FICHA 01 · PARA EL PSICÓLOGO

Estoy teniendo el pensamiento de que…

Tomar distancia de los pensamientos ansiosos (defusión)

OBJETIVO

Ayudar a la persona a observar sus pensamientos ansiosos como pensamientos, no como hechos ni órdenes, para reducir su influencia sin intentar eliminarlos.

PARA QUIÉN

Ansiedad generalizada, preocupaciones repetitivas, pensamientos autocríticos. Adultos y adolescentes mayores.

DURACIÓN

10-15 min en sesión, después 2 min al día

DESARROLLO

1. Pide un pensamiento ansioso frecuente, en pocas palabras (p. ej., « Voy a fracasar »). Anota de 0 a 10 cuánto engancha.
2. Pide que lo repita con el prefijo « Estoy teniendo el pensamiento de que… » y luego « Me doy cuenta de que estoy teniendo el pensamiento de que… ». Pregunta qué cambia.
3. Variante: repetir la palabra clave en voz alta durante 30 segundos, hasta que pierda su sentido (técnica de Titchener).
4. Vuelve a anotar el enganche. El objetivo no es que el pensamiento desaparezca, sino que pese menos en las decisiones de la persona.
5. Propón la hoja de la página 2 como tarea entre sesiones.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No presentes el ejercicio como una forma de librarse de los pensamientos: eso refuerza la lucha. Si la persona siente que la repetición la ridiculiza, vuelve al prefijo simple.

REFERENCIAS

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F. & Twohig, M. P. (2004). Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: Examining the impact of a ninety year old technique. Behaviour Research and Therapy, 42(4), 477-485.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 01 · HOJA PARA ENTREGAR

Me doy cuenta de mis pensamientos

Los pensamientos no son hechos. Son palabras que pasan por la cabeza. Este ejercicio no sirve para callarlos, sino para mirarlos desde un poco más lejos.

1. Escribe el pensamiento tal como aparece.
2. Reescríbelo empezando por « Estoy teniendo el pensamiento de que… ».
3. Y luego por « Me doy cuenta de que estoy teniendo el pensamiento de que… ».
4. Anota de 0 a 10 cuánto te engancha, antes y después.

Pensamiento	« Estoy teniendo el pensamiento de que… »	Antes /10	Después /10

¿Qué notaste cuando sostuviste el pensamiento un poco más lejos?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones