

Defusión cognitiva — 10 ejercicios de ACT

Los diez ejercicios de defusión que se usan en la terapia de aceptación y compromiso, resumidos para tenerlos a mano: qué se hace, para qué pensamiento sirve cada uno y cómo saber si funcionó. Con un registro de práctica de dos semanas.

ANTES DE EMPEZAR

La defusión no borra el pensamiento ni discute si es verdad: cambia cuánto manda. Practica primero con pensamientos poco cargados. Si el pensamiento que te engancha habla de hacerte daño, no lo trabajes solo: en Chile, Salud Responde 600 360 7777 o la línea *4141.

QUÉ ES	CUÁNTO	CON QUÉ	CÓMO MEDIR
Ver el pensamiento como pensamiento	1 a 3 minutos por ejercicio	Un pensamiento corto, en primera persona	Credibilidad y malestar, 0 a 100

La regla que lo sostiene todo. Un ejercicio de defusión no se entiende: se hace. En los estudios de laboratorio, explicar la técnica sin practicarla con el propio pensamiento no superó a las condiciones de comparación; hacer el ejercicio, sí. Elige un pensamiento, puntúa cuánto te lo crees y cuánto malestar te da (0 a 100), haz el ejercicio y vuelve a puntuar. Eso es todo el método.

- «Estoy teniendo el pensamiento de que...»** · ponerle marco
Escribe el pensamiento tal cual («soy un fracaso»). Repítelo tres veces, cada vez con un marco más largo: «Estoy teniendo el pensamiento de que soy un fracaso». «Me doy cuenta de que estoy teniendo el pensamiento de que soy un fracaso». Nota la distancia.
Sirve para: autocríticas y etiquetas sobre ti mismo. Es el ejercicio con más respaldo en estudios comparativos.
- Repetir la palabra** · «jamón, jamón, jamón»
Prueba primero con «jamón» durante 30 segundos, rápido y en voz alta, hasta que suene a ruido. Después hazlo con la palabra que más pesa de tu pensamiento («fracaso», «inútil»). El malestar suele aflojar en los primeros segundos; la credibilidad tarda 20 a 30 segundos.
Sirve para: una palabra que te golpea. No sirve para frases largas ni para pensamientos que necesitan ser pensados.
- Ponerle una voz** · o cantarlo
Di el pensamiento con la voz de un personaje de dibujos, muy despacio como una grabación lenta, o cántalo con la melodía del cumpleaños feliz. El contenido no cambia; el envoltorio sí.
Sirve para: pensamientos rígidos y solemnes. **Cuidado:** el humor es hacia la mente, nunca burla hacia ti ni hacia lo que te duele.
- Hojas en el río** · o soldados desfilando
Cierra los ojos, imagina un río con hojas que pasan. Pon cada pensamiento que aparezca sobre una hoja y déjala ir. Cuando notes que te fuiste con una hoja (que dejaste de mirar el río y estás dentro del pensamiento), vuelve al río. Tres a cinco minutos.
Sirve para: entrenar la habilidad general, sobre todo con la cabeza acelerada. El objetivo no es que el río no pare; es notar cuándo paró.

5 Ponerle nombre a la mente · «gracias, mente»

Dale un nombre a esa voz que evalúa y avisa de peligros. Cuando aparezca el pensamiento: «Gracias, mente, ya lo escuché» o «Ahí está Bob otra vez con lo de siempre». Y sigue con lo que estabas haciendo.

Sirve para: la cháchara repetida del día a día. Tratar a la mente como algo aparte de ti es de las estrategias más usadas en ACT.

6 Cambiar el «pero» por «y» · en voz alta

«Quiero salir pero estoy ansioso» se convierte en «Quiero salir y estoy ansioso». Durante un día, cada vez que te oigas un «pero» entre un deseo y una emoción, repite la frase con «y».

Sirve para: cuando una emoción parece cancelar lo que quieres hacer. Las dos cosas pueden estar a la vez.

