

# MODELO DE ENTRENAMIENTO EN TÉCNICA DE DETENCIÓN DE PENSAMIENTO DESDE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL.

M<sup>a</sup> Jesús Fagoaga Jaurena, E.A.P.Elizondo; Virginia Calleja González, E.A.P.Lesaka, Rosa Arrosamena Eliceche, C.H.N.

## INTRODUCCIÓN:

### TÉCNICA DE DETENCIÓN DE PENSAMIENTO

- Primera descripción de la técnica: Bain (1982).
- Años 50: Wolp introduce adaptaciones.

Es una técnica de autocontrol emocional utilizada a nivel de los pensamientos disfuncionales con la finalidad de interrumpirlos antes de que afecten a nuestra vida diaria, a nuestra capacidad y autoestima, de manera limitante.

Es aplicada para el control de aquellos pensamientos que nos dominan de forma automática y recurrente, generándonos malestar o incapacitándonos para ciertas tareas: autodestructivos, obsesivos, fóbicos, o en situaciones de alto estrés, ansiedad...

## OBJETIVO:

Divulgar desde Enfermería, esquemáticamente, este método poco difundido de autocontrol de pensamientos con el fin de facilitar su práctica.

### TÉCNICA DE DETENCIÓN DE PENSAMIENTO

#### Metodología/Desarrollo:

- Esquematizar en pasos breves y gráficos la técnica: facilita su difusión, comprensión y aplicación.
- Punto de partida: concienciación de que existe una idea perturbadora que le ocasiona pérdida de control e identificación por el paciente de dicha idea.
- Entrenamiento:
  - \* Se puede llevar a cabo de manera individual en Consulta.
  - \* A través de la organización de un Taller grupal de Educación para la Salud en manejo de ansiedad, incluyendo la técnica en la parte práctica.
- Aplicación: En los momentos de crisis una vez lograda la habilidad:

#### DETENCIÓN DE PENSAMIENTO.

1.- Concienciación/ identificación del pensamiento.

2.- Concentración en el pensamiento disfuncional.

#### Bases:

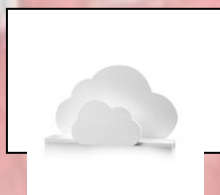
- La repetición de los pensamientos "negativos" en un contexto seguro facilita la desensibilización a ellos.
- La repetición constante de la técnica condicionará la desaparición de los mismos.
- El dominio requiere tiempo y constancia, ya que son pensamientos muy resistentes.



3.- ¡¡Interrumpirlo!! rápida y enérgicamente:

- ¡¡BASTA!!
- ¡¡ STOP!!
- ¡¡ VALE YA!!
- ¡¡ FUERA!!

4.- Una vez interrumpido, mantener la mente en blanco:



5.- Sustituirlo por pensamientos e ideas positivas y motivadoras:

- ¡¡ADELANTE!! Yo puedo!
- ¡¡Tengo herramientas!!
- ¡¡Soy capaz!!
- ¡¡Sé manejar la situación!!
- ¡¡ He aprendido a solucionarlo!!

## CONCLUSIÓN:

Estos pensamientos son resistentes, por lo que el resultado se verá a largo plazo. Los pensamientos disfuncionales se irán espaciando con la práctica de la técnica.

Es vital que el paciente cambie hábitos de vida, controle su estrés y practique técnicas de relajación cotidianamente.

## BIBLIOGRAFÍA:

- <http://psicopedia.org/2628/parar-el-pensamiento-como-cuando-y-para-que/>
- <http://funveca.org/revista/PDFespanol/1999/art08.3.07.pdf>
- <http://gabinetedepsicologia.com/parada-de-pensamiento-psicologos-madrid-tres-cantos>



7 al 21  
de mayo,  
2018