

PROTOCOLO DE DOS SESIONES DE ACT CENTRADO EN DESMANTELAR PATRONES DE PENSAMIENTO NEGATIVO REPETITIVO PARA TRASTORNOS EMOCIONALES MODERADOS

INFORMACIÓN GENERAL

El protocolo que se presenta en este documento **fue utilizado en el siguiente artículo:**

Ruiz, F. J., Flórez, C. L., García-Martín, M. B., Monroy-Cifuentes, A., Barreto-Montero, K., García-Beltrán, D. M., Riaño-Hernández, D., Sierra, M. A., Suárez-Falcón, J. C., Cardona-Betancourt, V., & Gil-Luciano, B. (2018). A multiple-baseline evaluation of a brief acceptance and commitment therapy protocol focused on repetitive negative thinking for moderate emotional disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*.

El protocolo es fruto de una línea de investigación que tiene el objetivo de desarrollar protocolos breves de Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) centrados en dismantelar patrones de pensamiento negativo repetitivo en la forma de preocupación y rumia. Dicha investigación está desarrollándose en el Clinik Lab (Laboratorio de Psicología Clínica de la Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Colombia), el Madrid Institute of Contextual Psychology (MICPSY, Madrid, España) y el Grupo de Análisis Experimental y Aplicado del Comportamiento (Universidad de Almería, España).

Proyectos de Investigación implicados:

- ❖ Análisis de los procesos verbales implicados en las técnicas de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y diseño de un protocolo breve para tratar trastornos emocionales. Fundación Universitaria Konrad Lorenz (2015). Investigador principal: Francisco J. Ruiz.
- ❖ Análisis experimental de las estrategias en la terapia de aceptación y compromiso (ACT) y aplicación de un protocolo breve en patrones inflexibles adictivos y de dolor. Ministerio de Economía y Competitividad, PSI2014-59610-P (2015-2019). Investigador principal: Carmen Luciano.
- ❖ Desarrollo y evaluación empírica de un protocolo de la Terapia de Aceptación y Compromiso centrado en romper patrones disfuncionales de preocupación y rumia. Fundación Universitaria Konrad Lorenz (2016). Investigador principal: Francisco J. Ruiz.
- ❖ Perfeccionamiento y aplicación de protocolos breves de ACT centrados en reducir pensamiento negativo repetitivo. Fundación Universitaria Konrad Lorenz (2017-2018). Investigador principal: Francisco J. Ruiz.

Antes de intentar llevar a la práctica este protocolo es imprescindible contar con una sólida formación en el modelo de ACT y la Teoría del Marco Relacional (TMR). Adicionalmente, es imprescindible tener claras una serie de asunciones adicionales que se asumen en esta manera de trabajar respecto al modelo de ACT. Dichas asunciones pueden encontrarse descritas de manera breve en los siguientes artículos:

Ruiz, F. J., Riaño-Hernández, D., Suárez-Falcón, J. C., & Luciano, C. (2016). Effect of a one-session ACT protocol in disrupting repetitive negative thinking. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 16, 213-233. <http://ijpsy.com/volumen16/num3/443/effect-of-a-one-session-act-protocol-in-EN.pdf>

Ruiz, F. J., Flórez, C. L., García-Martín, M. B., Monroy-Cifuentes, A., Barreto-Montero, K., García-Beltrán, D. M., Riaño-Hernández, D., Sierra, M. A., Suárez-Falcón, J. C., Cardona-Betancourt, V., & Gil-Luciano, B. (2018). A multiple-baseline evaluation of a brief acceptance and commitment therapy protocol focused on repetitive negative thinking for moderate emotional disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*.

Gil-Luciano, B., Calderón-Hurtado, T., Tovar, D., Sebastián, B., & Ruiz, F. J. (under review). How are triggers for repetitive negative thinking organized? A relational frame analysis.

Otros artículos y manuales actualmente en proceso de escritura mostrarán en mayor detalle estas asunciones adicionales. Se recomienda al lector estar atento a las novedades. **Este documento irá actualizándose al hilo de las publicaciones que vayan produciéndose y de los datos empíricos encontrados.**

A continuación, se presentan brevemente las **asunciones principales** en las que se fundamenta este modo de trabajo en ACT (véase Ruiz et al., 2016):

1. Los eventos privados (pensamientos, sensaciones, recuerdos, etc.) son eventos **transitorios** y unos van dando paso a otros. Si la persona no se “vuelve” sobre los eventos privados con función aversiva, sino que centra sus esfuerzos en realizar acciones valiosas (bajo control de reforzamiento positivo), el flujo de eventos privados no “controlará” la conducta de la persona.
2. La preocupación y rumia (a veces englobadas bajo el concepto de pensamiento negativo repetitivo) son **estrategias de evitación experiencial** que se ponen en práctica en presencia de algún evento privado con función aversiva. En este caso, la persona se “vuelve sobre” el evento privado aversivo y éste comienza a “controlar” la conducta de la persona.
3. **Estas estrategias son especialmente contraproducentes porque son las primeras en ponerse en práctica**, en la mayor parte de los casos, en presencia de algún evento privado aversivo que podemos llamar disparador. Esta rapidez para implicarse en preocupación/rumia está relacionada con la automaticidad de la derivación de relaciones y pensamientos.

4. **A medio-largo plazo, la preocupación/rumia suele mantener y amplificar el malestar, dando así lugar a la puesta en práctica de otras formas de evitación experiencial** que, por lo general, suelen ser más fáciles de identificar, pero que cobran sentido cuando la persona lleva tiempo experimentando malestar (e.g., consumo de sustancias, distracción implicándose en conductas poco valiosas pero que atraen la atención como videojuegos, programas de televisión o salir de fiesta, atracones, autolesiones, preguntar a otras personas, etc.). **Estas estrategias de evitación experiencial terminan cerrando el bucle de evitación experiencial que fue comenzado por la preocupación/rumia. Siguiendo este análisis, las intervenciones que se dirigen específicamente a la preocupación/rumia deben resultar más rápidas en romper el bucle de evitación experiencial.**
5. **Los disparadores de preocupación/rumia están organizados de manera jerárquica, de modo que unos disparadores más abstractos contienen a otros más concretos.** Por ejemplo, para una persona, el disparador en la cúspide de la jerarquía puede ser el “miedo a fracasar” mientras que otros disparadores más concretos contenidos en éste pueden ser “miedo a suspender un examen”, “miedo a que se deteriore la relación de pareja” o “necesidad de comprender por qué no consiguió el trabajo que deseaba”. De modo similar, los disparadores más abstractos son el contexto para generar nuevos disparadores coherentes con ellos cuando la persona interactúa en nuevos contextos. Por ejemplo, siguiendo el caso anterior, cuando la persona encuentra un nuevo trabajo muy estimulante, puede derivar pensamientos como: “¿qué pasaría si no consigo hacerlo bien?”, “¿estoy capacitado para hacerlo bien?”, etc.
6. Siguiendo el punto anterior y **teniendo en cuenta cómo funciona la transformación de funciones a través de relaciones jerárquicas, entrenar a la persona a actuar de manera flexible en presencia del disparador en la cúspide de la jerarquía debe facilitar la transferencia de esta habilidad con el resto de disparadores presentes o futuros.** En cambio, entrenar la habilidad de ser flexible con disparadores más concretos no producirá la generalización de la habilidad de manera tan rápida.
7. **La acción flexible es un acto unitario que requiere la enmarcación de la conducta en curso con el deíctico “Yo”, la reducción de las funciones discriminativas de la conducta y la derivación y seguimiento de reglas augmentals apetitivas (valores).** Esta definición de flexibilidad psicológica y las estrategias para moldearla pueden encontrarse en Törneke, Luciano, Barnes-Holmes y Bond (2016). **Para desarrollar flexibilidad psicológica de manera rápida, la intervención debe contener las tres estrategias de manera simultánea.**

A continuación, se presenta un listado de lecturas recomendadas para facilitar la comprensión de las distintas partes del protocolo, así como su origen y anclaje experimental.

Artículos sobre transformación de funciones a través de relaciones jerárquicas:

- Gil, E., Luciano, C., Ruiz, F. J. y Valdivia-Salas, S. (2012). A preliminary demonstration of transformation of functions through hierarchical relations. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12, 1-20.
- Gil, E., Luciano, C., Ruiz, F. J. y Valdivia-Salas, S. (2014). Towards a functional analysis of hierarchical categorization. A further experimental example. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14, 137-153.
- Luciano, C., Valdivia-Salas, S., Cabello, F., & Hernández, M. (2009). Developing self-directed rules. En R. A. Rehfeldt & Y. Barnes-Holmes (Eds.), *Derived relational responding. Applications for learners with autism and other developmental disabilities* (pp. 335-352). Oakland, CA: New Harbinger.

Artículos sobre defusion:

- Luciano, C., Ruiz, F. J., Vizcaíno-Torres, R., Sánchez, V., Gutiérrez-Martínez, O. y López-López, J. C. (2011). A relational frame analysis of Defusion interactions in Acceptance and Commitment Therapy. A preliminary and quasi-experimental study with at-risk adolescents. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11, 165-182.
- Gil-Luciano, B., Ruiz, F. J., Valdivia-Salas, S., & Suárez-Falcón, J. C. (2017). Effect of framing behavior through deictic/hierarchical relations and specifying augmental functions in promoting psychological flexibility. *The Psychological Record*, 67, 1-9.
- López-López, J. C., & Luciano, C. (2017). An experimental analysis of Defusion Interactions based on Deictic and Hierarchical Framings and their impact on Cognitive Performance. *The Psychological Record*, 67, 485-497.