7 ¿Cuántos años tiene este pensamiento? · el argumento viejo

Pregúntate: ¿desde cuándo me digo esto? ¿Cuántas veces me lo he dicho? Si ya lo repetiste mil veces, ¿qué va a cambiar por repetirlo otra vez? Un pensamiento con veinte años de antigüedad es más hábito que noticia.

Sirve para: historias sobre uno mismo («siempre fui así», «nunca voy a poder»).

8 Descripción o evaluación · la taza

«Esta taza es de cerámica» sigue siendo cierto aunque desaparezca todo el mundo. «Esta taza es fea» desaparece con las personas: es una opinión, no una propiedad. Toma tu pensamiento y separa: ¿qué parte describe hechos? ¿qué parte es evaluación? Reescríbelo: «Soy una persona y estoy teniendo la evaluación de que soy malo».

Sirve para: juicios en bloque (bueno/malo, correcto/equivocado) que se disfrazan de hechos.

9 Los pasajeros del autobús · metáfora para actuar

Tú conduces; tus pensamientos y miedos son pasajeros que gritan hacia dónde girar. Su único poder es amenazarte con acercarse. Puedes parar el bus a pelear con ellos (y no avanzas), obedecerles (y no avanzas) o seguir conduciendo hacia donde tú quieres ir con ellos a bordo. Elige una acción de hoy y hazla con los pasajeros gritando.

Sirve para: cuando el pensamiento te frena algo que valoras. Es el ejercicio que conecta defusión con acción.

10 La pregunta de utilidad · ¿al servicio de qué está?

No preguntes si el pensamiento es verdad. Pregunta: ¿me sirve? ¿Esta explicación me ayuda a seguir adelante o es solo mi manera de cavar? Y si tuviera toda la razón, ¿y ahora qué?

Sirve para: razones y justificaciones («no fui porque estaba mal»). Cambia el criterio de verdad por el de utilidad.

Registro de práctica: dos semanas

Un pensamiento por fila. Puntúa **antes** y **después** cuánto te lo crees (C) y cuánto malestar te da (M), de 0 a 100. Anota el número del ejercicio. Lo que buscas no es que el número llegue a cero, sino ver cuál de los diez te mueve más y con qué tipo de pensamiento. Si un ejercicio no mueve nada en tres intentos, cambia de ejercicio, no de método.

DÍA	PENSAMIENTO (CORTO)	EJ.	C ANTES	C DESP.	M ANTES	M DESP.
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

AYUDA

- Empieza con pensamientos de carga media, no con el peor. La habilidad se aprende con material fácil y después se aplica al difícil.
- Hazlo en voz alta cuando puedas. Leerlo en silencio funciona menos.
- Hojas en el río: cinco minutos al día, a la misma hora, durante dos semanas.
- Combina con una acción: practicar defusión justo antes de hacer algo que el pensamiento te frenaba.

CUIDADO

- Usar la defusión para «quitarse» el pensamiento. Si lo usas como escape, se convierte en otra forma de pelear con él.
- Defusionar todo. Un pensamiento que no te está frenando nada no necesita ejercicio (incluso «estoy en peligro» puede ser una descripción exacta).
- Burlarse de uno mismo con las voces. El humor va hacia la mente, no hacia tu dolor.
- Si aparecen ideas de hacerte daño, deja la ficha y pide ayuda hoy.

Fuentes. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., y Wilson, K. G. (2015). *Terapia de aceptación y compromiso: Proceso y práctica del cambio consciente (mindfulness)* (cap. 9, Defusión). Desclee De Brouwer. · Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F., y Twohig, M. P. (2004). *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 477-485. · Masuda, A., et al. (2009). *Behavior Modification*, 33(2), 250-262. · Larsson, A., et al. (2016). *Behavior Modification*, 40(3), 452-482. La evidencia completa, con sus enlaces, está en el artículo que acompaña a esta ficha. · Ficha elaborada por Ps. Nicolás Alcayaga, psicólogo clínico, a partir de los manuales citados. Uso personal y clínico libre; no sustituye una evaluación profesional. · terapiaonlinechile.cl