

## Mindfulness despegado

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Wells, A. (2011). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: The Guilford Press.

- El mindfulness despegado es una técnica especialmente útil en el manejo del trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). Su objetivo principal es enseñar a las personas a observar sus pensamientos sin identificarse con ellos ni intentar controlarlos. En la terapia metacognitiva, esta técnica fomenta una relación diferente con los pensamientos, viéndolos como eventos mentales pasajeros en lugar de verdades absolutas.
- A través de esta práctica, el cliente aprende que no necesita reaccionar compulsivamente a los pensamientos obsesivos, lo que reduce su intensidad con el tiempo. Así, se rompe el ciclo de obsesión y compulsión al transformar la relación del cliente con sus pensamientos.

### Ejemplo práctico

- Imaginemos un cliente con TOC que tiene el pensamiento recurrente: *“Si no me lavo las manos, algo terrible sucederá.”*
- **Paso 1:** Observación del pensamiento
  - El terapeuta guía al cliente para observar el pensamiento sin reaccionar al mismo.
  - Intervención del terapeuta: *“Nota cómo aparece el pensamiento: ‘Si no me lavo las manos, algo terrible sucederá’. Ahora, en lugar de responder a él, simplemente obsérvalo como si estuvieras viendo una película o escuchando un ruido lejano.”*
- **Paso 2:** Etiquetado del pensamiento
  - El cliente aprende a etiquetar el pensamiento, identificándolo como una experiencia pasajera.
  - Práctica del cliente: *“Esto es solo un pensamiento de miedo. Es como una nube que pasa por el cielo.”*

- **Paso 3:** Despersonalización del pensamiento
  - El terapeuta ayuda al cliente a distanciarse del contenido del pensamiento mediante una reformulación.
  - Intervención del terapeuta: *“Prueba decirte a ti mismo: ‘Estoy teniendo el pensamiento de que algo terrible sucederá si no me lavo las manos.’”*
  - Este cambio permite al cliente separar su identidad y emociones de la creencia implícita en el pensamiento.

### **Beneficio de la técnica**

- El mindfulness despegado reduce la urgencia de actuar compulsivamente al reconocer que los pensamientos no son necesariamente realidades ni requieren una respuesta. Practicada consistentemente, esta técnica fortalece la capacidad del cliente para manejar el TOC de forma más efectiva.

**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.