Artículos sobre analogías/metáforas:

- Ruiz, F. J., & Luciano, C. (2015). Common physical properties among relational networks improve analogy aptness. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 103, 498-510.
- Sierra, M. A., Ruiz, F. J., Flórez, C. L., Riaño-Hernández, D., & Luciano, C. (2016). The role of common physical properties and augmental functions in metaphor effect. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 16, 265-279.
- Törneke, N. (2017). *Metaphor in practice: A professional's guide to using the science of language in psychotherapy*. Reno, NV: Context Press.

Artículos sobre la conceptualización de flexibilidad psicológica en términos de la RFT:

- Luciano, C., Ruiz, F. J., Gil-Luciano, B., & Barbero-Rubio, A. (en preparación). *Terapia de Aceptación y Compromiso*. Madrid: Síntesis.

- Luciano, C., Valdivia-Salas, S. y Ruiz, F. J. (2012). The self as the context for rule-governed behavior. En L. McHugh y I. Stewart (Eds.), *The self and perspective taking: research and applications* (pp. 143-160). Oakland, CA: Context Press.
- Ruiz, F. J., & Perete, L. (2015). Application of a relational frame account of psychological flexibility in young children. *Psicothema*, 27, 114-119.
- Törneke, N., Luciano, C., Barnes-Holmes, Y., & Bond, F. W. (2016). Relational Frame Theory and three core strategies in understanding and treating human suffering. In R. D. Zettle, S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & A. Biglan (Eds.), *The Wiley Handbook of Contextual Behavioral Science* (pp. 254-272). Wiley-Blackwell

Artículo donde se presenta la organización jerárquica de los disparadores de preocupación/rumia:

- Gil-Luciano, B., Calderón-Hurtado, T., Tovar, D., Sebastián, B., & Ruiz, F. J. (en revisión). How are triggers for repetitive negative thinking organized? A relational frame analysis.
- Gil-Luciano, B., Tovar, D., Calderón-Hurtado, T., & Ruiz, F. J. (en preparación). Effects of rumination triggered by an overarching trigger.
- Luciano, C., Ruiz, F. J., Gil-Luciano, B., & Barbero-Rubio, A. (en preparación). *Terapia de Aceptación y Compromiso*. Madrid: Síntesis.
- Ruiz, F. J., Riaño-Hernández, D., Suárez-Falcón, J. C., & Luciano, C. (2016). Effect of a one-session ACT protocol in disrupting repetitive negative thinking. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 16, 213-233.

PRESENTACIÓN DEL PROTOCOLO

El protocolo que se presenta consta de **dos sesiones de aproximadamente 60 minutos**. En el estudio en el que se utilizó, la primera y la segunda sesión estuvieron separadas por 4 semanas con motivo de poder analizar el efecto de la primera sesión por separado. No obstante, no tenemos ninguna razón para pensar que espaciar las sesiones un mes sea mejor o peor que realizarlas semanalmente.

Para realizar una correcta aplicación del protocolo que se presenta, **se recomienda recibir entrenamiento** en alguno de los centros donde este modo de intervención está desarrollándose. En cualquier caso, deben tenerse muy presentes las siguientes recomendaciones:

1. El protocolo no es una receta a seguir rígidamente. El terapeuta debe comprender el conjunto del protocolo y aplicarlo de manera flexible de acuerdo con la interacción y características del cliente.
2. El terapeuta debe tener muy en cuenta que es más importante atender a la experiencia del cliente que seguir un “checklist mental” con las fases y componentes del protocolo.
3. El protocolo está preparado para aplicarse desde el primer minuto en el que se entra en contacto con el cliente. No obstante, con mínimos ajustes, el protocolo puede llevarse a cabo una vez se ha tenido una o varias sesiones de evaluación con el cliente.

La **primera sesión** tiene los siguientes objetivos: (1) Establecer el contexto para realizar una intervención breve, (2) Exposición del esquema de trabajo y establecimiento de la preocupación/rumia como el foco de la evaluación e intervención, (3) Identificación de la jerarquía de disparadores de preocupación/rumia y la cadena de pensamientos principales, (4) Analizar otras estrategias de evitación experiencial a las que da lugar el patrón de preocupación/rumia, (5) Contactar con las consecuencias de la preocupación/rumia y las restantes estrategias de evitación experiencial, (6) Introducción de una metáfora física que resume y amplifica las consecuencias del patrón de evitación experiencial y propone una alternativa basada en discriminar el proceso de preocupación/rumia, tomar perspectiva y contactar con direcciones y acciones valiosas, y (7) Práctica con un ejercicio físico en la discriminación del proceso de preocupación/rumia y toma de perspectiva.

La **segunda sesión** tiene los siguientes objetivos: (1) Revisar la experiencia del participante tras la primera sesión, (2) Realizar múltiples ejercicios de defusión para practicar la habilidad a modo de entrenamiento en múltiples ejemplos, (3) definir brevemente valores y conductas valiosas a realizar en las próximas semanas, y (4) dar cierre a la intervención e introducir el uso de los audios para practicar.

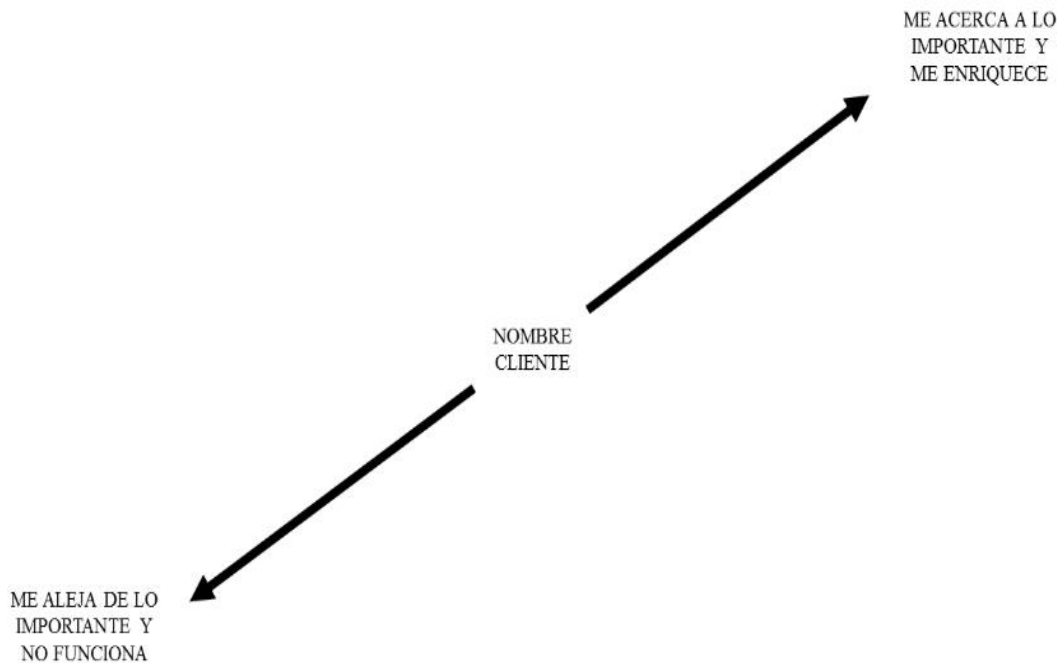
SESIÓN 1

1. Establecimiento del contexto para realizar una intervención breve.

“El trabajo que te propongo realizar está basado en un modelo de intervención breve que tiene como objetivo intentar conseguir cambios importantes lo antes posible. A veces, como es posible que conozcas si has pasado anteriormente por un proceso terapéutico, las intervenciones psicológicas avanzan de manera lenta y recaban una gran cantidad de información durante la evaluación. En nuestro caso, al proponerte realizar una intervención breve, vamos a intentar ir directamente al grano, al corazón del problema que estás experimentando. Esto tiene la ventaja de que, si el trabajo que hacemos es útil, seguramente lo notaremos de manera rápida. Sin embargo, al ir directamente al grano, es posible que haya momentos en los que te parezca que vamos rápido y que la sesión pueda resultar intensa. Si en algún momento crees que debemos ir un poco más despacio o sientes que hay algo importante que ha quedado en el tintero, siéntete libre de hacérmelo saber. Aunque te propongo realizar una intervención breve, el ritmo del trabajo siempre lo vas a marcar tú y todo lo que hagamos irá en la dirección de hacer el cambio que deseas en tu vida. En cualquier caso, me gustaría comentarte que, aunque estés pasando por algunos momentos difíciles que te han traído hasta aquí, considero que eres una persona completa, responsable y valiosa, que está capacitada para que hagamos un trabajo que va directamente al grano para tratar de que sea útil lo antes posible. ¿Te parece bien el plan de trabajo?”

2. Exposición del esquema de trabajo y establecimiento de la preocupación/rumia como el foco de la evaluación e intervención.

Una vez dado el acuerdo para realizar una intervención breve, el terapeuta presenta el siguiente esquema y lo explica de manera similar a lo siguiente:



“A lo largo de la intervención te propongo trabajar con este esquema. Por lo general, todas las personas podemos realizar acciones durante el día que van en dos direcciones. Por un lado, podemos hacer cosas que van en la dirección que nos acerca a lo que es importante para nosotros y enriquece nuestra vida, ese tipo de cosas que nos hacen sentir orgullosos, que hacen que cuando nos vamos a dormir pensemos que el día ha merecido la pena y nos durmamos con una sonrisa de satisfacción en la boca, ese tipo de acciones de las que nos sentiremos orgullosos de recordar que las hicimos dentro de mucho tiempo, incluso cuando seamos ancianos. Por otro lado, podemos hacer cosas que nos alejan de lo que es importante para nosotros o nos mantienen atascados sin avanzar hacia lo que es importante y nos enriquece. Son ese tipo de cosas de las que no nos sentiríamos especialmente orgullosos al final del día o con el paso de los años. Prácticamente, todas las personas realizan acciones en ambas direcciones a lo largo del día, unas personas hacen más hacia arriba y derecha y otras más hacia la abajo e izquierda. Habitualmente, las personas que piden intervención psicológica están realizando más acciones hacia abajo-izquierda que hacia la arriba-derecha, y por esa razón se sienten poco satisfechos con sus vidas. El trabajo que te propongo realizar aquí es ver qué cosas haces en tu día a día que te llevan en una u otra dirección, de modo que cada vez hagas más cosas que te acercan a lo que es importante para ti y enriquece tu vida, y cada vez hagas menos cosas que te alejan de lo importante y te mantienen enredado. ¿Tiene esto sentido para ti? Si consiguiéramos esto, ¿podríamos decir que el trabajo habría sido exitoso?”

“En esta sesión te propongo revisar cuánto tiempo pasas haciendo cosas que te alejan de lo importante o, al menos, que no te permiten ir en esa dirección y te mantienen enredado. Muchas veces, las cosas que empiezan a alejarnos de lo que es importante o nos mantienen atascados tienen que ver con pasar mucho tiempo enredados en nuestros

propios pensamientos, preocupaciones, recuerdos, etc. Es decir, dándole vueltas a la cabeza, discutiendo con nosotros mismos, pensando en por qué algo funciona así, y así una y otra vez, etc. Darle vueltas a la cabeza no es necesariamente algo malo. Por ejemplo, hay veces en que nos preocupamos acerca del futuro y así anticipamos posibles problemas y le damos solución. Otras veces, pensamos acerca de algo que ha pasado y descubrimos por qué ocurrió y eso nos sirve para el presente y el futuro. Sin embargo, ocurre que en muchas ocasiones pensar demasiado o darle vueltas a la cabeza no es útil y, a pesar de eso, lo hacemos sin parar, perdiendo el contacto con las cosas importantes que están ocurriendo o que podrían hacerse en ese momento. En otras palabras, vamos en la dirección de la izquierda, alejándonos de lo que es importante para nosotros”.

3. Identificación de la jerarquía de disparadores de preocupación/rumia y la cadena de pensamientos principales.

El terapeuta explora ahora cuál es el evento privado en la cúspide de la jerarquía de disparadores de preocupación/rumia. Para ello, es importante que el terapeuta pregunte de manera especial, a través de metáforas, para facilitar que el cliente responda con la cúspide de la jerarquía (el “papá” de los miedos o cosas que hay que dar explicación). A continuación, se expone una manera de preguntar:

“En este momento te invito a que pensemos durante unos minutos en cuándo te quedas enredado en tu mente. En muchas ocasiones, el desencadenante o disparador de dar vueltas a la cabeza es el temor a que algo ocurra o bien la necesidad de encontrar una razón por la que ocurren ciertas cosas. Imagina que tienes una pistola mágica con la que puedas disparar a los pensamientos que te llevan a enredarte, pero sólo tienes una bala. ¿A qué pensamiento le dispararías? ¿A cuál podrías dispararle con el que matarías a más de “un pájaro” de un tiro? ¿A qué pensamiento podrías disparar que es el papá de tus miedos, el papá que alimenta y da sustento al resto de pensamientos? ¿Qué pensamiento sería al que tras dispararle los demás pensamientos también caerían como un castillo de naipes?”

En este punto, el cliente responde señalando un pensamiento que puede ser la cúspide de la jerarquía de disparadores o no. A continuación, se presentan pistas para intuir si el cliente identificó la cúspide o no y preguntas para seguir desarrollando el análisis funcional. El objetivo del terapeuta en este punto es identificar el disparado de la cúspide (“papá”) y los disparadores que contiene (“hijos”), identificando con el cliente cómo es habitualmente el proceso de preocupación/rumia.

- **Pistas que indican que el evento privado señalado por el cliente no es la cúspide de la jerarquía:**

- Es un miedo concreto con “fecha de caducidad” (p. ej., miedo a suspender el examen de la semana que viene, miedo a hacer el ridículo en un evento público, una ruptura sentimental, fracasar en algo particular, etc.).
- El evento privado no parece resultar excesivamente aversivo.
- El evento privado ha aparecido de manera relativamente reciente en la vida del cliente, pero sus problemas emocionales son más antiguos.

- **Preguntas útiles cuando sospechamos que el evento privado no es la cúspide de la jerarquía:**

- Ejemplo 1: El consultante dice que le da miedo no aprobar una materia.

¿Es algo que te ocurre a menudo? Si el cliente señala que sí, es probable que forme parte de algo más general.

¿Suele pasarte en otras áreas distintas a tus estudios? ¿Hay más cosas en tu vida que te da miedo “suspender”? Si el cliente señala otras áreas, es probable que el “grande” sea el miedo a fracasar o “soy un fracaso”.

¿Qué te viene a la cabeza cuando piensas que vas a suspender la materia? Si lo que señala el cliente son pensamientos relacionados con la materia (p. ej., “Voy a tener que volver a estudiarla”) indicaría que es posible que no haya nada más “grande”; sin embargo, si responde con algo más genérico (p. ej., “No voy a ser un buen profesional”, “Dudo sobre si soy capaz”) estaría indicando que probablemente haya algo más abarcador como el miedo a no ser un buen profesional o “no soy inteligente”.

¿Por qué sería tan malo para ti suspender la materia?

¿Crees que hay un miedo o pensamiento más grande que alimenta a este miedo? ¿Tiene ese miedo un papá que lo engendró?

- Ejemplo 2: El consultante dice que le da miedo que su pareja le deje.

¿Te ha ocurrido con otras parejas? Si es así, puede que se trate del miedo a estar sin pareja.

¿Te pasa también con otras personas aunque no sean tu pareja? Si es así, puede que se trate de miedo a estar solo o no tener protección.

¿Por qué sería tan malo que te dejara tu pareja?

Si tu pareja te dejara, ¿demostraría esto que hay algo en lo más profundo de ti que está mal?

¿Cuál sería el peor pensamiento que podrías tener sobre ti mismo si tu pareja te dejara?

- **Pistas que indican que el evento privado señalado por el cliente es la cúspide de la jerarquía:**

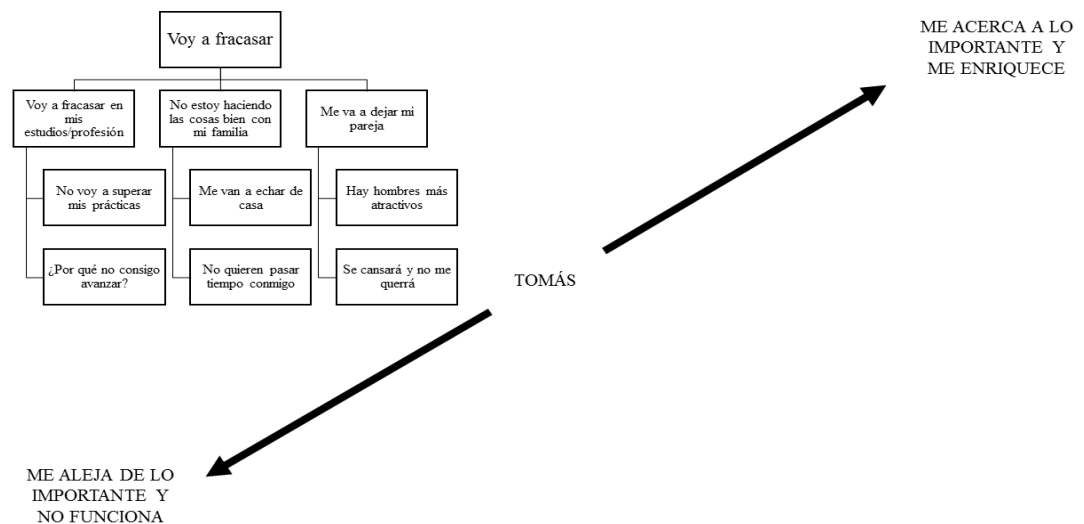
- Es abstracto y de él derivan pensamientos más concretos.
- Está presente en varias áreas de la vida del cliente.
- Es “viejo”.

- Resulta extremadamente molesto para el cliente.
- Es el pensamiento que el cliente derivaría en el caso en que su vida no fuera como él quiere.

• **Preguntas útiles cuando sospechamos que el evento privado es la cúspide de la jerarquía:**

- ¿En cuántas áreas de tu vida está presente y te causa malestar este pensamiento?
- ¿Sería éste el pensamiento que más te dolería experimentar como cierto?
- ¿Cuántos años tiene este pensamiento? ¿Tiene “hijos”? ¿Se ha reproducido en miedos más concretos?
- Si pudiéramos “extirparlo”, ¿tendrían el resto de pensamientos molestos sentido o desaparecerían?

A lo largo de la evaluación, el terapeuta trata de dibujar un esquema similar al que se presenta en la siguiente imagen. Es importante identificar la cúspide de la jerarquía y algunos de los pensamientos más representativos por los que transcurre el proceso de preocupación/rumia. Habitualmente, los clientes no son especialmente hábiles discriminando cómo es el proceso de preocupación/rumia, por lo que trata de especificar cómo transcurre suele ser de gran utilidad.

