



Atención

Sentidos y cuerpo

**Pensamientos**

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima






Consciencia social

## Práctica "Distanciamiento de los pensamientos"



### Propósito

Tomar distancia de los pensamientos

	<b>Modalidad</b>	Presencial / Virtual
	<b>Destinatarios</b>	Adultos / Jóvenes / Niños y Niñas (solo sonidos)
	<b>Tipo</b>	Individual
	<b>Duración</b>	5/10 minutos
	<b>Recursos necesarios</b>	-



## Desarrollo

### Primer momento

Se selecciona alguna de estas alternativas para el distanciamiento de los pensamientos:

**a.** Escribir pensamientos en la mano: se hace el ejercicio de escribir un pensamiento en la mano, acercarlo y alejarlo. Se pone énfasis en notar cómo el pensamiento no desaparece, pero, al tenerlo alejado, se lo puede ver desde otra perspectiva y con más claridad. Desde esta postura, nos permite hacer algunos movimientos.

**b.** Cantar o ponerle voces a los pensamientos recurrentes:

→ **Poner un pensamiento recurrente dentro de una canción conocida:** por ejemplo, la de feliz cumpleaños, y cantarla.

→ **Ponerle diferentes voces a los pensamientos:** de actores, políticos, etc. La idea no es ridiculizar a los pensamientos, sino poder observarlos

Darle nombre a tu mente: ponerle un nombre a la mente. El hecho de ponerle un nombre, implica ya que es diferente de uno. Se puede o no estar de acuerdo con ella.

**c.** Hojas en el río: invitar a los participantes a que evoquen pensamientos, y que, cuando surjan, los depositen en hojas imaginarias que caen en el río, y observen cómo se van flotando.

### Segundo momento

Se invita a los participantes a compartir y reflexionar en grupo lo vivenciado.



**Práctica inspirada en:**

*Terapia de aceptación y compromiso.* Steven Hayes.