Hojas que Fluyen: Aprendiendo a Soltar los Pensamientos sin Luchar Contra Ellos

Ejercicio Terapéutico Basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

Introducción

Nuestra mente genera miles de pensamientos cada día. Algunos nos ayudan a resolver problemas y tomar decisiones, mientras que otros pueden provocar preocupación, ansiedad, tristeza, culpa o frustración. Con frecuencia, cuando aparecen pensamientos desagradables, intentamos eliminarlos, controlarlos o luchar contra ellos; sin embargo, cuanto más esfuerzo hacemos por alejarlos, más atención parecen ocupar.

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), desarrollada por Steven Hayes, propone una habilidad llamada defusión cognitiva, que consiste en aprender a observar los pensamientos como eventos pasajeros de la mente y no como verdades absolutas que debamos creer o seguir. Desde la investigación en mindfulness y neurociencia, se ha observado que esta forma de relacionarnos con nuestros pensamientos puede reducir la reactividad emocional y fortalecer nuestra capacidad de autorregulación.

La práctica de “Hojas que Fluyen” nos ayuda a desarrollar esta habilidad, permitiéndonos observar los pensamientos con mayor calma, aceptar su presencia y dejarlos pasar sin quedarnos atrapados en ellos, favoreciendo así una mayor flexibilidad psicológica y bienestar emocional.

Objetivos

- Practicar la defusión cognitiva.
- Reducir la tendencia a la rumiación mental.
- Aprender a observar los pensamientos sin reaccionar automáticamente.
- Desarrollar aceptación psicológica.
- Fortalecer la regulación emocional.

Guion de Mindfulness: La Hoja en el Río

Duración aproximada: 10 a 15 minutos

Introducción de la sesión

Antes de comenzar, recuerda algo importante: el propósito de este ejercicio no es dejar la mente en blanco, eliminar pensamientos negativos ni controlar lo que aparece en tu mente. Los pensamientos forman parte natural de la experiencia humana. Todos los seres humanos pensamos constantemente. Algunas veces nuestros pensamientos son agradables, mientras que otras veces pueden generar preocupación, ansiedad, tristeza o frustración.

Durante esta práctica aprenderás a observar tus pensamientos de una manera diferente. En lugar de luchar contra ellos o intentar hacerlos desaparecer, practicarás dejarlos pasar, tal como las hojas que flotan sobre la corriente de un río.

Si durante el ejercicio aparecen pensamientos difíciles, emociones intensas o distracciones, recuerda que eso es completamente normal. No significa que estés haciendo algo mal. Cada vez que notes que tu mente se ha distraído, simplemente vuelve con amabilidad al ejercicio.

Ahora puedes comenzar.

Comenzando la Práctica

Busca una posición cómoda.

Puedes sentarte en una silla con ambos pies apoyados en el suelo o acostarte si eso te resulta más cómodo.

Permite que tu espalda esté recta, pero sin tensión.

Relaja los hombros.

Afloja suavemente la mandíbula.

Descansa tus manos sobre tus piernas o sobre tu regazo.

Si te sientes cómodo, cierra lentamente los ojos.

Si prefieres mantenerlos abiertos, fija suavemente tu mirada en un punto frente a ti.

Toma una respiración lenta y profunda.

Inhala suavemente por la nariz.

Y exhala lentamente.

Una vez más.

Inhala.

Y exhala.

Permite ahora que tu respiración encuentre su ritmo natural.

No necesitas cambiarla.

Simplemente observa cómo entra y sale el aire.

Observa el movimiento suave de tu pecho.

Observa cómo tu abdomen se expande y se contrae.

Permanece aquí durante unos momentos.

Simplemente respirando.

Simplemente estando presente.

Visualizando el Río

Ahora imagina que te encuentras sentado junto a un río tranquilo.

Es un lugar seguro.

Un lugar de calma.

Un lugar donde puedes observar sin necesidad de hacer nada.

Mira el agua fluyendo suavemente.

Observa cómo la corriente avanza de manera constante.

Quizás el agua es cristalina.

Quizás escuchas el suave sonido del río mientras fluye.

Tal vez hay árboles a tu alrededor.

Quizás sientes una ligera brisa.

No es necesario visualizar cada detalle perfectamente.