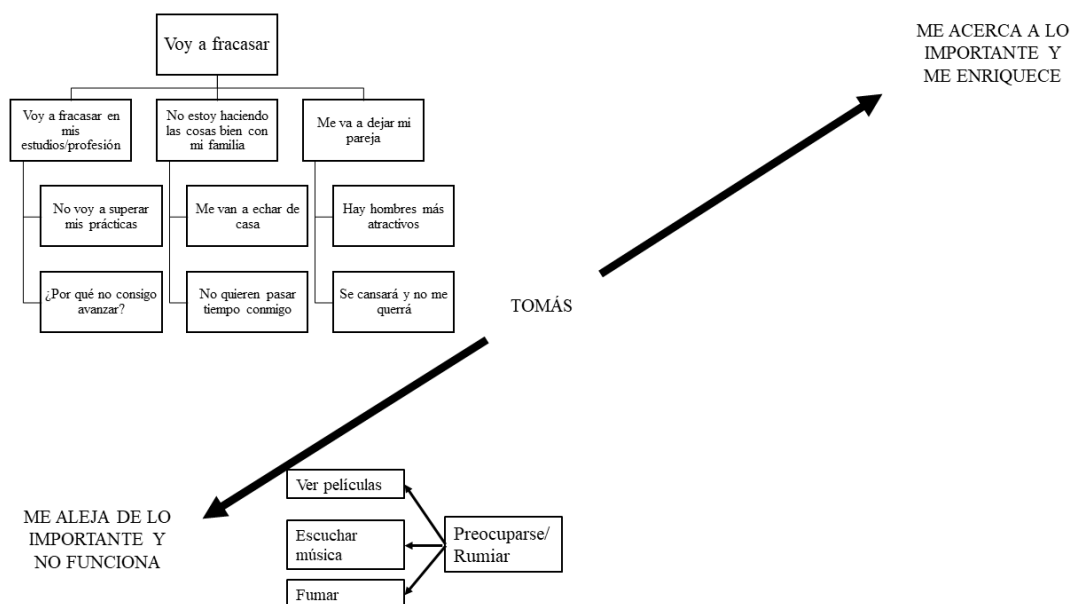


4. Análisis de otras estrategias de evitación experiencial a las que da lugar el patrón de preocupación/rumia.

Una vez identificada la jerarquía y los pensamientos típicos que forman parte del proceso de preocupación/rumia, el terapeuta pasa a explorar qué estrategias de evitación experiencial pone en práctica el cliente para evitar el malestar generado.

- Explorar si la preocupación/rumia da lugar a poner en práctica estrategias de evitación experiencial adicionales. Ejemplos: “Por lo que me comentas, parece que Tomás pasa muchas horas al día dándole vueltas a la cabeza... Supongo que eso debe consumir mucha energía... ¿Te ves haciendo algo para dejar de pensar?” “¿Has experimentado alguna vez las ganas de dejar de pensar? ¿Qué sueles hacer para intentarlo?” “Es bastante común que la gente que le da muchas vueltas a la cabeza intente hacer distintas cosas para dejar de pensar, ¿te ves haciendo algo con ese objetivo?”
- Explorar la utilidad de las estrategias de evitación experiencial. Ejemplos: “¿Te resulta útil hacer esto (p. ej., ver TV, llamar a un amigo para distraerse, ir de fiesta, consumir drogas, jugar videojuegos, navegar en internet, etc.) para dejar de pensar? ¿Lo consigues? ¿Cómo te sientes cuando consigues “apagar” tu mente? Pero, ¿cuánto tiempo dura el alivio? ¿Cuánto tarda en volver el “papá” o uno de sus “hijos”? Mientras estás intentando dejar de pensar, ¿haces cosas que van hacia la arriba-derecha o hacia abajo-izquierda? ¿Hacer esto es lo mejor que podría hacer Tomás en ese momento para ir hacia arriba-derecha?”

Durante este proceso, el terapeuta debe ir completando la parte de abajo a la izquierda del esquema colocando las estrategias de evitación experienciales a las que da lugar la preocupación/rumia (véase el siguiente ejemplo).



5. Contactar con las consecuencias de la preocupación/rumia y las restantes estrategias de evitación experiencial.

“Déjame que intente hacer un resumen de lo que hemos venido hablando para ver si he entendido bien tu experiencia. Hay veces en el día en que a Tomás le aparecen estos pensamientos (se señalan los pensamientos rápidamente señalando cuál es el “papá” de

acuerdo a la jerarquía construida). Cuando este sucede, a Tomás, como es lógico, no le gusta, se siente mal y empieza a darle vueltas a la cabeza durante X tiempo. Durante ese tiempo, Tomás no hace lo que es importante para él y enriquecería su vida; más bien, lo que hace Tomás está controlado por su “papá” y sus “hijitos”, como si éstos mandaran en su vida y Tomás fuera un esclavo de ellos. Otras veces, Tomás intenta dejar de pensar, de enredarse, de preocuparse, de darle vueltas a su cabeza y para eso hace _____ (se señalan las principales estrategias de evitación experiencial). Incluso, otras veces Tomás hace cosas para intentar que el “papá” o los “hijitos” no aparezcan, que se queden callados, etc.”

Una vez que el cliente constata que ésa es su experiencia, el terapeuta intenta ampliar la “radiografía del patrón inflexible”:

- Explorar cuánto tiempo lleva el cliente con el patrón inflexible y si el “grande” está cada vez más presente. Ejemplos: “¿Cuánto tiempo lleva Tomás enredado con todos estos pensamientos y tratando de hacer cosas para no pensar en ellos? ¿Sientes que durante este tiempo el “papá” está más fuerte y tiene más “hijitos”? ¿Sientes que el “papá” está haciéndose más grande o más pequeño? Según tu experiencia, si las cosas siguen así, ¿algún día perderá fuerza el “papá” de tus miedos?
- Explorar las consecuencias del patrón inflexible en relación con las áreas valiosas. Ejemplos: “¿Cómo están las cosas que son importantes en la vida de Tomás? ¿Está Tomás dedicándoles el tiempo que se merecen? Si echáramos la vista atrás, ¿ha ido mejorando Tomás en las cosas que son importantes para él conforme el “papá” estaba más presente en su vida?

6. Introducción de una metáfora física que resume y amplifica las consecuencias del patrón de evitación experiencial y propone una alternativa basada en discriminar el proceso de preocupación/rumia, tomar perspectiva y contactar con direcciones y acciones valiosas.

“Te propongo que hagamos un pequeño ejercicio que puede ser parecido a lo que ocurre cuando vienen el “papá” o los “hijitos” y les das vueltas y vueltas y terminas haciendo cosas para que se vayan, pero que no son útiles en tu vida. Voy a escribir en este papel el “papá”. Imagina que en esta otra hoja de papel estás haciendo un trabajo o un informe... Algo que es importante para ti en tu día a día...” (dependiendo de las características del cliente, se ajusta la tarea; lo importante es que el cliente perciba que esa actividad sería realmente importante y es lo que mejor podría hacer en ese momento para ir hacia arriba-derecha).

Después de un minuto en el que el cliente está concentrado en su tarea, el terapeuta pone bruscamente el papel con el “papá” delante de la cara del cliente.

“Pero, en un momento determinado aparece el “papá” y se ponen en frente de tu vista... Y parece que no te gusta mirarlo, ¿verdad?” (por lo general, los clientes se quedan paralizados mirando el papel y dejan de hacer la tarea).

“Entonces, me da la sensación de que intentas no ver ese papel y tratas de quitarlo empujándolo con la mano hacia delante... Inténtalo... Inténtalo con más fuerza...” (el cliente empuja el papel, pero el terapeuta ofrece resistencia con su brazo de modo que el cliente comienza a experimentar una gran lucha que no fructifica para quitarse el pensamiento).

“Fíjate en lo que ocurre. ¿Qué pasó con el informe/trabajo que estabas realizando?”
“¿Cuánto esfuerzo pusiste para quitar al papá? ¿Qué conseguiste empujando?”

“El papá o los hijos eventualmente se van y Tomás se pone de nuevo a escribir... Pero me da la sensación de que después de un rato... ¡Otra vez aparecen!” (el terapeuta vuelve a poner el papel delante de la cara del cliente). “Y entonces... ¿Qué haces? Otra vez vuelves a empujar, ¿verdad?”... Y tras un buen rato, quizás se van, pero al rato... ¡Otra vez!... Y otra vez a empujar. Hazlo. Fíjate, ¿cómo te sientes después de tanto empujar? ¿Sueles sentirte así al final del día: agotado, tenso, con dolor en los hombros, cuello, brazos? (por lo general, los clientes suelen sentir tensión en el cuello, hombro y espalda fruto del estrés que provocar preocuparse/rumiar, por lo que establecer esta similitud suele ser útil para contacten aún mejor con la metáfora). Además, cuando viene el papá o los hijos, ¿cuántas cosas importantes para ti puedes hacer mientras luchas contra ellos?”

¿Se parece esta lucha a lo que te pasa a lo largo de los días? ¿Se parece esta lucha contra el papelito a cómo es tu vida?

Fíjate en una cosa, ¿qué ocurre cuando aparecen y empiezas a empujar? ¿Cuánta fuerza tienen cuando empiezas a empujar? ¿Se pone el papelito más o menos fuerte cuando empujas? A lo largo de este tiempo, ¿tienes la sensación de que el “papá” se ha hecho más fuerte y que han ido saliendo cada vez más “hijitos”?

