FICHA 18 · PARA EL PSICÓLOGO

Las hojas en el río

Dejar pasar los pensamientos sin seguirlos (defusión)

OBJETIVO

Entrenar la capacidad de observar los pensamientos que van y vienen, sin agarrarse a ellos ni echarlos, poniéndolos sobre hojas que siguen la corriente.

PARA QUIÉN

Rumiación, preocupaciones repetitivas, pensamientos intrusivos. Después de la ficha 01.

DURACIÓN

5-10 min en sesión; 5 min al día

DESARROLLO

1. Guía la imagen: sentado a la orilla de un río, pasan hojas por el agua.
2. Cada pensamiento que aparece (palabras, imágenes, recuerdos) se coloca sobre una hoja y se deja ir al ritmo de la corriente.
3. Si la persona se da cuenta de que ha « seguido » un pensamiento, lo nota y vuelve a la orilla.
4. Tras 5 minutos, explora: ¿qué fue fácil, qué fue difícil? ¿Qué pensamientos « se pegaban »?
5. Subraya que dejarse llevar y volver forma parte del ejercicio.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> El objetivo no es que los pensamientos se vayan más rápido (eso vuelve a ser lucha). Si la imagen no funciona, propón una variante: nubes en el cielo, vagones de un tren, subtítulos de una película.

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.

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

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 18 · HOJA PARA ENTREGAR

Las hojas en el río

Imagina que estás sentado/a a la orilla de un río. Por el agua pasan hojas. Tus pensamientos pueden viajar sobre esas hojas, sin que tengas que seguirlos ni empujarlos.

1. Cierra los ojos o fija la mirada en un punto. Imagina el río y las hojas.
2. Cada pensamiento que llegue (palabras, imágenes, recuerdos): ponlo sobre una hoja y míralo pasar.
3. Si te has dejado llevar, solo date cuenta y vuelve a la orilla.
4. Sigue 5 minutos. Los pensamientos agradables también van sobre las hojas.

Día	Pensamientos que « se pegaban »	Facilidad para dejarlos pasar /10

¿Qué noto cuando miro pasar mis pensamientos en lugar de seguirlos?

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