Simplemente permite que tu mente construya una imagen que resulte agradable para ti.

Ahora observa que sobre la superficie del agua flotan hojas.

Algunas son grandes.

Otras pequeñas.

Algunas son verdes.

Otras tienen colores otoñales.

Todas se mueven suavemente siguiendo la corriente natural del río.

Observando los Pensamientos

Ahora dirige tu atención hacia tu mente.

No intentes buscar pensamientos.

Simplemente observa qué aparece.

Tal vez surja una preocupación.

Quizás aparezca una lista de tareas pendientes.

Tal vez recuerdes algo que ocurrió ayer.

Quizás aparezca una duda sobre el futuro.

Sea lo que sea que aparezca, está bien.

No necesitas cambiarlo.

No necesitas analizarlo.

No necesitas resolverlo.

Simplemente obsérvalo.

Colocando los Pensamientos Sobre las Hojas

Cuando notes un pensamiento, imagina que lo colocas suavemente sobre una de las hojas que flotan en el río.

Si aparece el pensamiento:

"Tengo demasiadas responsabilidades."

Colócalo sobre una hoja.

Observa cómo la corriente comienza a llevárselo lentamente.

Si aparece:

"¿Y si algo sale mal?"

Escribe mentalmente esas palabras sobre una hoja.

Luego observa cómo la hoja continúa flotando río abajo.

Si aparece:

"No soy suficientemente bueno."

Pon ese pensamiento sobre una hoja.

Y míralo alejarse poco a poco.

No intentes empujarlo.

No intentes detenerlo.

No intentes hacerlo desaparecer.

Simplemente observa.

Permite que la corriente haga su trabajo.

Cuando Aparecen Emociones Difíciles

Quizás algunos pensamientos traigan consigo emociones intensas.

Puede aparecer tristeza.

Ansiedad.

Frustración.

Miedo.

Preocupación.

Si eso ocurre, recuerda que no necesitas luchar contra esas emociones.

Observa la emoción.

Reconócela.

Y permite que también tenga espacio.

Puedes decirte silenciosamente:

"Estoy notando tristeza."

"Estoy notando preocupación."

"Estoy notando ansiedad."

No estás tratando de eliminarla.

Simplemente la estás observando.

Y mientras observas esa emoción, coloca también los pensamientos asociados sobre una hoja.

Déjalos seguir su camino.

Si Tu Mente se Distrae

En algún momento notarás que dejaste de observar el río.

Quizás comenzaste a analizar un problema.

Quizás te encontraste discutiendo mentalmente con un pensamiento.

Quizás te fuiste a recordar algo del pasado.

Eso es completamente normal.

Eso es lo que hacen las mentes humanas.

Cuando te des cuenta de que tu atención se ha ido, simplemente reconoce:

"Mi mente se distrajo."

Sin criticarte.

Sin juzgarte.

Sin frustrarte.

Luego regresa suavemente al río.

Regresa a las hojas.

Y continúa observando.

Cada regreso es una oportunidad para fortalecer tu atención plena.

Practicando la Aceptación

Mientras continúas observando las hojas, recuerda:

No estás intentando controlar tus pensamientos.

No estás intentando eliminarlos.

No estás intentando convencerte de nada.

Simplemente estás aprendiendo a relacionarte con ellos de una manera diferente.

Puedes repetir internamente:

"Esto es solamente un pensamiento."

"No necesito luchar con él."

"Puedo dejarlo estar."

"Puedo permitir que pase."

"No todos mis pensamientos requieren mi atención."

"Puedo observar sin reaccionar."

Permite que estas palabras te acompañen mientras observas el flujo constante del río.

Permaneciendo en la Orilla

Durante unos momentos más, continúa observando.

Pensamiento tras pensamiento.

Hoja tras hoja.

Algunos pensamientos pasarán rápidamente.

Otros parecerán quedarse más tiempo.

Ambas experiencias son normales.

Tu trabajo no es controlar el río.

Tu trabajo es permanecer en la orilla observando.

Tú no eres la corriente.

Tú no eres las hojas.

Tú eres quien observa.

Permanece aquí durante unos momentos en silencio.

Simplemente observando.

Simplemente respirando.

Simplemente permitiendo.

Regresando al Momento Presente

Ahora comienza poco a poco a regresar al momento presente.

