiqueta y llévala puesta. No des explicaciones a nadie durante una temporada... hasta que sientas que haya desaparecido.
Ponte una camiseta imaginaria	Imagina que las evaluaciones negativas de las que quieres desprenderte están escritas con mayúsculas en tu camiseta. Si te sientes especialmente atrevido, hazlo de verdad.
Piensa y haz en lo contrario	Si tu mente intenta detenerte en algo, practica deliberadamente el hacer precisamente eso mientras intentas ordenar lo contrario. Por ejemplo, levántate y ponte en marcha mientras dices “no puedo moverme mientras estoy leyendo esto”.

TÉCNICAS	DESCRIPCIÓN
Prueba si tus pensamientos son causas	Si un pensamiento parece que se convierte en una barrera para la acción, pregúntate a ti mismo: "¿será posible mantener este pensamiento como tal pensamiento y, sin embargo, hacer X?". Inténtalo, manteniendo deliberadamente el pensamiento mientras haces aquello que tu pensamiento intentaba impedir.
Imagina que conduces un autobús con monstruos como pasajeros	Trata los acontecimientos internos espeluznantes como monstruos que viajan en el autobús que vas conduciendo. Mira si puedes mantenerte conduciendo en lugar de hacer lo que ellos dicen o de intentar conseguir que se vayan.
Pon a los pensamientos en su lugar	Trata a los pensamientos como abusones; utiliza un lenguaje vivo. Al fin y al cabo, ¿de quién es tu vida, tuya o de tu mente?
Pregúntate cuántos años llevas con este patrón	Cuando te creas un pensamiento a pies juntillas, vuélvete un instante y pregúntate: "¿cuántos años tiene este patrón?" o "¿es tan viejo como yo?".
Pregúntate para que sirve este pensamiento o acción	Cuando te aferres a un pensamiento, vuélvete un momento y pregúntate: "Creerme este pensamiento, ¿está al servicio de qué cosa?". Si no está al servicio de tus intereses, deja de aferrarte a él.
Imagina que tienes razón y luego identifica que haría tu vida más valiosa	Si estás luchando por tener "razón" incluso aunque eso no te ayude a avanzar, imagínate que la Reina Blanca ha decretado que tú tienes "razón". Ahora pregúntate a ti mismo, "bueno, ¿y qué?; ¿qué puedo hacer para crear una vida más valiosa a partir de ahora?".
Cambia el "pero" por un "y"	Reemplaza prácticamente cualquier "pero" que pongas con un "y".
Pregúntate porque	Si descubres que tus razones "porque" te están envolviendo, pregúntate repetidamente "por qué" se produce el acontecimiento y por qué funciona como lo hace hasta que llegue a resultarte difícil responder. Puede ayudarte el ver lo superficial que llega a ser realmente la historia y cómo la evitación experiencial genera el dolor de ausencia. Por ejemplo: "no puedo hacerlo". ¿Por qué? "me siento ansioso" "¿y por qué eso significa que no lo puedes hacer?". "Ah, no lo sé..."
Créate una nueva historia	Si te encuentras enredado en una historia "lógica" pero triste sobre tu vida y de cómo las cosas han llegado a ser lo que son, escribe la historia habitual y, a continuación, selecciona todos los hechos descriptivos y utilízalos para crear una historia distinta. Repite el proceso hasta que te sientas más abierto a nuevas posibilidades con tu nueva historia.
Pregúntate porque tendrías que ser perfecto	Si estás luchando con ser "perfecto" aunque eso no te esté ayudando a avanzar, pregúntate: "¿por qué habría de ser perfecto?, ¿qué debería ser más bien: perfecto o vivo y vital?".

TÉCNICAS	DESCRIPCIÓN
Observa que pasa cuando intentas no pensar en X.	Especifica un pensamiento que no quieres pensar y observa que estás pensando en él.
Encuentra algo que no pueda ser evaluado	Si te enredas en evaluaciones negativas, mira a tu alrededor y observa que cada cosa que ves podría ser valorada negativamente si decidieras hacerlo así. Entonces, ¿por qué tú habrías de ser distinto? ¿Es solo para esto para lo que ha evolucionado la mente?
Pregúntate cómo te ha funcionado	Cuando estés aferrado a un pensamiento, pregúntate: "¿Cómo me ha funcionado esto?" y si no te ha funcionado bien pregúntate: "¿por quién debería guiarme, por mi mente o por mi experiencia?".
Pon tus pensamientos en tarjetas	Anota pensamientos problemáticos en tarjetas de visita y llévalas contigo. Utiliza esta práctica como una metáfora de la posibilidad de ir cargando con tu historia sin perder la capacidad de controlar tu vida.
Lleva tus pensamientos contigo como llevas tus llaves	Asígnales pensamientos y experiencias problemáticos a tus llaves. Luego, piensa el pensamiento como tal pensamiento cada vez que utilices las llaves. Sigue adelante acarreado tus llaves y tus pensamientos.

Tomado de:

Hayes, S. (2005) Sal de tu mente y entra en tu vida. España: Desclée De Brouwer.



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

Se trata de un proyecto sin fines de lucro auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la Asociación Nacional de Docentes Universitarios A. C.

Si deseas más información comunícate con nosotros a:

[www.pazyfelicidad.org](http://www.pazyfelicidad.org)

E-mail: [profesoresuniversitariosmx@gmail.com](mailto:profesoresuniversitariosmx@gmail.com)

Tel Cel. 951 54 8 50 88

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