FICHA 29 · PARA EL PSICÓLOGO

Soltar la cuerda

Dejar de tirar contra el monstruo de la ansiedad (aceptación)

OBJETIVO

Mostrar con una metáfora que se puede dejar la lucha agotadora contra la ansiedad sin necesidad de « vencerla », liberando así energía para lo que importa.

PARA QUIÉN

Lucha contra las emociones, agotamiento, personas que creen que deben eliminar la ansiedad antes de vivir. Después de la ficha 28.

DURACIÓN

10-15 min en sesión

DESARROLLO

1. Cuenta la metáfora: juegas a la cuerda contra un monstruo, sobre un precipicio. Cuanto más tiras, más tira él. Sientes que tienes que ganar.
2. Pregunta: ¿qué otra solución hay? Deja que la persona la busque: soltar la cuerda.
3. Aclara: el monstruo sigue ahí y puede seguir gruñendo; pero tus manos quedan libres para hacer otra cosa.
4. Si es posible, hacedlo físicamente con una bufanda o un cinturón: tirar y luego soltar. ¿Qué cambia en el cuerpo?
5. Identificad los momentos de la semana en que la persona « tira de la cuerda » y qué podría hacer con las manos libres.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Soltar la cuerda no es rendirse ni resignarse: es dejar una lucha que no funciona. Valida primero lo difícil que es soltar.

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 29 · HOJA PARA ENTREGAR

Soltar la cuerda

Imagina que juegas a la cuerda contra un monstruo (tu ansiedad), al borde de un precipicio. Cuanto más tiras, más tira él. ¿Y si soltaras la cuerda? El monstruo sigue ahí, pero tus manos quedan libres.

1. Identifica los momentos en que « tiras de la cuerda »: luchar, rumiar, controlarlo todo.
2. Nota cuánta energía te cuesta.
3. Prueba a soltar: deja que la ansiedad esté ahí, sin pelear.
4. Con las manos libres, ¿qué puedes hacer que sea importante para ti?

Situación	Cómo tiraba de la cuerda	Lo que hice al soltar	Energía después /10

¿Qué haría con mis manos libres?

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