

ELIMINAR PREOCUPACIONES Y TENSIONES (Técnica de Detención del Pensamiento)

Objetivo: cortar los pensamientos negativos que se producen y se mantienen de forma automática.

Son pensamientos que aparecen en cadena, muchas veces sin que la persona se dé cuenta, no son útiles pues no orientan a la acción (no señalan qué es lo que hay que hacer para solucionar la situación) y, por otro lado, provocan una respuesta de ira, incluso una minusvaloración o recriminación personal.

Esta técnica se basa en los conocimientos sobre la atención humana. Podemos atender a varios estímulos a la vez (7 más/menos 2), pero si aparece un estímulo suficientemente potente, será capaz de atraer completamente la atención sobre él, bloqueando la atención que se estaba prestando a otros estímulos o pensamientos menos intensos.

Cada persona puede desarrollar un estímulo de estas características (**estímulo de corte**), que le permita detener o cortar cualquier pensamiento o cadena de pensamientos que le resulte inadecuada en el momento deseado.

Pero como este efecto de corte sólo dura unos pocos segundos, es preciso hacer algo enseguida para que la atención no vuelva al pensamiento indeseado. Lo más adecuado es realizar una tarea que exija concentrar la atención.

1. DECIDIR PARAR LOS PENSAMIENTOS E IMÁGENES

Seleccionar un estímulo intenso (siempre será el mismo) que se pueda producir a voluntad para detener el pensamiento y que sea capaz de atraer inmediatamente la atención, como un ruido fuerte (por ejemplo una palmada) o un grito (“Basta”, “Stop”, “No”) o ambas cosas a la vez.

2. REFORZAR LA DECISIÓN CON AUTO-FRASES POSITIVAS:

- Pensar esto no es útil
- No es momento de pensar esto ahora
- No soy responsable de esto
- No es racional
- Es correcto cometer errores
- Voy a hacer lo que tengo que hacer
- Etc.

3. CONTROLAR LA TENSION:

- Respiración controlada:
 - Respiración tranquilizadora (3-3-3)
 - Cuenta tranquilizadora (10 respiraciones)
- Relajación

4. DIRIGIR LA ATENCIÓN HACIA UNA ACTIVIDAD DISTRACTORIA (conviene que sea siempre la misma)

Por ejemplo:

- Recordar pormenorizadamente una situación especialmente agradable, realizar una operación matemática compleja (contar hacia atrás de 7 en 7 desde 2.369), recitar un poema, etc.
- Centrar la atención en la situación presente (observando el entorno) durante 5 segundos, luego cerrar los ojos y tratar de reconstruirla mentalmente.

Aplicar esta técnica en todas aquellas ocasiones en que aparezca algún pensamiento o cadena de pensamientos que se desee cortar.

Su aplicación debe ser lo más rápida posible una vez que se ha detectado la aparición de estos pensamientos.

Tanto los **estímulos de corte** como las **estrategias de distracción** garantizan el control de los pensamientos indeseables en escasos momentos.