Lleva tu atención nuevamente a la respiración.

Siente el aire entrando por tu nariz.

Y saliendo lentamente.

Observa el movimiento de tu pecho.

Observa el movimiento de tu abdomen.

Percibe el peso de tu cuerpo sobre la silla.

Siente tus pies apoyados en el suelo.

Escucha los sonidos que te rodean.

Observa la temperatura del ambiente.

Date cuenta de que estás aquí.

En este momento.

En este lugar.

Seguro.

Presente.

Respira profundamente una vez más.

Y al exhalar, agradece el tiempo que te has regalado para cuidar de tu bienestar emocional.

Cuando te sientas listo, mueve lentamente los dedos de tus manos.

Mueve suavemente tus pies.

Estira tu cuerpo si lo deseas.

Y abre los ojos lentamente.

Mensaje de Cierre

Recuerda que los pensamientos son eventos mentales, no órdenes, ni verdades absolutas.

Así como las hojas flotan sobre la corriente de un río, los pensamientos también aparecen y desaparecen constantemente.

No necesitas perseguir cada pensamiento.

No necesitas creer todo lo que tu mente te dice.

No necesitas luchar contra cada emoción que surge.

Con práctica, puedes aprender a observar tu experiencia interna con mayor calma, sabiduría y compasión.

Cada vez que realizas este ejercicio fortaleces tu capacidad para responder a la vida con mayor serenidad, flexibilidad y bienestar emocional.

Confía en el proceso.

Permite que las hojas sigan su camino.

Y recuerda que siempre puedes regresar a la orilla para observarlas pasar.

Preguntas de Reflexión

¿Qué diferencia noté entre observar un pensamiento y creerlo automáticamente?

_____

_____

¿Qué pensamientos suelen ocupar gran parte de mi energía emocional?

_____

_____

¿Existen pensamientos recurrentes que he estado tratando de eliminar sin éxito?

_____

_____

¿Cómo cambiaría mi vida si aprendiera a relacionarme de forma más flexible con mis pensamientos?

_____

_____

¿Qué emociones aparecieron cuando dejé de luchar contra ellos?

_____

_____

¿Qué aprendí sobre mí mismo durante esta experiencia?

_____

_____

Cierre

La mente humana nunca dejará de producir pensamientos. Esa es su naturaleza. Sin embargo, no todos los pensamientos necesitan ser discutidos, obedecidos o combatidos. Al igual que las hojas que flotan sobre un río, los pensamientos vienen y van constantemente. Algunos permanecen unos segundos; otros regresan varias veces. Lo importante es recordar que tú eres mucho más que aquello que pasa por tu mente.

Cada vez que practicas observar un pensamiento sin quedarte atrapado en él, fortaleces tu capacidad de elegir cómo responder a la vida. Poco a poco desarrollas mayor serenidad, claridad y libertad emocional. Confía en el proceso. No necesitas controlar cada pensamiento para vivir una vida plena.

A veces, el bienestar comienza cuando dejamos de luchar contra la corriente y aprendemos a observar cómo las hojas siguen su camino.

Referencias

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2023). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change* (3rd ed.). Guilford Press.
- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M., & Hildebrandt, M. (2022). Open, aware, and engaged: Advancing psychological flexibility as a core public health approach. *Annual Review of Clinical Psychology, 18*, 1–28.
- Kashdan, T. B., & Ciarrochi, J. (Eds.). (2023). *The Oxford handbook of psychological flexibility*. Oxford University Press.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2021). How do mindfulness-based cognitive therapies work? Revisiting mechanisms of change. *Mindfulness, 12*(6), 1453–1468.
- Lindsay, E. K., Young, S., Smyth, J. M., Brown, K. W., & Creswell, J. D. (2022). Acceptance lowers stress reactivity: Evidence from mindfulness and emotion regulation research. *Current Opinion in Psychology, 46*, 101328.
- Passmore, H. A., & Oades, L. G. (2024). Positive psychology and wellbeing science: Contemporary evidence and applications. *The Journal of Positive Psychology, 19*(2), 145–159.
- Kabat-Zinn, J. (2023). *Mindfulness for all: The wisdom to transform the world*. Hachette Books.
- World Happiness Report. (2024). Social connection, mental wellbeing and psychological resilience. Sustainable Development Solutions Network.