



David Gómez

SILENCIAR EL RUIDO MENTAL Y GESTIONAR LA ANSIEDAD COTIDIANA

Objetivo de la clase

Comprender por qué la mente genera ruido, cómo ese ruido activa la ansiedad cotidiana y qué herramientas concretas permiten recuperar presencia, calma corporal y foco mental. La intención no es dejar la mente en blanco, sino entrenarla para que deje de dirigir la vida en piloto automático.

Esta sesión parte de una experiencia que casi todo el mundo reconoce: estar físicamente en un lugar y mentalmente en otro. El cuerpo está en una conversación, en una comida, en una reunión o en la cama antes de dormir, pero la mente está revisando algo que ocurrió ayer, anticipando algo que podría ocurrir mañana o juzgando lo que somos, lo que hacemos o lo que todavía no hemos conseguido. A eso le llamamos ruido mental: un flujo de pensamientos automáticos, repetitivos y poco elegidos que ocupan espacio interno y reducen la sensación de claridad.

El ruido mental no es exactamente pensar mucho. Pensar puede ser creativo, útil, estratégico y profundamente humano. El ruido aparece cuando el pensamiento deja de estar al servicio de la vida y empieza a girar sobre sí mismo. Es como una lavadora mental que da vueltas a los mismos pensamientos, no para resolverlos, sino para intentar recuperar control. Por eso muchas personas sienten que cuanto más piensan, menos claridad tienen. No están pensando mejor; están intentando calmarse a través de la mente, cuando lo que necesita regularse es también el cuerpo.

La idea central de esta clase es muy importante: no vamos a enseñar a pelear contra los pensamientos. Pelear contra la mente suele generar más mente. Si una persona se dice “no debería pensar esto”, el pensamiento queda reforzado porque recibe atención, emoción y resistencia. La práctica más madura consiste en aprender a observar, nombrar, respirar, ordenar y redirigir. Una mente enfocada no es una mente sin pensamientos; es una mente capaz de volver.

Esta clase abre el trimestre dedicado a cultivar calma mental y enfoque para conseguir metas. Tiene sentido empezar por aquí porque una persona no puede sostener bien sus objetivos si vive secuestrada por la ansiedad cotidiana. La disciplina, la constancia y la productividad no nacen solo de la fuerza de voluntad; nacen de un sistema nervioso suficientemente regulado. Cuando hay calma, hay margen. Cuando hay margen, hay elección. Cuando hay elección, hay foco.

¿Qué es el ruido mental?

La Red Neuronal por Defecto (RND): cuando el cerebro no descansa

La primera idea que conviene transmitir es liberadora: el cerebro no está diseñado para estar vacío. Incluso cuando una persona se sienta en silencio, mira por la ventana o intenta relajarse, el cerebro sigue generando actividad. En esos momentos suele activarse una red neuronal conocida como **Red Neuronal por Defecto o Default Mode Network**. Esta red está relacionada con la **autobiografía mental**: pensar en uno mismo, recordar experiencias, proyectar escenarios futuros, comparar lo que ocurre con lo que esperábamos y construir una narrativa interna sobre quiénes somos.



David Gómez

Esto explica por qué muchas personas se sorprenden cuando empiezan a meditar. Creen que al cerrar los ojos encontrarán paz inmediata, pero lo primero que encuentran es una especie de mercadillo mental: frases, imágenes, tareas pendientes, conversaciones no cerradas, preocupaciones y juicios. No es que la meditación les haya puesto peor; es que por primera vez están observando con nitidez lo que ya ocurría por debajo.

La Red Neuronal por Defecto cumple funciones útiles. Nos permite aprender del pasado, imaginar el futuro, construir identidad y dar sentido a lo que vivimos. El problema aparece cuando se queda funcionando sin dirección, como un coche encendido en punto muerto. Consume energía, genera ruido y no nos lleva a ninguna parte. En una persona con ansiedad cotidiana, esta red tiende a engancharse a temas amenazantes: “¿y si sale mal?”, “¿y si no soy capaz?”, “¿por qué dije aquello?”, “¿qué pensarán de mí?”.

Una manera sencilla de explicarlo en clase es decir que la mente tiene un modo tarea y un modo historia. El modo tarea se activa cuando estamos presentes en una acción concreta: escuchar, escribir, cocinar, caminar, resolver algo, respirar. El modo historia se activa cuando la mente empieza a narrar, interpretar y viajar. Ambos modos son necesarios, pero si el modo historia gobierna todo el día, la persona termina viviendo más en su película interna que en la realidad presente.