Imagínate que tuvieras unos binoculares y pudieras verte a ti mismo dentro de un año mientras sigues empujando cada vez que aparece uno de estos pensamientos. ¿Cómo ves tu vida haciendo esto durante un año más? ¿Cómo te ves a ti mismo? (¿Feliz? ¿Cansado? ¿Con canas?...). Imagínate dentro de cinco años más... ¿Cómo estarías? ¿Te gusta cómo ves tu vida? ¿Está mejor o peor que ahora?... Imagínate que esto que estamos viendo fuera una película. ¿Qué título le pondrías?

Sin embargo, déjame que miremos una cosa... Hemos visto que cuando el “papá” o los “hijos” aparecen, les das más fuerza empujándolos... Si empujándolos sólo consigues darles más fuerza, ¿qué se te ocurre que podrías hacer? (Se moldea la respuesta hasta que

el participante vea que una opción es dejar de empujar, dejar que el “papá” contacte poniendo la mano en una posición en la que le permita seguir con el trabajo/informe. Tras esto, ponemos al participante a escribir y cada poco tiempo van llegando pensamientos y él deja que simplemente le toquen y sigue escribiendo).

“Dejando que el papá o los hijos te toquen y sin empujarlos, ¿puedes hacer cosas que van en la dirección de enriquecer tu vida, es decir, hacia la arriba-derecha?... Imagina que aprendes a dejar que los pensamientos te toquen sin tener que estar empujándolos y coge de nuevo los binoculares... ¿Cómo te verías a ti mismo dentro de 1 año?... ¿Y dentro de 5 años?... ¿Quién estaría mandando en la vida de Tomás? ¿Tomás o el “papá” de Tomás y sus “hijitos”? ¿Cómo se llamaría en este caso la película?

7. Práctica con un ejercicio físico en la discriminación del proceso de preocupación/rumia y toma de perspectiva.

“Ahora, si te parece bien, te propongo hacer un ejercicio que puede ayudarte a ver la diferencia entre empujar y dejar de empujar los pensamientos, de modo que te sea más fácil hacerlo en tu vida diaria. La idea del ejercicio es que veas cómo es el proceso de enredarse con tus pensamientos y cómo podrías hacer para dejar de dar vueltas. El ejercicio puede resultar un poco curioso, quizás te parezca que estamos haciendo un poco el tonto, pero lo vamos a hacer juntos y creo que puede ser de gran ayuda. ¿Estás dispuesto?”

“Lo que vamos a hacer es una simulación de cómo te enredas y qué podrías hacer para desenredarte. ¿Has tenido alguna vez la experiencia de estar leyendo durante un buen rato y después darte cuenta de que no te has enterado de nada porque estabas pensando en otras cosas?”

“Lo que vamos a hacer es algo parecido a esto. Te invito a que empieces a leer este libro (se le pone un libro abierto en el inicio de un capítulo) y después de un poco voy a mostrarte uno de los pensamientos. Ante esto, en primer lugar, te voy a pedir que trates de enredarte diciendo los pensamientos que te vendrían a la cabeza. En ese caso, tienes que levantarte de la silla, ponerla en el centro de la habitación y darle una vuelta. Ese darle una vuelta es parecido a pensar sobre el pensamiento que acaba de venir y cuando piensas en el pensamiento, otro pensamiento relacionado viene... Y entonces, como estás eligiendo enredarte, das otra vuelta y viene otro pensamiento relacionado... ¿OK? La idea del ejercicio, como te comentaba, es que veas de qué está hecho el enredo. ¿Listo?”

El cliente se pone a leer. A los 15 segundos, se pone el papel en el que se había escrito el “papá” encima del libro y se le dice: “Aquí tienes al “papá”, ¿qué eliges hacer?”

El cliente se levanta y se le da el post-it con el “papá”, se le pide que se lo ponga delante de la cara y empiece a darle vueltas con las manos a la vez que él va dando vueltas alrededor de la silla. Cuando el cliente haya completado una vuelta, se le pregunta: ¿Y ahora qué te vendría a la cabeza o después de este pensamiento, qué otro te viene? Cuando el participante dice el siguiente pensamiento, se le da otro post-it y se le dice: “Y ahora, Tomás puede elegir qué quiere hacer con su pensamiento. ¿Qué elige hacer?” El cliente comienza a darle vueltas y se pide que note cómo ha sido él el que ha elegido seguir dando vueltas: “Fíjate en cómo Tomás es la persona que ha elegido seguir dando vueltas a sus pensamientos”.

Se repite el proceso con 10 pensamientos.

Cuando termina la parte anterior del ejercicio, se le dice: “¿Cómo te has sentido dando vueltas a tus pensamientos? ¿Estás cansado? ¿Ha sido algo parecido a lo que ocurre en la vida real? ¿Cuánto has podido avanzar en la lectura mientras dabas vueltas a tus pensamientos?”

“Tomás, fíjate en una cosa... Cuando elegiste darle vueltas al “papá”, enseguida apareció otro pensamiento que no te gusta, ¿verdad? Y, en ese momento, elegiste darle vueltas a ese pensamiento, ¿y qué ocurrió? Vino otro... Y elegiste darle vueltas a otro y... Vino el siguiente... ¿Cuánto tiempo podría durar este proceso? ¿Cómo terminarías?”

“Lo curioso es que realmente Tomás pudo elegir a cada pensamiento qué hacer con él. En la parte anterior del ejercicio elegiste siempre darle vueltas, pero ahora vamos a hacer todo lo contrario. Vas a leer el libro y de vez en cuando voy a poner algunos papeles en medio, como antes. En este caso, lo que te propongo que hagas es que simplemente mires el papel y gentilmente lo pongas al lado, seas consciente de que has elegido ponerlo ahí y sigas leyendo... Después de otro rato, volveré a hacer lo mismo y te invito a que elijas dejarlo al lado gentilmente, darte cuenta de que Tomás puede elegir y seguir con la lectura”.

Se presentan 10 pensamientos.

“¿Cómo te has sentido durante el ejercicio? ¿Has podido seguir leyendo? ¿De qué trataba la lectura?... Fíjate en la gran diferencia entre empujar los pensamientos y darle vueltas a la silla o elegir no luchar con ellos, dejarles hueco y dedicarse a hacer lo que puede enriquecer tu vida...”

Durante el próximo mes, te invito a que practiques dejando de empujar y darle vueltas a al “papá” y los “hijitos”. Es posible que haya veces en las que, sin darte cuenta, te descubras a ti mismo enredándote. No pasa nada, recuerda que a cada momento puedes elegir si les das vueltas al pensamiento que estás teniendo o lo dejas estar. Habrá días en

los que incluso te enfades contigo mismo por haberte enredado. Fíjate que hasta podrías elegir enredarte en por qué te has enredado... Simplemente, te sugiero que no le des más vueltas y te pongas a hacer algo que sea importante para ti.

Aproximadamente dentro de un mes te citaremos para una segunda sesión para seguir practicando...

SESIÓN 2

1. Ejercicio inicial de defusion

“Para comenzar esta segunda sesión te invito a que hagamos un breve ejercicio con los ojos cerrados para recordar algunas de las que vimos en la primera sesión y seguir practicando dejar estar los pensamientos y emociones sin luchar con ellos, empujarlos o darles vueltas. Para hacer el ejercicio es mejor que cierres los ojos para que puedas concentrarte mejor”.

Me gustaría que te centrases en tu respiración... Trata de notar cómo el aire entra y sale de tu nariz... Si en algún momento notas que te distraes porque vienen pensamientos o alguna preocupación a tu mente, simplemente nóvalo, date cuenta de que son pensamientos que TÚ estás teniendo, dales la bienvenida y elige centrarte en el ejercicio que estamos haciendo...

Permítete hacer una respiración profunda y nota cómo se hincha tu pecho y tu vientre... Nota el ritmo de tu respiración sin intentar alterarlo, tu único objetivo en este momento es observarlo...

Ahora, céntrate en cómo es el aire que entra por tu nariz. ¿Es frío o caliente?... Mantente ahí notando cómo ese aire frío entra y cómo luego el aire caliente sale...

Nota cómo ese aire entra como un globo hinchándose en tu pecho y tu vientre y sale desinflándose después... Nota cómo esa sensación va y viene y sencillamente estás aquí y ahora eligiendo notarla sin hacer nada con ella... Simplemente notando que es una sensación que TÚ tienes en este momento...

Responde para ti a las siguientes preguntas: ¿Quién está respirando?... ¿Quién está sintiendo esa sensación, ese globo que se infla y desinfla? ... ¿Quién está eligiendo aquí y ahora observar esa sensación? ... ¿Quién está detrás de todo esto que estás sintiendo?... OK, dejemos 10 segundos para que te veas ahí, eligiendo centrarte en cómo coges aire y lo sueltas.

Ahora te invito a que elijas centrarte en los sonidos que podemos escuchar alrededor... Nota que puedes elegir hacer cualquier otra cosa, que TÚ tienes capacidad para elegir qué quieres hacer... Y nótrate eligiendo escuchar los sonidos de alrededor. Céntrate en los sonidos que provienen del pasillo... Si notas sonidos de otra parte, no pasa nada, dale la bienvenida a esos sonidos y nótrate eligiendo centrarte en los sonidos del pasillo...

Dime, ¿quién está escuchando esos sonidos, ese ruido? ...

