

# Recursos para gestionar los pensamientos

Desde la Terapia de Aceptación y Compromiso  
Adaptado de Gaman psicología y de "Sal de tu mente, entra en tu vida" (Hayes, 2013))

**\*Importante: estos ejercicios no sustituyen la terapia psicológica. Para su correcto entendimiento y realización, se trabajarán primero en sesión.**

- **Escritura terapéutica**

Coge un papel y escribe todo lo que se te pase por la cabeza, sin filtros. No trates de entender tus pensamientos, no los juzgues. Cuando termines, dobla el papel y guárdalo sin leerlo.

- **Autodiálogo**

Elige frases que te ayuden a darle respuesta al contenido de tus pensamientos. Pueden servir: "No todo lo que pienso es cierto", "Puedo pensar en esto más tarde" o "Son solo pensamientos".

Repite estas frases las veces que haga falta cuando aparezcan estos pensamientos.

- **Defusión de pensamiento**

-Nombra lo que te pasa, no te enredes con el contenido de tus pensamientos. Usa frases como: "Estoy teniendo el pensamiento de..." "No soy lo que pienso".

- **La caja de las preocupaciones**

Elabora una caja real o imaginaria en la que vayas metiendo o escribiendo en papel y guardando todos los pensamientos que te perturben.

- **La hora de las preocupaciones**

Fija una hora al día para dedicarte a pensar en todo lo que te preocupa (por ejemplo de 15:00h-16:00h). Puedes leer todo lo que escribiste en el papel o en la caja. Cuando aparezcan preocupaciones en otro momento diferente, pospónlos para esa hora ("esto lo pienso más tarde").

# Recursos para gestionar los pensamientos

Desde la Terapia de Aceptación y Compromiso  
Adaptado de Gaman psicología y de "Sal de tu mente, entra en tu vida" (Hayes, 2013))

- **Externaliza los pensamientos**

- Si este pensamiento tuviera un color, ¿qué color tendría?
- Si tuviera una forma, ¿qué forma tendría?
- Si tuviera una textura, ¿qué textura tendría?
- Si tuviera un peso, ¿qué peso tendría?
- Si se moviera, ¿cómo se movería?

Puedes ir dibujándolos en una libreta.

- **Vocalizaciones variadas**

Verbaliza el pensamiento que te perturbe despacio.

Verbaliza el pensamiento con una voz diferente.

Verbaliza el pensamiento exagerando la vocalización.

Verbaliza el pensamiento con un tono de voz grave o agudo.

Verbaliza el pensamiento parándote en cada sílaba (Por ejemplo: "Me- preo- cu- pa- que- ma- ña- na- me- pa- se- al- go- ma- lo).

Repite cada modalidad una y otra vez.

- **Repite los pensamientos en voz alta**

Repite el pensamiento lo más rápido posible durante 20 sg. ¿Qué sensación te produjo? ¿Qué ha ocurrido con el significado del pensamiento? ¿Todavía te produce el mismo malestar?

Sigue repitiéndolo en voz alta hasta que vaya reduciéndose el nivel de perturbación.

# Recursos para gestionar los pensamientos

Desde la Terapia de Aceptación y Compromiso  
Adaptado de Gaman psicología y de "Sal de tu mente, entra en tu vida" (Hayes, 2013))

- **Ejercicios de imaginación**

Cierra los ojos e imagina que tus pensamientos viajan en un tren. Puedes elegir un pensamiento persistente.

No te obligues a quitarlo de tu cabeza, simplemente observa cómo se va moviendo, sin detenerlo.

Identifica la estación de donde parte (situación, emoción, etc.).

Puedes hacer el mismo ejercicio pero imaginándote que son nubes. Habrá nubes más densas o más grandes; obsérvalas sin juzgar como si cada una fuera un pensamiento perturbador.

- **Zoom out**

¿Qué tan importante será esta preocupación en una semana? ¿en un mes? ¿y en un año?

¿Estoy buscando certezas que no puedo tener ahora?

Observa el pensamiento con perspectiva y relativízalo.

- **Busca el trasfondo de tu preocupación**

¿De qué me protege este pensamiento? ¿Qué sentido/función tiene en mi vida?

¿De donde viene? ¿Cuándo y por qué aprendí a preocuparme por esto?

Cuando entiendo un pensamiento, baja la intensidad del mismo.

- **Bautiza a tu mente**

Ponle un nombre a la voz de tu cabeza. Dale forma dibujándola. ¿Qué actitud tiene la voz? ¿Es mi amiga? ¿Me trata bien? Si fuera una persona... ¿Me recordaría a alguien? ¿Quién sería?

Al igual que con los pensamientos por separado, puedes externalizar tu mente para no mimetizarte con ella y tomar distancia.