

Notar el pensamiento sin actuar

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Zurita, P.E. (2020). *Acceptance and commitment therapy for borderline personality disorder*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Este ejercicio está diseñado para ayudar al cliente a observar y aceptar sus pensamientos sin emitir juicios. El objetivo es guiarlo a reconocer cómo surgen y desaparecen sus pensamientos, sin analizarlos o juzgarlos en profundidad. Al practicar esta habilidad, se fomenta una mayor conciencia y libertad mental, evitando quedar atrapado en patrones de pensamiento negativos.

Instrucciones:

1. **Identificar el pensamiento a trabajar:**

Ejemplo, “*Nunca voy a mejorar*”

(Sustituir por el pensamiento específico que se desee trabajar con el cliente)

2. **Reflexionar sobre el impacto del pensamiento:**

¿Has notado cómo el pensamiento “*Nunca voy a mejorar*” afecta tu estado de ánimo?

¿De qué manera este pensamiento contribuye a resolver el problema?

3. **Observar el efecto del pensamiento en tus metas:**

Reflexiona sobre cómo este pensamiento puede alejarte de lo que deseas lograr.

4. **Incorporar movimiento físico:**

Realiza una actividad física: levántate, camina un poco, estira todo tu cuerpo y sigue caminando.

5. **Examinar nuevamente el pensamiento:**

Observa cómo repetirte “*Nunca voy a mejorar*” afecta tu estado de ánimo, generando más frustración sin ofrecer una solución real.

6. **Reconocer la naturaleza de los pensamientos:**

Recuerda que los pensamientos no siempre resuelven los problemas y, en ocasiones, solo aumentan la angustia emocional.

7. **Aceptar los pensamientos como parte de la experiencia humana:**

Reconoce que cada pensamiento forma parte de nuestra experiencia. Al aceptarlos tal como son, podemos encontrar un camino hacia una mayor tranquilidad y bienestar emocional.

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.