TÉCNICA DE DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO:

INTRODUCCIÓN:

Las obsesiones son una serie de pensamientos repetitivos y extraños que no se adaptan a la realidad, que son improductivos y que generalmente producen ansiedad.

Lograr detener estos pensamientos puede ayudaros a vencer las dudas y preocupaciones constantes que pueden interferir en la relajación.

Esta técnica incluye concentrarse en los pensamientos no deseados y, después de un corto periodo de tiempo, detener y vaciar la mente.

Para ello, se utiliza la orden de "stop", un ruido fuerte o algo similar para interrumpirlos.

Esta orden de "Stop" basa su éxito en que por un lado es un castigo y la conducta acaba por desaparecer, por otro porque es una distracción y es incompatible con los pensamientos; y por último porque la detención es positiva y puede seguirse de pensamientos positivos.

Se ha comprobado que los pensamientos negativos preceden a emociones del mismo tipo, con lo que si conseguimos controlar esos pensamientos, conseguiremos que los niveles de estrés se reduzcan.

Esta técnica se recomienda cuando el problema de conducta radica en esos pensamientos y éstos conducen a estados emocionales no deseables.

ENTRENAMIENTO:

Para adquirir un buen dominio de la técnica, tiene que practicarse durante el día entero y tres días a lo largo de una semana.

Podéis hacer una lista con los pensamientos estresores que deseáis eliminar y elegir uno sencillo para empezar.

1º IMAGINACIÓN DEL PENSAMIENTO:

Cierra los ojos, e imagina una situación en la que es fácil que aparezca el pensamiento obsesivo. Trata de incluir también otros pensamientos agradables para continuar con ellos cuando consigas detener el negativo.

2º INTERRUPCIÓN:

Se puede hacer de varias formas:

- Poner el despertador para que suene a los 3 minutos, cierras los ojos y procedes a concentrarte en el pensamiento negativo elegido, cuando suene el despertador gritas STOP, te das unos 30 segundos para no pensar en nada, y en el caso de que vuelva el pensamiento a eliminar, vuelves a gritar STOP, luego pasas a los pensamientos neutros y agradables.
- También puedes grabar tu voz en una cinta diciendo la palabra STOP cada cierto tiempo (2 ó 3 minutos) y proceder a concentrarte en el pensamiento negativo, entonces la grabación hará la función del despertador.

Luego se pasa a prescindir del despertador y de la grabación, cuando aparezca el pensamiento gritas STOP y así sucesivamente mientras vas bajando el volumen a medida que lo vas controlando, de manera que al final sólo lo piensas, y así lo podrás realizar en público cuando te sobrevenga el pensamiento estresor.

- Hay otra manera más sencilla que es ponerte una goma en la muñeca, no muy tirante, pero que cada vez que te aparezca el pensamiento negativo tires de ella, esta manera también consigue controlar y reducir los pensamientos negativos y además es más discreta.

3º SUSTITUCIÓN:

En el lugar del pensamiento obsesivo debe colocar una afirmación que resulte adecuada, por ejemplo: si el pensamiento es: Me quedo en blanco! Sustituirlo por: Me sé todo el temario porque le dediqué tiempo.

Si encuentras problemas para detener el pensamiento negativo elegido, igual es que elegiste uno demasiado difícil, elige otro más sencillo hasta llegar a los complicados.

Los pensamientos irán apareciendo cada vez menos, hasta que incluso desaparezcan.