Frase para la clase

“La mente no se va porque seas débil. Se va porque está entrenada para narrar. La práctica consiste en enseñarle a volver.”

El sesgo de negatividad: por qué el ruido mental suele sonar a amenaza

El ruido mental rara vez es neutral. No suele decir: “qué interesante es la vida” o “vamos a contemplar con serenidad esta taza de café”. Lo más habitual es que tenga tono de advertencia, crítica o urgencia. Esto se debe, en parte, al sesgo de negatividad: el cerebro presta más atención a lo que podría salir mal que a lo que ya está funcionando. Desde el punto de vista evolutivo tiene sentido. Para sobrevivir era más importante detectar un peligro que disfrutar de un paisaje bonito.

El inconveniente es que el cerebro moderno aplica ese sistema de vigilancia a contextos cotidianos donde no hay una amenaza real para la supervivencia. Un silencio en WhatsApp, una frase ambigua, una mirada seria, un email breve o una tarea pendiente pueden ser interpretados por el sistema nervioso como señales de peligro. La mente empieza entonces a construir hipótesis, muchas veces sin datos suficientes. Y como el cerebro prefiere una explicación mala a ninguna explicación, rellena los huecos con preocupación.

Esto tiene una aplicación directa para los alumnos: no todo pensamiento negativo es una intuición. Muchas veces es simplemente el sistema de amenaza intentando proteger. La ansiedad se disfraza de prudencia, pero no siempre es sabiduría. A veces es una alarma demasiado sensible. La madurez mental consiste en escuchar la alarma sin entregarle automáticamente el volante.

Puedes usar el ejemplo de la revisión en el trabajo. Si una persona recibe diez comentarios positivos y uno crítico, lo normal es que su mente vuelva una y otra vez al comentario crítico. No

porque sea masoquista, sino porque el cerebro considera que lo negativo requiere reparación, prevención o control. La práctica de calma mental consiste en entrenar una visión más completa: reconocer el riesgo sin borrar los recursos.

Los tres grandes personajes del ruido mental

Para que el grupo pueda identificar el ruido de forma práctica, conviene personificarlo. En lugar de hablar de “mis pensamientos”, podemos hablar de tres personajes internos: el Rumiador, el Anticipador y el Juez Interno. Esto ayuda a crear distancia. Cuando una persona dice “soy así”, queda fusionada con el patrón. Cuando dice “hoy está muy activo mi Anticipador”, aparece un pequeño espacio de libertad.

El Rumiador mira hacia el pasado. Su intención aparente es entender, pero muchas veces termina castigando. Reproduce conversaciones, decisiones, errores y escenas incómodas. Busca una salida en algo que ya no se puede modificar. Su frase favorita es “si hubiera...”. La rumiación puede parecer reflexión, pero hay una diferencia clave: la reflexión deja aprendizaje y acción; la rumiación deja agotamiento y culpa.

El Anticipador mira hacia el futuro. Quiere prevenir, controlar y evitar daño. Es útil cuando ayuda a preparar una reunión, organizar un viaje o planificar una decisión. Pero se vuelve tóxico cuando fabrica catástrofes improbables y obliga al cuerpo a vivirlas como si ya estuvieran ocurriendo. Su frase favorita es “¿y si...?”. El Anticipador no busca paz; busca certeza absoluta. Y como la vida nunca ofrece certeza absoluta, siempre encuentra un nuevo motivo para inquietarse.

El Juez Interno mira hacia la identidad. No se centra solo en lo que ha pasado o podría pasar, sino en lo que “eso dice de mí”. **Convierte errores en etiquetas, dificultades en defectos y aprendizajes en condenas.** Su frase favorita es “yo soy...” seguida de una conclusión dura: “soy un desastre”, “no soy constante”, “no valgo para esto”. **Este personaje es especialmente peligroso porque no critica una conducta; critica a la persona.**

Estos tres personajes no son enemigos. Son intentos torpes de protección. El Rumiador intenta evitar repetir errores. El Anticipador intenta prepararnos. El Juez Interno intenta que mejoremos para ser aceptados. El problema no es su intención, sino su método. Por eso no vamos a destruirlos; vamos a reencuadrarlos.

