FICHA 27 · PARA EL PSICÓLOGO

Los pasajeros del autobús

Seguir al volante aunque los pensamientos griten (metáfora ACT)

OBJETIVO

Mostrar, con una metáfora, que se puede avanzar en la dirección elegida aunque pensamientos y emociones difíciles « griten » en la cabeza, sin tener que obedecerlos ni bajarlos del autobús.

PARA QUIÉN

Evitación, sensación de estar dirigido por el miedo o la autocrítica. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

15 min en sesión

DESARROLLO

1. Cuenta la metáfora: conduces el autobús de tu vida; suben pasajeros (miedos, recuerdos, críticas). Algunos gritan, amenazan, exigen que tomes otra ruta.
2. Explora lo que suele hacer la persona: negociar, pararse a pelear con ellos, tomar la ruta que imponen. ¿Con qué resultado?
3. Propón la alternativa: los pasajeros pueden quedarse y gritar; eres tú quien lleva el volante y elige la dirección (tus valores).
4. Haced la lista de los pasajeros de la persona y de lo que dicen, y de la dirección que quiere tomar.
5. Elige un pequeño trayecto concreto para la semana, « con los pasajeros a bordo ».

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Los pasajeros no son enemigos: representan experiencias que tienen una historia. Evita que la metáfora se convierta en otra forma de lucha (« hacerlos callar »).

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 27 · HOJA PARA ENTREGAR

Los pasajeros de mi autobús

Imagina que conduces el autobús de tu vida. Por el camino suben pasajeros: tus miedos, tus dudas, tus viejas críticas. Algunos gritan « ¡Da la vuelta! ». No hace falta bajarlos: eres tú quien lleva el volante.

1. ¿Quiénes son mis pasajeros más ruidosos y qué gritan?
2. ¿Qué hago normalmente cuando gritan (pararme, negociar, cambiar de ruta)?
3. ¿Hacia dónde quiero ir (lo que me importa)?
4. Un pequeño trayecto esta semana, con mis pasajeros a bordo: _____

Pasajero	Lo que grita	Lo que me empuja a hacer	Mi dirección

¿Qué pasó cuando seguí al volante?

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