

Ejercicio de defusión cognitiva: *el objeto*





Lo que *puedes esperar* de este pdf. ✨

En este pdf encontrarás un ejercicio de defusión cognitiva, cuyo objetivo es ayudarte a relacionarte de una manera distinta con tus pensamientos.

No pretende eliminar los pensamientos desagradables, sino que los observes desde otro ángulo; un ángulo que puede hacerlos perder peso sobre tus sentimientos y tu vida.

Exploramos una forma de ver a los pensamientos como objetos, de manera que nos desenganchamos del contenido, de palabras que nos alejan del presente y que nos impulsan a correr en una dirección sin cuestionarlo.

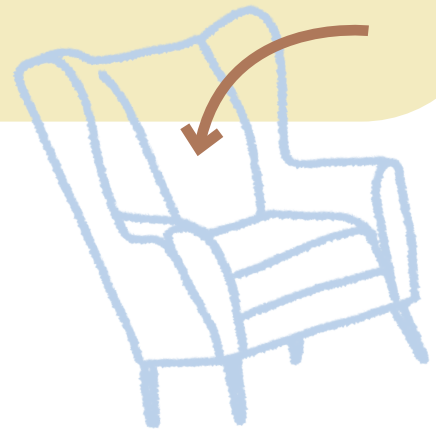
Este pretende ser un ejercicio breve, que no lleve más de 5 minutos. Aunque puedes hacerlo a tu ritmo.



Te recomendamos buscar un lugar tranquilo y un asiento cómodo.
Cuando estés listo, ve a la siguiente página. —>

Para empezar,

te invitamos a sentarte en un lugar cómodo (puede ser una silla, el sofá, el suelo) y tómate un momento para *ajustar tu postura*. Siente el apoyo en tus isquiones (glúteos) y en tu espalda, si puedes apoyarla en algún lugar, o nota la sensación de sostén de tu columna. *Apoya tus manos sobre tus piernas y relaja tus hombros.*



Cierra tus ojos,

si lo deseas. Vamos a hacer 4 respiraciones profundas. Inhala lentamente por la nariz contando hasta 4, y luego exhala lentamente por la boca, contando también hasta 4. Cuando inhales, nota cómo se expande tu abdomen, luego el pecho, la parte alta de tu espalda y permite que tu cuerpo se suelte un poco más con cada salida de aire.

Permite que tu respiración encuentre un ritmo cómodo, natural. No necesitas forzar nada, solo respira. Y date cuenta de que en este momento estás aquí y ahora, presente.



Te invitamos a que *cojas un objeto*

que esté a tu alcance, cualquier cosa vale. Interactúa con este objeto desde la curiosidad, y observa qué características tiene:



- ☕ ¿De qué color es? ¿Es transparente?
- ☕ ¿Qué textura tiene? ¿Es suave, rugoso, áspero, liso...?
- ☕ ¿Está frío? ¿Caliente?
- ☕ ¿Huele? ¿A qué huele?
- ☕ ¿Qué forma tiene? ¿Cómo son sus límites?
- ☕ ¿Cuánto pesa? ¿Es ligero o pesado?



Muévelo de un lado a otro,

acércalo, aléjalo. Y ahora atiende al hecho de que tú y el objeto estáis separados, hay un espacio. Aunque lo tienes tú, aunque lo aprietes entre tus manos, nunca llegáis a fusionaros. Tú no eres el objeto, y el objeto no es tú. Tú eres la persona que lo observa, que interactúa con él.

Ahora *deja el objeto*

y cierra los ojos si te ayuda. Permite que surjan pensamientos, pero en lugar de engancharte a ellos, de buscar explicaciones, de planificar qué vas hacer después o actuar por impulso de la orden que contiene el pensamiento, simplemente déjalo estar.



Interactúa con el pensamiento

de la misma manera que has hecho con el objeto, con curiosidad. Si este pensamiento que ha surgido fuera un objeto, ¿cómo sería? Observa qué forma tiene, de qué color es, qué textura tiene, si es transparente u opaco, si es líquido, gaseoso o sólido, si es rígido o flexible, si se mueve o está quieto...

