

## Técnica de detención o parada del pensamiento

La técnica conocida como parada de pensamiento es una técnica cognitivo-conductual que consiste en detener los pensamientos negativos, que nos generan malestar emocional, para sustituirlos por otros mejores y más adaptativos.

La parada de pensamiento es una estrategia que requiere de un entrenamiento continuado, por lo que al principio sería recomendable practicarlo a diario. Los pensamientos negativos disminuirán gradualmente con el tiempo.

Los pasos a seguir:

1. Se debe llevar a cabo un análisis que permita concretar cuáles y cómo son los pensamientos perturbadores y las emociones que se disparan de ellos.



2. Podemos hacer una lista de todos los pensamientos perturbadores sobre que de alguna manera se presentan de forma intrusiva y sobre los que parece que no tengamos control. Estos pensamientos debemos apuntarlos tal y como se presentan habitualmente.



3. Además de esta lista de pensamientos perturbadores redactaremos una lista de pensamientos o imágenes agradables alternativas a los anteriores.



- Es importante la elección de un estímulo de parada que podamos producir voluntariamente (una palmada, un golpe contra un objeto que produzca un ruido fuerte, tirar de una goma elástica de la muñeca y simultáneamente utilizar palabras como ¡stop! ¡basta!). Una vez escogido el estímulo de corte es conveniente utilizar siempre el mismo para poder condicionarlo con la respuesta asociada.



- Tras haber utilizado nuestro estímulo de parada, debemos buscar una actividad en la que focalizar nuestra atención, aquí es donde entra en juego el punto 3 ya que recurriremos a los pensamientos o imágenes agradables alternativas que hayamos apuntado en nuestra lista.



- Tras practicar y repetir varias veces esta dinámica, podremos generar mentalmente el estímulo de parada para poder aplicar esta técnica en cualquier situación y así evitarnos explicaciones de por qué gritamos ¡STOP!

