FICHA 31 · PARA EL PSICÓLOGO

El cielo y el tiempo

Descubrirse más grande que los propios pensamientos y emociones (yo observador)

OBJETIVO

Ayudar a la persona a contactar con la parte de sí que observa sus experiencias sin reducirse a ellas: como el cielo acoge todos los climas sin que le dañen.

PARA QUIÉN

Personas que se identifican mucho con sus emociones (« soy ansioso », « soy un desastre »), rumiación, vergüenza.

DURACIÓN

10 min en sesión; unos minutos al día

DESARROLLO

1. Presenta la imagen: los pensamientos y emociones son como el tiempo (tormentas, nubes, claros); una parte de ti es como el cielo, que contiene todos los climas.
2. Guía un breve ejercicio: notar un pensamiento y luego notar « quién » lo nota. Una emoción, y « quién » la nota.
3. Subraya que la parte que observa ya estaba ahí de niño y sigue estable aunque el tiempo cambie.
4. Propón una frase de apoyo: « Yo soy el cielo; esto es el tiempo que hace ahora. »
5. Pide que rellene la página 2 durante unos días.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> El ejercicio puede parecer abstracto: mantenlo concreto y breve. Si hay vivencias disociativas, prioriza un anclaje sensorial (ficha 04) en lugar de un trabajo sobre el « yo ».

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 31 · HOJA PARA ENTREGAR

El cielo y el tiempo

Tus pensamientos y emociones cambian como el tiempo: tormentas, nubes, claros. Pero una parte de ti se parece al cielo: contiene todos los climas, y ninguna tormenta puede dañarla.

1. Nota el « tiempo » de ahora: ¿qué pensamientos, qué emociones?
2. Nota ahora que los estás notando. ¿Quién observa?
3. Dite: « Yo soy el cielo; esto es el tiempo que hace ahora. »
4. Anota el tiempo del día y lo que cambia al mirarlo desde el cielo.

Día	El tiempo (pensamientos, emociones)	Intensidad /10	Lo que cambia al observarlo

¿Qué no cambia en mí, aunque cambie el tiempo?

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