FICHA 26 · PARA EL PSICÓLOGO

Gracias, mente

Darle las gracias a la mente y ponerles nombre a sus historias (defusión)

OBJETIVO

Ayudar a la persona a tomar distancia de los pensamientos repetitivos reconociéndolos como « productos » de la mente, con algo de humor, en lugar de luchar contra ellos u obedecerlos.

PARA QUIÉN

Pensamientos autocríticos, preocupaciones que vuelven, escenarios catastróficos que se saben de memoria. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

10 min en sesión, después en el día a día

DESARROLLO

1. Explica que la mente es una máquina de producir pensamientos, a menudo para protegernos: no hace falta hacerla callar.
2. Cuando llegue un pensamiento conocido, propón responder por dentro « Gracias, mente », con un tono neutro o divertido, no irónico.
3. Identificad juntos las « historias » que se repiten (« la historia del inútil », « la historia de nunca lo conseguiré ») y ponedles un título corto.
4. Cuando vuelva la historia: « Ah, aquí está la historia de… ». Se nota y se vuelve a lo que se estaba haciendo.
5. Pide que rellene la página 2 durante una semana.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No es una forma de burlarse de uno mismo ni de quitarle importancia a un sufrimiento real. Si la persona lo vive como una invalidación, vuelve a validar la emoción antes de proponer la defusión.

REFERENCIAS

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

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

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 26 · HOJA PARA ENTREGAR

Gracias, mente

Tu mente fabrica pensamientos todo el día, a menudo para protegerte. Algunos vuelven como una canción vieja. En lugar de discutir con ellos, puedes reconocerlos y darle las gracias a tu mente.

1. Cuando llegue un pensamiento conocido, dite por dentro: « Gracias, mente. »
2. Si es una historia que vuelve a menudo, ponle un título: « la historia de… ».
3. Cuando vuelva: « Ah, otra vez la historia de… ». Y vuelve a lo que estabas haciendo.
4. Anota lo que notas.

Día	Pensamiento o historia	Su título	Lo que hice después

¿Cuál es la historia que mi mente me cuenta más a menudo?

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