# Aprende a Soltar el Pensamiento

**Introducción**

Muchas veces no sufrimos únicamente por lo que sucede, sino también por la forma en que interpretamos lo que sucede. En algunos momentos, nuestros pensamientos pueden sentirse tan reales e intensos que llegamos a creer que son verdades absolutas. La **defusión cognitiva**, una estrategia utilizada en la terapia de aceptación y compromiso, ayuda a crear una pequeña distancia entre la persona y sus pensamientos, permitiéndole reconocer que los pensamientos son eventos mentales y no hechos indiscutibles. La investigación en psicología ha encontrado que desarrollar flexibilidad psicológica y atención consciente puede favorecer una mejor regulación emocional, disminuir la evitación y promover una relación más saludable con la propia experiencia interna. En lugar de luchar constantemente con la mente o intentar eliminar pensamientos incómodos, la persona aprende a observarlos con mayor claridad, calma y perspectiva, entendiendo que pensar algo no significa que sea necesariamente cierto, útil o definitivo. Este ejercicio, "Aprende a Soltar el Pensamiento", tiene como propósito fortalecer esa capacidad y ayudar a desarrollar una manera más saludable y equilibrada de relacionarse con los propios pensamientos.

**Objetivos**

- Reconocer pensamientos automáticos sin identificarse completamente con ellos.
- Aprender a observar la mente con más distancia y menos juicio.
- Reducir el impacto emocional de pensamientos rígidos o angustiantes.
- Fortalecer flexibilidad psicológica, autoconciencia y regulación emocional.
- Promover respuestas más libres, conscientes y alineadas con los valores personales.

**Instrucciones paso a paso**

1. **Identifica un pensamiento difícil.** Piensa en una idea que te esté causando malestar. Puede ser algo como: "No puedo", "Voy a fallar", "No soy suficiente" o "Esto no tiene solución".

2. **Escríbelo tal como aparece.**
   Anota el pensamiento exactamente como llega a tu mente. No lo modifiques todavía.
3. **Observa sin pelear.**
   Lee el pensamiento en silencio y contesta las preguntas que se encuentran en la sección de actividad práctica.
4. **Vuelve al presente**
   Respira lento y nota tu cuerpo, el entorno y tu postura. Luego decide qué acción pequeña harás desde un lugar más consciente.

# Actividad: Aprende a Soltar el Pensamiento

¿Qué estás pensando?

_____

_____

¿Estoy observando un pensamiento o una verdad absoluta?

_____

_____

¿Qué evidencia tengo de que este pensamiento es una verdad absoluta?

_____

_____

¿Cómo cambia mi experiencia cuando me aferro a este pensamiento?, ¿Qué estás sintiendo?

_____

_____

Si veo este pensamiento solo como palabras o una historia que mi mente está creando, ¿qué cambia para mí?

_____

_____

Repite el pensamiento usando una de estas frases:

- "Estoy teniendo el pensamiento de que…"
- "Mi mente me está diciendo que…"
- "Gracias, mente, por intentar protegerme."
- "Este es solo un pensamiento, no un hecho."

Si este pensamiento estuviera presente y aun así actuara según mis valores, ¿qué haría ahora?

_____

_____

# Actividad: Aprende a Soltar el Pensamiento

| Pensamiento original | ¿Qué emoción me genera? | Frase de defusión | ¿Qué cambia cuando lo observo así? | Acción que elegiré |
|---|---|---|---|---|
| Ejemplo: “Voy a arruinar todo” | Ansiedad | “Estoy teniendo el pensamiento de que voy a arruinar todo” | Se siente menos real y menos amenazante | Respirar, organizarme y dar el siguiente paso |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

# Preguntas de Reflexión

¿Qué pensamiento difícil apareció con más fuerza durante el ejercicio?

_____

_____

¿Cómo cambió mi experiencia cuando dejé de ver ese pensamiento como una verdad absoluta?

_____

_____

¿Qué noté en mis emociones cuando observé el pensamiento sin pelear con él?

_____

_____

¿Qué acción consciente puedo seguir practicando la próxima vez que mi mente me arrastre hacia la preocupación o el miedo?

_____

_____

## Mensaje de cierre

Tus pensamientos pueden acompañarte, pero no tienen que dirigir tu vida. Aprender a observarlos con distancia es una forma poderosa de recuperar espacio interno, calma y claridad. No se trata de expulsar la mente, sino de relacionarte con ella de una manera más flexible y compasiva.

Cada vez que reconoces un pensamiento sin fusionarte con él, estás dando un paso hacia una vida más libre. Y en ese espacio entre lo que piensas y lo que eliges hacer, nace una oportunidad real para crecer, cuidarte y avanzar con más sabiduría.

## 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 Press.

Gloster, A. T., et al. (2020). Psychological flexibility as a mediator of change in acceptance and commitment therapy: A review. *Journal of Contextual Behavioral Science, 15*, 1–10.

Swain, J., Hancock, K., Hainsworth, C., & Bowman, J. (2013). Acceptance and commitment therapy in the treatment of anxiety: A systematic review. *Clinical Psychology Review, 33*(8), 965–978.