FICHA 32 · PARA EL PSICÓLOGO

El tablero de ajedrez

No ser una de las piezas, sino el tablero (yo observador)

OBJETIVO

Mostrar, con la metáfora del tablero de ajedrez, que se pueden contener pensamientos « blancos » y « negros » en guerra sin tomar partido en la batalla, y que la lucha entre piezas no termina nunca.

PARA QUIÉN

Lucha interior (pensamientos positivos contra negativos), personas que buscan « ganar » a sus dudas. Adultos.

DURACIÓN

15 min en sesión

DESARROLLO

1. Describe el tablero: las piezas negras (dudas, miedos, críticas) y las blancas (pensamientos positivos, ánimos) se pelean.
2. Explora: ¿la persona ha pasado tiempo apoyando a las blancas para vencer a las negras? ¿Se ha ganado alguna vez la batalla?
3. Propón otro punto de vista: no eres una pieza, eres el tablero. El tablero sostiene todas las piezas y se mantiene estable.
4. Pregunta qué puede hacer el tablero que no pueden hacer las piezas: avanzar hacia algún sitio llevándolas todas.
5. Conecta con los valores: ¿hacia dónde quiere ir el tablero?

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No presentes el pensamiento positivo como inútil en sí: el problema es la guerra sin fin entre pensamientos. Mantente en lo concreto, con ejemplos de la persona.

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 32 · HOJA PARA ENTREGAR

Yo soy el tablero

En tu cabeza, las piezas negras (dudas, miedos) y las blancas (ánimos) se pelean sin fin. ¿Y si no fueras una de las piezas, sino el tablero que las sostiene todas?

1. ¿Cuáles son mis piezas negras (lo duro que me digo)?
2. ¿Cuáles son mis piezas blancas (lo que me digo para contrarrestar)?
3. ¿Se ha ganado alguna vez la batalla de forma definitiva?
4. Como tablero, ¿hacia dónde quiero ir, con todas mis piezas?

Pieza negra	Pieza blanca que responde	Tiempo que paso peleando	Hacia dónde quiero ir

¿Qué cambia al verme como el tablero?

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