

Efectos de la detención del pensamiento y la defusión cognitiva sobre el malestar y el manejo de los pensamientos negativos (pp. 107-126)

Tatiana Fernández-Marcos y Ana Calero-Elvira
Universidad Autónoma de Madrid (España)

Las nuevas terapias conductuales han criticado la eficacia de la detención del pensamiento. En este estudio se compara la eficacia de la detención del pensamiento y la defusión cognitiva sobre el malestar informado y el manejo de los pensamientos negativos. Los 60 participantes fueron asignados aleatoriamente a tres grupos: detención del pensamiento, defusión cognitiva o grupo control. Encontramos que ambas técnicas reducían significativamente el malestar informado en comparación con el grupo control y que existían diferencias significativas entre ambas técnicas en capacidad para manejar los pensamientos y en utilidad percibida, con mejores resultados para la detención del pensamiento. Se concluye que la detención del pensamiento es al menos tan eficaz como la defusión cognitiva, si es entrenada adecuadamente en sesión. Se discuten los mecanismos de funcionamiento y se resalta la importancia de considerar el análisis funcional para seleccionar las técnicas aplicadas para el manejo de pensamientos.