Ahora te invito a contemplar los pensamientos que te vienen a la cabeza... Me gustaría que notaras que la mente no deja de arrojar pensamientos, uno tras otro... A lo que me gustaría invitarte aquí y ahora es a notar esos pensamientos que llegan, a simplemente observarlos, contemplarlos, como si estuvieras viendo un paisaje que te gusta o un

cuadro... Simplemente lo observas sin tratar de modificarlo, sin hacer fuerza contra el pensamiento...

Nota qué pensamiento te visita ahora mismo. Cualquier cosa que venga a tu mente está bien... ¿Ya? Ahora, imagina que tienes un globo entre las manos... Imagina que escribes en su superficie el pensamiento que estás teniendo en este momento... ¿Ya? ... Simplemente, nota que el pensamiento está ahí, en el globo, y contéplalo... Permítete elegir no luchar con él... No discutir con él... No empujarlo... Date cuenta de que estás capacitado para simplemente observar ese pensamiento escrito... Dime, ¿quién está observando ese pensamiento ahí?...

Mira cómo, si quisieras, podrías elegir discutir con ese pensamiento, pensar en por qué lo has tenido o tratar de empujarlo, pero simplemente estás aquí y ahora eligiendo voluntariamente observarlo sin hacer nada con él... Te invito a que simplemente elijas soltarlo y dejarlo flotar libremente en el aire.

Nota que ahora puedes elegir entre quedarte centrado en este pensamiento o dejar que otro aparezca en tu mente... ¿Qué te parece si eliges dejar pasar el pensamiento del globo y te permites notar qué pensamiento viene ahora a tu mente? ...

Puede ser cualquiera, simplemente nota qué pensamiento viene... ¿Ya? ¿Qué pensamiento te vino?... Nota que puedes elegir poner ese pensamiento en el globo...

Nota que ahora el pensamiento está en el globo y que tú estás eligiendo simplemente observarlo, no enfrentarte a él...

Date cuenta de quién está teniendo ese pensamiento, de quién está eligiendo qué hacer con él y de quién es capaz de observar todo eso y responder esta pregunta...

Ahora, simplemente permítete soltar el globo y dejarlo flotar libremente en el aire...

Ahora, fíjate en qué otro pensamiento viene a tu mente... Simplemente nóvalo y escribe una palabra que lo resuma en el globo. Nota quién ha elegido la palabra que lo resumía y nota quién está eligiendo aquí y ahora contemplar ese pensamiento sin oponerse a él...

¿Qué eliges hacer ahora? ¿Quedarte centrado en ese pensamiento o dejar paso a otro para seguir practicando? ... OK, nótrate tomando esa elección y mira qué otro pensamiento aparece en tu mente... Simplemente, escribe una palabra que lo resuma en el globo... Nota quién ha puesto ese pensamiento ahí y quién está eligiendo observarlo sin hacer nada con él, sin entrar a juzgar si es bueno o malo.

2. Repaso de la experiencia tras la primera sesión (5 minutos)

“¿Has tenido la experiencia de notar algunos “papás” e “hijos” y no enredarte con ellos al estilo de lo que acabamos de hacer? ¿Te has notado enredado en sus pensamientos? ¿Ha sido como siempre o has notado que te has desenganchado antes de lo normal? ¿Has realizado cosas distintas que pueden enriquecer su vida?”

El objetivo de esta sesión es trabajar en desarrollar la habilidad de dejar estar los pensamientos y no enredarse empujándolos o dándoles vueltas. Para ello, te voy a proponer hacer varios ejercicios para practicar. ¿Te parece bien?

3. Ejercicio de asociación libre

“Ahora, te invito a realizar un sencillo ejercicio para dejar estar los pensamientos y no enredarnos con ellos. El objetivo del ejercicio es que contemples qué pensamientos, recuerdos o imágenes vienen a tu mente en reacción a algunas palabras que voy a ir diciéndote. Es decir, lo único que tienes que hacer en este ejercicio es notar qué es lo primero que viene a tu mente de manera espontánea y darte cuenta de cómo puedes elegir simplemente dejar eso estar o puedes darle vueltas al pensamiento intentando comprenderlo o empujarlo. Si vienen más cosas a tu mente después de la primera, simplemente date de que son otros pensamientos que te han visitado y que puedes elegir si les dejas estar o los empujas y les das más fuerza. ¿Listo?”

Mango... (7 segundos)

Libro... (7 segundos)

Vacaciones... (7 segundos)

Nombre de la persona (p.ej., Tomás)... (7 segundos)

Casa... (7 segundos)

Estudio... (7 segundos)

Miedo... (7 segundos)

Margaritas... (7 segundos)

Justicia... (7 segundos)

Preocupación... (7 segundos)

Sueño... (7 segundos)

Enredo... (7 segundos)

“¿Qué tal? ¿Cómo ha sido la experiencia? ¿Has podido notar cómo venían pensamientos e imágenes a tu cabeza? ¿Te has notado dándote cuenta de que son algo tuyo momentáneo? ¿Te has notado eligiendo dejarlos estar sin darles vueltas?”

4. Ejercicio de fantasear y preocuparse haciéndose consciente.

“En el siguiente ejercicio te propongo, en primer lugar, que fantasees con algo agradable (por ejemplo: estar en la playa o viendo tu paisaje favorito) durante un par de minutos. Puedes elegir hacer el ejercicio con los ojos abiertos o cerrados. Cada cierto tiempo, yo haré un sonido con mi mano en la mesa como señal para que te hagas consciente de que tú eres quien está eligiendo conscientemente fantasear, para darte cuenta de que esa

fantasía la has creado tú y para ver que sólo tú puedes elegir si sigues con ella o la dejas pasar”.

SE DEJAN 2 MINUTOS Y SE HACE UN SONIDO EN LA MESA CADA 20 SEGUNDOS (6 VECES A LO LARGO DEL PERIODO).

“Ahora te propongo que hagas lo mismo con una preocupación importante que tuvieras durante la semana pasada. Simplemente, intenta preocuparte y cada cierto tiempo haré el mismo sonido para que recuerdes que tú eres quien está eligiendo preocuparse y que podrías parar si así lo eligieras”.

SE DEJAN 2 MINUTOS Y SE HACE UN SONIDO EN LA MESA CADA 20 SEGUNDOS (6 VECES A LO LARGO DEL PERIODO).

“¿Cómo te ha ido? ¿Te has hecho consciente de cómo estabas fantaseando o preocupándote? ¿Es algo distinto a lo que suele ocurrir en tu vida?”

5. Ejercicio del contacto visual.

“Ahora te invito a hacer un ejercicio un poco más complicado, pero que puede ser muy útil para seguir practicando. Te invito a que durante unos minutos nos miremos a los ojos y simplemente notemos a cada instante qué pensamiento y sensación viene. Es probable que durante este tiempo notemos incomodidad, vergüenza, etc. Lo único que tenemos que hacer, tú y yo, es notar esos pensamientos y sensaciones dejándolos estar y elegir seguir manteniendo la mirada fija. Considera que mantener la mirada es lo más importante que puedes hacer en este momento para acercarte a lo que es más importante para ti. Siendo así, ¿estás dispuesto a hacer el ejercicio? ... Nota quién acaba de tomar esa elección... Comencemos...”

SE REALIZA EL EJERCICIO DURANTE APROXIMADAMENTE 2 MINUTOS. SU EL PARTICIPANTE SE DISTRAE, EL TERAPEUTA LE PIDE GENTILMENTE QUE NOTE EL PENSAMIENTO O SENSACIÓN QUE LO DISTRAJO Y ELIJA VOLVER A CENTRARSE EN LA TAREA.

Al terminar, se revisa la experiencia del participante: ¿fue capaz de notar los pensamientos que venían y seguir con la tarea?

6. Ejercicio de contar hacia atrás de 3 en 3

“A continuación, vamos a hacer un sencillo ejercicio de aritmética, pero vamos a poner pesas para poder ejercitar. Te invito a que cuentes hacia atrás desde 100 de 3 en 3. Es

decir: 100, 97, 94, 91... En el proceso, yo voy a decir algunos de los pensamientos que suelen molestarte y con los que sueles recordar. Tu objetivo es simplemente notar que vinieron, dejarlos estar y elegir seguir contando...”

El objetivo de este ejercicio es poner una tarea aritmética que sea complicada para el participante de modo que surjan dudas durante la tarea sobre si se está haciendo bien la tarea o no, el participante se autocorrija, etc. El terapeuta simplemente debe señalar al participante que da igual si lo está haciendo bien o mal, que el único objetivo es seguir haciendo el ejercicio hasta llegar a cero.

7. Escribir con la mano no dominante

“Ahora, te invito a hacer el siguiente ejercicio. Como el otro día, imagínate que tienes que escribir un informe muy importante. Este informe es un paso de gigante para ir en dirección de lo que quieres en la vida. Sin embargo, tienes que escribirlo con tu mano no dominante... El objetivo del ejercicio es que notes la sensación de dificultad, cualquier pensamiento que te venga a la cabeza mientras escribes que no esté relacionado con el informe y lo dejes estar... Simplemente, nota que no es fácil, nota la incomodidad... Nota que pasar esa incomodidad y dificultad forma parte de hacer algo que es muy importante para ti y elige seguir intentando escribir sin darle vueltas a que es más o menos difícil”.

Al finalizar el ejercicio, debe revisarse la experiencia del participante enfatizando cómo, a pesar de la incomodidad y la sensación de que no lo estaba escribiendo de manera clara, eligió seguir escribiendo.

