

Hábitos de brújula inversa

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Hayes, S. (2019). *A liberate mind: How to pivot toward what matters*. New York: Avery

Este ejercicio tiene como objetivo ayudar al cliente a desarrollar hábitos que sean lo opuesto a lo que su mente le impulsa a hacer, especialmente en situaciones dominadas por pensamientos o comportamientos automáticos no deseados.

¿Qué son los hábitos de brújula inversa?

La idea de los “hábitos de brújula inversa” consiste en utilizar acciones deliberadas que contradigan la tendencia habitual de la mente. Steven Hayes ilustra esta estrategia con un ejemplo personal:

Ejemplo de Steven Hayes:

- Hayes menciona que heredó de su madre la tendencia a obsesionarse con los gérmenes. Para contrarrestarla, desarrolló una estrategia de brújula inversa. *“Si, al salir de los aseos de la facultad, mi mente empieza a decirme que el pomo de la puerta tiene gérmenes y ese pensamiento comienza a dominarme, realizo una acción contraria: froto mi mano en la cara o incluso me meto en la boca uno de los dedos que haya tocado el pomo. Normalmente, dos o tres acciones de brújula inversa son suficientes para que esos pensamientos dejen de importunarme”.*

Consideraciones importantes:

- Las acciones de brújula inversa no deben convertirse en una nueva compulsión.
- Estas acciones buscan desactivar el poder de los pensamientos dominantes, pero deben realizarse con conciencia y propósito.

Aplicación del ejercicio:

1. Identificar el hábito o pensamiento no deseado: Pide al cliente que detecte un hábito problemático o un pensamiento recurrente que desee cambiar. Por ejemplo, morderse las uñas o evitar ciertos objetos por miedo a la contaminación.
2. Diseñar un hábito de brújula inversa: Trabaja con el cliente para idear una acción opuesta al hábito o pensamiento identificado. Asegúrate de que la acción:

- a. Sea deliberada.
 - b. Contradiga directamente la tendencia habitual.
 - c. Ejemplo: Si el cliente tiene miedo a los gérmenes, podría tocar deliberadamente la superficie que teme y luego realizar una acción simbólica como llevarse la mano a la cara.
3. Poner en práctica el hábito de brújula inversa: Anima al cliente a practicar este nuevo hábito cada vez que detecte el patrón automático o el pensamiento no deseado.

Inversión del hábito y ACT:

Este enfoque combina elementos de la psicología conductual, como la inversión del hábito, con los principios de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Según la investigación más reciente, esta combinación es especialmente efectiva porque:

- La inversión del hábito fomenta la toma de conciencia sobre las conductas automáticas.
- Los métodos de ACT ayudan a desactivar la lucha interna con los pensamientos y a aceptar su presencia mientras se eligen acciones basadas en valores.

Ejemplo adicional:

- Morderse las uñas: Si el cliente detecta que está a punto de morderse las uñas, puede sustituir ese impulso por agarrar un lápiz o bolígrafo y sostenerlo en la mano hasta que pase el impulso.
- Este ejercicio ayuda al cliente a generar mayor flexibilidad psicológica y a transformar patrones problemáticos en acciones más alineadas con sus valores.

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.