FICHA 41 · PARA EL PSICÓLOGO

Escuchar los sonidos, después los pensamientos

Observar lo que va y viene (mindfulness)

OBJETIVO

Entrenar una atención abierta: escuchar los sonidos que aparecen y desaparecen, y después observar los pensamientos del mismo modo, como acontecimientos que pasan.

PARA QUIÉN

Rumiación, pensamientos invasivos. Después de una primera práctica de respiración o escáner corporal.

DURACIÓN

10 min

DESARROLLO

1. Pide a la persona que se siente, con los ojos cerrados o la mirada apoyada.
2. Durante unos minutos, escuchar los sonidos: cercanos, lejanos, fuertes, suaves, sin buscar nombrarlos ni juzgarlos.
3. Notar que aparecen, duran y desaparecen.
4. Después, observar los pensamientos del mismo modo: aparecen, se quedan un rato, se van, como los sonidos.
5. Comentad la experiencia y lo que fue difícil.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Pasar de los sonidos a los pensamientos puede desestabilizar al principio: hazlo breve y propón volver a los sonidos si se vuelve invasivo.

REFERENCIAS

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd ed.). Guilford.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.

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 41 · HOJA PARA ENTREGAR

Escuchar los sonidos, después los pensamientos

Los sonidos llegan, se quedan un rato y se van. Los pensamientos también. Este ejercicio te entrena a verlos pasar en lugar de seguirlos.

1. Siéntate, cierra los ojos o apoya la mirada.
2. Durante 5 minutos, escucha los sonidos: cercanos, lejanos, fuertes, suaves. Nota cuándo empiezan y terminan.
3. Después observa tus pensamientos igual: llegan, se quedan, se van.
4. Si es demasiado, vuelve a los sonidos.

Día	Duración	Sonidos que noté	Pensamientos que pasaron

¿Qué cambia al observar mis pensamientos como sonidos?

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