8. Ejercicio de suprimir versus dejar estar

“Ahora, te invito a hacer un pequeño experimento sobre algo que suele pasarnos a veces. En ocasiones no queremos pensar en algo y, como veíamos el otro día, empezamos a empujarlo para que desaparezca. Veamos qué ocurre cuando intentamos sacar pensamientos de nuestra cabeza. Cierra los ojos e imagina un elefante rosa... ¿Lo tienes? Ahora, imagínate que para hacer las cosas más importantes en tu vida tienes que, por todos los medios, no tener ese pensamiento o imagen. Imagínate que para hacer esas cosas que son tan importantes para ti tienes que salir de esta sala, pero resulta que no puedes salir de la sala mientras tengas en la cabeza la imagen del elefante rosa... Por tanto, intenta borrarla de tu mente porque si la imagen está, aunque sólo sea de fondo, no podrás salir de la sala”.

Se dejan 2 minutos para que pruebe a hacerlo...

“¿Qué tal? ¿Podrías alguna vez pasar por la puerta y dirigirte a lo que es importante para ti si tuvieras que eliminar por completo la imagen del elefante rosa?”

“Ahora deja que venga a tu mente uno de los pensamientos de los que hablamos el otro día... ¿Ya? Intenta hacer lo mismo... Intenta por todos los medios dejar de pensar en él, de expulsarlo de tu mente antes de poder ir hacia la puerta...”

Se deja 1 minuto...

“¿Se parece esto a lo que ocurre a veces: que no te implicas en hacer las cosas que son importantes para ti porque estás luchando por no pensar determinadas cosas?”

“Intenta ahora ir con ese pensamiento en la cabeza, deja que venga o se vaya libremente, mientras tú te diriges hacia la puerta y la abres para ir en la dirección que quieres en tu vida”.

El participante se levanta y va hacia la puerta notando el pensamiento...

“¿Pudiste hacerlo? ¿Qué tal si en lugar de tratar de expulsar al “papá” y los “hijos”, los dejas estar mientras te dedicas a abrir las puertas de tu vida?”

9. Exploración de acciones valiosas a realizar durante las siguientes semanas y especificación de barreras (5 a 10 minutos)

“Si te parece bien, te propongo que hablemos ahora de las puertas a las que puedes tocar e intentar abrir durante la próxima semana; es decir, esas acciones, por pequeñas que sean, que podrían suponer un cambio en tu vida. Esas acciones que realizarías y que al final del día te sentirías orgulloso de haberlas hecho porque significa algo importante para ti.

¿Qué cosas serían? (Se explora en distintas áreas o facetas de la persona)

¿Qué acciones concretas tendrías que hacer? ¿Dónde? ¿Cuándo?...

Teniendo en cuenta lo importante que sería realizar estas acciones, ¿qué podría impedírtelo? ¿Qué “hijos” podrían interponerse entre Tomás y hacer las cosas que son importantes para Tomás? ¿Qué podría hacer Tomás cuando estos pensamientos y/o emociones llegaran? ¿Podrías aplicar los ejercicios que hemos hecho: es decir, dejar estar esos pensamientos y/o emociones sin luchar con ellos y centrarte en hacer aquello que es importante?”

10. Cierre a introducción de ejercicios en formato audio y compromiso de realizarlos

“Durante las próximas semanas te propongo que practiques con unos archivos de audio que te voy a enviar a tu correo electrónico. En ellos vas a tener ejercicios parecidos a los

que hemos hecho hoy. Es importante que practiques diariamente con los audios y que vayas cambiando de unos a otros para que la práctica sea lo más variada posible. No se trata de que seas experto en un ejercicio en particular, si no en que tengas la práctica más variada posible porque la investigación dice que cuanto más variada, mayor efecto ésta puede tener. Recuerda que la idea es desarrollar la habilidad de dejar estar al “papá” y a los “hijos”, notar la diferencia entre enredarse y no enredarse, y ver cómo a cada paso puedes elegir centrarte en algo que sea más relevante para tu vida que en dar vueltas improductivas en tu cabeza.

AUDIO 1

Este audio tiene como objetivo ayudarle a desarrollar la habilidad de darse cuenta de la diferencia entre enredarse y no enredarse en los pensamientos y aprender a dejarlos estar eligiendo hacer lo que es mejor para usted...

A continuación, le proponemos hacer algunos ejercicios para permitirse notar las sensaciones y pensamientos. Si lo desea, puede cerrar los ojos para concentrarse solamente en mi voz... Si en algún momento se distrae con algún pensamiento, no se moleste con él, simplemente dele la bienvenida y elija volver a escuchar mi voz aquí y ahora...

Comience eligiendo prestar atención a su respiración. Sencillamente, note cómo inhala aire y cómo, a continuación, lo exhala... No trate de alterar el ritmo de su respiración, simplemente note las sensaciones que le produce hacerse consciente de su respiración... Dese cuenta de que usted está eligiendo aquí y ahora centrarse en notar su respiración. Note cómo la respiración es una parte de usted aunque normalmente no le preste mucha atención. Siga notando las sensaciones que le produce respirar durante unos segundos (pausa de 15 segundos).

Ahora quisiera invitarle a pensar durante un minuto en qué cosas son importantes para usted durante el día de hoy o durante las próximas 24 horas... Si lo desea, pueda hacer una lista en papel o puede simplemente hacerla en su cabeza. Elija por un momento pensar en qué cosas puede hacer hoy que pueden enriquecer su vida (pausa de 30 segundos).

Bien, ahora trate de imaginarse haciendo una de esas acciones que ha pensado que pueden enriquecer su vida. Puede elegir la que quiera, pero le recomendamos que se imagine aquella en la que cree que tendrá más dificultades porque seguramente su mente le arroje pensamientos, recuerdos o sensaciones con los que usted puede quedarse enredado...

Permítase imaginar la situación en la que haría dicha acción que supondría enriquecer su vida... ¿Dónde es? ... ¿Hay más gente alrededor? ... ¿Qué estaría pasando? ... Permítase experimentar por un momento el pensamiento que puede aparecer en ese momento que podría impedir que usted hiciera aquello que es importante para usted...

A continuación, le proponemos que, ante este pensamiento, haga un esfuerzo por enredarse y darle vueltas a la cabeza. Note cómo elige enredarse aquí y ahora y vea qué otro pensamiento le viene a la mente... Note que ese pensamiento es algo suyo y que ante él puede elegir enredarse... Sea consciente de que elige enredarse y deje paso al siguiente pensamiento... Fíjese por un momento en cuál le viene... Y dese cuenta de que ante él puede elegir seguir enredándose... Enrédese y vaya a por el siguiente pensamiento que significaría seguir dándole vueltas a la cabeza... Note por un momento cómo seguramente

perdió el contacto con lo que iba a hacer... Y enrédese con el siguiente pensamiento que venga... Nótelo de nuevo como una parte de usted y elija de nuevo enredarse... Fíjese en lo que pasaría si siguiera eligiendo enredarse en los pensamientos, si siguiera empujándolos... ¿Cuánto tiempo pasaría enredado? ¿Estaría orgulloso al final del día con el tiempo gastado en empujar sus propios pensamientos?

Imagine de nuevo la situación en la que haría la acción que comentó... Note el pensamiento que podría venirle a la cabeza y elija si quiere luchar con él o, por el contrario, ponerlo en un globo y simplemente observarlo, dejarlo flotar libremente en el aire... No trate de modificarlo, sea cual sea el pensamiento, está bien... Simplemente dese cuenta de que usted es la persona que está notando ese pensamiento, y que usted puede elegir cuánto peso quiere que ese pensamiento tenga en su vida...

Nótese eligiendo realizar la acción que tenía en mente... Es probable que mientras la está realizando le venga otro pensamiento con el que podría enredarse... Permítase notarlo y, de nuevo, elija si quiere luchar con él o prefiere ponerlo en otro globo y dejarlo flotar libremente en el aire... Nótese a sí mismo eligiendo hacer esto y retomando rápidamente la actividad que realizaba...

Recuerde que a lo largo del día le vendrán montones y montones de pensamientos, unos pueden ser agradables, otros neutros y otros desagradables... Recuerde que sean como sean, usted puede elegir qué peso quieren que tengan en su día... Como siempre, la cuestión es: ¿qué elige hacer con su pensamiento: enredarse o dejarlo pasar mientras se centra en lo importante para usted?

Hemos terminado el ejercicio. Si así lo desea, puede practicar a solas con alguna otra situación en la que pueda enredarse durante el día de hoy. En cualquier caso, recuerde que lo importante es desarrollar la habilidad y que ésta, como la habilidad de montar en bicicleta, sólo se desarrolla haciendo las cosas que son importantes para usted, notando cualquier pensamiento que pueda aparecer en el camino sin empezar a luchar con él. Recuerde también que no pasa nada si en algún momento se enreda con sus pensamientos. Usted siempre puede empezar a elegir notarlos, elegir dejar de luchar y comenzar a hacer aquello que sea importante en ese momento.

AUDIO 2

En este audio le invito a realizar un sencillo ejercicio con el objetivo de notar qué pensamientos vienen y aprender a dejarlos estar sin empujarlos o enredarse con ellos. Lo único que tienes que hacer en este ejercicio es contemplar qué pensamientos, recuerdos o imágenes vienen a tu mente al escuchar algunas palabras. Simplemente, nota que esos pensamientos son algo momentáneo que acaba de venir a tu mente y permítete notar que puedes elegir simplemente observarlos y seguir centrado en el ejercicio. Si en algún momento te distraes, no pasa nada, simplemente nota cómo tu mente te llevó en otro camino, sé amable con ella y vuelve a concentrar en el ejercicio.