*Obsérvalo y nota el espacio que hay entre tú y el pensamiento, ese objeto mental, por llamarlo de alguna manera. Fíjate que **tú no eres el pensamiento, ni el pensamiento es tú**. Observa tu objeto mental, tu pensamiento, como si lo sostuvieras en tus manos, como has hecho antes con el objeto físico, y date cuenta de los límites que te separan del pensamiento. Tú eres la persona que observa e interactúa con el pensamiento, pero no eres eso que piensas. Hay un espacio que os separa.*

Esta separación es difícil percibir a veces. Hay momentos en que aparecen pensamientos muy críticos y destructivos, y nosotros nos creemos todo lo que nos dicen: *"soy un desastre", "no valgo para nada", "no soy suficiente", "no me lo merezco"...* Olvidamos que son pensamientos, que no son la realidad, que no somos eso que nos dicen. Olvidamos el límite entre el pensamiento y la persona que soy y que tiene un pensamiento.

Estos pensamientos se acompañan de sensaciones incómodas. La baja tolerancia a sentir incomodidad, nos lleva a actuar con la esperanza de eliminar esas sensaciones. Entonces, cuando aparecen pensamientos como *"no soy suficiente", "soy un fraude", "yo no se nada"*, el impulso es hacer algo para *"ser suficiente", "no ser un fraude", "saber más"*.



Podemos actuar siguiendo reglas verbales para *evitar* estar en contacto con la *incomodidad y la falta de control*. Pero cuando existe una gran distancia entre lo que debería ser y lo que quiero o tengo, sentimos malestar, que es mayor cuanto más nos alejamos de cumplir esas reglas.





La mente *puede ser inflexible,*

engancharse en los pensamientos y perder perspectiva; pero también puede ser flexible, puede ampliar el foco, tratar a los pensamientos como lo que son, solo eso, en lugar de verdades indiscutibles.

En esos momentos, parar, respirar y darle el espacio que le corresponde (el de pensamiento) es una forma de actuar diferente, de romper el ciclo vicioso. Qué tal si, en lugar de *"no soy suficiente"*, te dices *"estoy teniendo un pensamiento que dice que no soy suficiente, pero solo es un pensamiento"*.
¿Cómo se siente?

Darnos cuenta de esta separación que existe entre el pensamiento y la persona que lo observa, es la puerta para hablarnos con un lenguaje más compasivo, más amable con nosotros mismos.



Acabamos este ejercicio volviendo a la respiración

Inhala y exhala profundamente, una vez más siente cómo el aire entra por tu nariz, se expanden el pecho y el abdomen. Nota cómo sale lentamente y deja que cualquier tensión acumulada se suelte.

Con las dos últimas respiraciones, nota el pequeño espacio entre la inhalación y la exhalación, como el espacio entre ser quien observa el pensamiento y el pensamiento mismo.



¡GRACIAS POR LLEGAR
HASTA AQUÍ!



Irene Solís

Psicóloga General Sanitaria (Nº colegiada: AO-13511)
Máster en Neuropsicología Infanto-Juvenil,
con formación en terapia cognitivo-conductual
y terapias contextuales. Trabajo en el ámbito de
la terapia individual con personas adultas,
adolescentes y niños.



Eva Narváez

Psicóloga General Sanitaria (Nº colegiada: AO-12658)
Con formación en enfoque cognitivo-conductual,
mindfulness y terapia Gestalt. Desempeño mi
labor en la práctica clínica atendiendo a personas
adultas de forma individual. Además, imparto
talleres grupales tanto en colegios como en el
gabinete psicológico donde trabajo.

Si necesitas clarificar todo este tema o algo se te hace bola,
podemos verlo juntas en sesión.

@ espacioenctto@gmail.com

t (+34) 621 049 076

instagram espacioencontacto



www.espacioencontacto.com

Enctto.