



---

## DEFUSIÓN COGNITIVA: *Ejercicios*<sup>1</sup>

### *1º ejercicio: “Estoy teniendo el pensamiento que...”*

Realiza un juicio negativo sobre ti: “Soy X”. Por ejemplo, “soy un/a perdedor/a”, o “no soy lo suficientemente inteligente”.

Ahora **fusiónate con ese pensamiento** durante 10 segundos. En otras palabras, enrédate en él y **créelo tanto como puedas**.

¿Cómo te sientes?, ¿duele?

Seguidamente reproduce el pensamiento agregando esta frase antes: **“estoy teniendo el pensamiento...de”**. Por ejemplo, “estoy teniendo el pensamiento de que soy un/a perdedor/a” o “estoy teniendo el pensamiento de que no soy lo suficientemente inteligente”.

¿Cómo te sientes?, ¿notas alguna diferencia con respecto a la primera situación?, ¿duele o estás más tranquilo@?

---

### *2º ejercicio: Pantalla de computadora*

Fusiónate con tu pensamiento negativo por unos segundos. Ahora, imagina una pantalla de computadora e imagina que tu pensamiento está escrito allí como texto en negro.

Seguidamente, juega con el color. Míralo escrito en verde, azul, amarillo. Vete variando...

Ahora, juega con la fuente: ponlo en cursiva, en negrita, con letras grandes, pequeñas, con letras infantiles...

---

<sup>1</sup> Extraído de: Russ Harris, “ACT made simple”.



Después, ponlo nuevamente en texto en negro común nuevamente y esta vez juega con el formato. Junta las palabras, espácialas, ponlas verticalmente en la pantalla, en la esquina inferior derecha, en tres dimensiones...

Ahora ponlo otra vez en texto en negro común y esta vez anima las palabras. Haz que las palabras salten, o se ondulen como una oruga o giren en círculos, que se muevan...

Por último, ponlo nuevamente en texto en negro común y esta vez imagina una pelotita de karaoke saltando de palabra en palabra, al ritmo del feliz cumpleaños.

**Tú no eres tus pensamientos.** Estos son entidades separadas de ti. Tú no eres la pantalla de ordenador, **tú eres quien está enfrente percibiendo y leyendo lo que en esa pantalla aparece.**

Por lo tanto, como en un ordenador puedes modificar color, fuente, formato, etc. de lo que está escrito. Así, **puedes modificar tus pensamientos en el caso de que te apetezca prestarles atención.**

---

### *3º ejercicio: Cantando o usando voces tontas*

Dentro de tu cabeza, canta ese pensamiento con la *melodía de Feliz Cumpleaños*. Después, dentro de tu cabeza, escúchalo con la voz de un *personaje de historietas, personaje de película o comentarista deportivo*.

**No se quiere invalidar el pensamiento** pues este aporta información: lo importante no es el contenido en sí, **sino cómo te estás relacionando con él**. Se pretende crear distancia emocional quitándole "*seriedad*", para promover una mayor objetividad en su posible análisis e influencia sobre ti misma.