



#### ◆ 4. Alterar el tono o estilo

Prueba decir el pensamiento con un tono inusual:



**Cántalo** como si fuera el estribillo de una canción.



**Dilo con voz robótica.**



**Interprétalo en tono de telenovela dramática.**



**Imítalo con un acento distinto** (vasco, andaluz, argentino, etc.).

Al transformar el pensamiento en algo **gracioso o absurdo**, pierdes la sensación de que es algo serio o amenazante.

#### ◆ 5. Traducirlo a otro idioma

Escribe el pensamiento en un idioma que no domines y léelo en voz alta.

Ejemplo en polaco:



"*Chcę to zrobić, ale jest to dla mnie zbyt trudne.*"

Al hacerlo, el pensamiento pierde **familiaridad e impacto emocional**.

#### ◆ 6. Sustituir el “pero” por un “y”

Cambia la estructura del pensamiento para que ambas ideas puedan coexistir:



"*Quiero hacerlo, pero es demasiado difícil para mí.*"



"*Quiero hacerlo y es demasiado difícil para mí.*"

Este cambio sutil evita que una idea anule a la otra. Puedes querer hacer algo **y** que sea difícil a la vez. **No es una excusa para no actuar.**

#### ◆ 7. Ponerle un título o nombrar la historia

Etiqueta el pensamiento como si fuera el capítulo repetitivo de una serie:



"*Ya está aquí la historia de 'Es demasiado difícil', episodio 2 millones.*"

O clasifícalo en una categoría más amplia:



**Evaluando / Juzgando / Resolviendo problemas / Quejándome**

Esto te ayuda a reconocer que es **solo un patrón mental repetitivo** y no una verdad absoluta.

## ◆ 8. Preguntarte por la antigüedad del pensamiento

Reflexiona:

🤔 ¿Cuántos años tiene este pensamiento?

😞 ¿Es algo nuevo o es la misma historia de siempre?

💡 ¿Me aporta información útil o solo me está repitiendo algo que ya sé?

Si te das cuenta de que es un pensamiento antiguo y recurrente, puedes **dejar de prestarle tanta atención**.

---

## Conclusión

Estos ejercicios son herramientas prácticas para **cambiar tu relación con pensamientos limitantes**.

● **Con práctica y paciencia, la defusión cognitiva te ayudará a recuperar el control sobre tu atención y tus acciones, alineándolas con lo que realmente valoras.**

No se trata de eliminar pensamientos incómodos, sino de aprender a convivir con ellos sin que dominen tu comportamiento. 💪