Vamos a comenzar, simplemente concéntrate en mi voz y nota qué viene a tu mente con las siguientes palabras:

Papaya... (7 segundos de pausa)

Computador... (7 segundos de pausa)

Estudio... (7 segundos de pausa)

Tristeza... (7 segundos de pausa)

Juventud... (7 segundos de pausa)

Ansiedad... (7 segundos de pausa)

Fracaso... (7 segundos de pausa)

Calor... (7 segundos de pausa)

Preocupación... (7 segundos de pausa)

Dolor... (7 segundos de pausa)

Cine... (7 segundos de pausa)

Enredo... (7 segundos de pausa)

Ensalada... (7 segundos de pausa)

Hemos terminado el ejercicio. Por un momento, piensa en esta experiencia. Nota cómo venían los pensamientos e imágenes a tu mente. Date cuenta de cómo cada uno de los que has tenido en estos minutos es un pensamiento momentáneo y que ante cualquier de ellos, puedes elegir si le das fuerza o lo dejas estar.

AUDIO 3

El siguiente ejercicio tiene como objetivo hacerte consciente de tu proceso de pensamiento y de cómo a veces éste transcurre en piloto automático. Para ello, te proponemos, en primer lugar, que fantasees con algo agradable durante un par de minutos (por ejemplo: estar en la playa o viendo tu paisaje o película favorita). Cada cierto tiempo, escucharás un sonido como éste... (Se hace un ruido como tocando una puerta, por ejemplo). El sonido anterior será una clave para hacerte consciente de que tú eres quien está eligiendo conscientemente fantasear, para darte cuenta de que esa fantasía la has creado tú y para ver que sólo tú puedes elegir si sigues con ella o la dejas pasar.

SE DEJAN 2 MINUTOS EN SILENCIO Y SE HACE UN SONIDO EN LA MESA CADA 15 SEGUNDOS.

Ahora te propongo que hagas lo mismo con una preocupación que tuvieras durante este último día o durante la semana pasada. Simplemente, intenta preocuparte y cada cierto tiempo oirás el mismo sonido para que recuerdes que tú eres quien está eligiendo preocuparse y que podrías parar si así lo eligieras.

SE DEJAN 2 MINUTOS EN SILENCIO Y SE HACE UN SONIDO EN LA MESA CADA 15 SEGUNDOS.

Hemos terminado. Te proponemos que trates de aplicar este ejercicio en distintos momentos del día en los que solemos ponernos en piloto automático. Por ejemplo, puedes utilizarlo mientras te duchas, almuerzas, caminas, etc. Simplemente, permítete notar cada cierto tiempo en qué estás pensando y experimentando en ese momento y elige si quieres seguir en piloto automático o simplemente concentrarte en lo que estás haciendo.

AUDIO 4

En este ejercicio te invitamos a cerrar los ojos y concentrarte en mi voz. Si en algún momento te das cuenta de que te estás distraendo, simplemente nota qué pensamiento hizo que te distrajeras, déjalo estar y nótate eligiendo volver a concentrarte en mi voz.

Céntrate en tu respiración por unos momentos... Trata de notar cómo el aire entra y sale de tu nariz... Permítete hacer una respiración profunda y nota cómo se hincha tu pecho y tu vientre... Nota el ritmo de tu respiración sin intentar alterarlo, tu único objetivo en este momento es observarlo...

Nota cómo el aire entra como un globo hinchándose en tu pecho y tu vientre... Y sale desinflándose después... Nota cómo esa sensación va y viene y sencillamente estás eligiendo notarla sin hacer nada con ella... Simplemente nota que es una sensación que tú tienes en este momento y que no es necesario que trates de modificarla...

Ahora, permítete sentir las sensaciones de tu cuerpo. Nota si el lugar en el que estás sentado o acostado es suave o duro. Elige fijarte en la sensación que provoca en tu cuerpo sin tratar de alterarla. Centra tu atención en que tienes capacidad para simplemente hacerlo sin juzgar si la sensación es más agradable o desagradable...

Nota también en qué posición están tus brazos y tus manos y dónde están apoyados. Elige no juzgar si están en una postura adecuada o inadecuada. Simplemente, permítete ser consciente de dónde están y de las sensaciones que provocan sin intentar modificarlas.

Ahora te invito a contemplar los pensamientos que te vienen a la cabeza... Nota qué pensamiento te visita ahora mismo... Cualquier cosa que venga a tu mente está bien... Imagina que tienes un globo entre las manos y que escribes en su superficie el pensamiento que estás teniendo en este momento... Simplemente, nota que el pensamiento está en el globo y contéplalo... Permítete elegir no luchar con él... No discutir con él... No empujarlo... Date cuenta de que estás capacitado para simplemente observar ese pensamiento escrito... Te invito a que elijas soltarlo y dejarlo flotar libremente en el aire.

Nota que has dejado que el globo con tu pensamiento flote en el aire... Y mira qué otro pensamiento aparece en tu mente... Nota que puedes elegir poner ese pensamiento en el globo...

Mira cómo ahora el pensamiento está en el globo y tú estás eligiendo observarlo y no enfrentarte a él... Date cuenta de quién está teniendo ese pensamiento, de quién está eligiendo qué hacer con él y de quién es capaz de observar todo eso y responder esta

pregunta... Ahora, simplemente permítete soltar el globo y dejarlo flotar libremente en el aire...

Ahora, fíjate en qué otro pensamiento viene a tu mente... Simplemente nótalos y escribe una palabra que lo resuma en el globo. Nota quién ha elegido la palabra que lo resumía y nota quién está eligiendo aquí y ahora contemplar ese pensamiento sin oponerse a él...

¿Qué eliges hacer ahora? ¿Quedarte centrado en ese pensamiento o dejar paso a otro para seguir practicando? Nótese tomando esa elección y mira qué otro pensamiento aparece en tu mente... Simplemente, escribe una palabra que lo resuma en el globo... Nota quién ha puesto ese pensamiento ahí y quién está eligiendo observarlo sin hacer nada con él, sin entrar a juzgar si es bueno o malo.

Sigamos con el ejercicio, pero en lugar de centrarnos en el pensamiento que viene a tu mente, date permiso para pensar en los pensamientos que suelen llevarte a que comiences a darle vueltas a la cabeza. Tómame unos pocos segundos para imaginar que estás en un momento y situación reciente, quizás hoy, ayer o durante la semana pasada, en la que tuviste uno de esos pensamientos que te llevan a enredarte y a luchar con ellos...

Permítete recordar dónde estabas... ¿Había alguien más contigo?... ¿Qué comenzó a pasar que hizo que comenzaras a enredarte en tus pensamientos?... Fíjate en cuál parece que fue el pensamiento con el que comenzaste a enredarte... Fíjate en que puedes elegir poner ese pensamiento escrito en el globo y contemplarlo. ¿Eliges hacerlo o prefieres enredarte, pelearte o discutir con él? Nótese eligiendo dejarlo en el globo y contempla el pensamiento sin hacer nada más... Imagínate a ti mismo eligiendo hacer esto... ¿A dónde te llevaría hacerlo, qué cosas importantes para ti conseguirías realizar?... ¿Y si lo hicieras un año más? ... ¿Y cinco años?

Ahora te invito a imaginar otra situación o momento reciente en el que te has quedado enredado dándole vueltas a la cabeza... ¿Dónde estás?... ¿Cómo has llegado a ese sitio? ... ¿Quién está ahí?... ¿Qué comienza a pasar?... Fíjate en cuál parece que fue el pensamiento con el que comenzaste a enredarte... En este momento, te invito a que pongas ese pensamiento en el globo para ver si esto te permite verlo sin reaccionar luchando ante él... Nótese eligiendo ponerlo en el globo. Contempla el pensamiento escrito en el globo sin hacer nada más... ¿Qué alternativa eliges: luchar con el pensamiento o hacerle hueco, dejarlo estar y centrarte en lo que es importante hacer en ese momento?...

Por último, me gustaría que te permitieras recordar por un momento todos los pensamientos que has tenido desde que empezamos a hacer este ejercicio... Date cuenta del montón de pensamientos que has tenido y que cada uno de ellos es tuyo.

Permítete por un momento pensar en todos los pensamientos y emociones que has tenido a lo largo de tu vida...

Y permítete pensar en todo lo que tendrás en el futuro, desde este fin de semana hasta dentro de 10 o 20 años...

Date cuenta de que todos ellos son tuyos, de que son una parte momentánea de ti. Nota cómo, a lo largo de la vida, unos pensamientos han dado paso a otros, y unas emociones a otras...

Nota cómo todos los pensamientos y emociones son transitorios, momentáneos y que TÚ puedes elegir el peso que quieres darle. Puedes elegir darle peso luchando con ellos, discutiendo, tratando de quitarlos o escapar de ellos, o puedes simplemente soltarlos y dejar que estén ahí flotando en el aire, unas veces yendo y otras viniendo, mientras tú haces las cosas que son importantes para ti.

Nota finalmente que dejar pasar los pensamientos y emociones, dejarlos libres como hacías con los globos y enfocarse en lo que es importante es una habilidad que puede aprenderse, como aprendiste a montar en bicicleta. Si en algún momento te caes y te pones a luchar con los pensamientos y emociones, no pasa nada, has caído muchas otras veces, lo único que importa es tu determinación por aprender a dejarlos estar y hacer lo que puede enriquecer tu vida.