La ansiedad cotidiana y mecanismos neuronales

La ansiedad como intento de control anticipado

La ansiedad cotidiana no siempre aparece como un ataque intenso. Muchas veces aparece como una tensión de fondo: prisa interna, dificultad para descansar, sensación de que siempre falta algo, necesidad de revisar el móvil, incapacidad de disfrutar del presente o tendencia a vivir con una lista invisible de pendientes. Es una activación sostenida, a veces tan normalizada que la persona ya no la identifica como ansiedad, sino como “mi forma de funcionar”.

Una definición útil para la clase es esta: la ansiedad es el cuerpo preparándose para una amenaza que la mente imagina. Es decir, no hace falta que algo esté ocurriendo para que el organismo



David Gómez

responda como si estuviera ocurriendo. Basta con imaginarlo con suficiente intensidad, repetirlo con frecuencia y creerlo con carga emocional. El cuerpo no responde solo a los hechos; responde también a la representación interna de los hechos.

Por eso una persona puede estar tumbada en el sofá y tener el corazón acelerado. Desde fuera no pasa nada. Desde dentro, la mente está proyectando escenarios, revisando conversaciones, anticipando problemas o intentando controlar todas las variables. El cuerpo recibe esa película como información relevante y activa recursos: tensión muscular, vigilancia, aceleración, inquietud. La ansiedad, en el fondo, es energía movilizada sin una acción clara que la descargue.

Esto permite explicar una diferencia esencial: preocuparse no es lo mismo que ocuparse. Ocuparse define una acción concreta: llamar, escribir, decidir, preparar, descansar, pedir ayuda. Preocuparse, en cambio, repite mentalmente el problema sin convertirlo en una conducta útil. La preocupación da una falsa sensación de control porque mantiene el tema activo, pero muchas veces no mejora la situación. Solo mantiene activado el sistema nervioso.

La amígdala y el secuestro emocional

La amígdala funciona como un radar de relevancia emocional. No se limita a detectar peligros físicos; también responde a amenazas sociales, incertidumbre, pérdida de control, rechazo, vergüenza o posibilidad de fracaso. En la vida moderna, gran parte de nuestra ansiedad no viene de amenazas físicas, sino de amenazas simbólicas: perder estatus, decepcionar, no estar a la altura, equivocarse, no gustar, no llegar.

Cuando la amígdala interpreta que algo puede ser peligroso, moviliza el sistema de alarma con enorme rapidez. Esto tiene una ventaja: permite reaccionar antes de pensar. Pero también tiene un coste: muchas veces reaccionamos a una interpretación, no a una realidad. El ejemplo del mensaje “necesito hablar contigo” es perfecto. El cuerpo se activa antes de saber si la conversación será negativa, neutra o incluso positiva.

Conviene explicar que la corteza prefrontal es como el director de orquesta: ayuda a pensar, priorizar, inhibir impulsos y tomar perspectiva. Pero cuando el sistema de amenaza sube mucho, el director pierde autoridad temporalmente. La persona no se vuelve irracional porque quiera; su biología ha cambiado de modo. Pasa del modo reflexión al modo supervivencia. Por eso no sirve decirle a alguien muy activado “tranquilízate” sin darle antes una vía corporal para bajar la activación.

La consecuencia práctica es clara: para gestionar la ansiedad no basta con pensar mejor. Primero hay que bajar el volumen fisiológico. Respirar, soltar tensión, orientarse sensorialmente, moverse suavemente o alargar la exhalación no son técnicas menores; son formas de devolverle al cerebro la posibilidad de pensar con más claridad.

Estudios de referencia

Estrés, ansiedad y ruido mental: tres piezas del mismo circuito

Una parte muy útil de la clase es diferenciar tres conceptos que a menudo se mezclan. El estrés suele estar relacionado con una demanda concreta: un plazo, una carga de trabajo, una conversación pendiente, una situación familiar o una decisión. La ansiedad aparece cuando la mente anticipa una amenaza, incluso aunque no esté presente. El ruido mental es el combustible cognitivo que sostiene ambos estados: pensamientos repetitivos que mantienen el sistema activado.

Imagina que tienes una presentación mañana. El estrés puede ayudarte a prepararla. Te da energía, foco y cierta activación. La ansiedad aparece cuando la mente empieza a construir escenas: “me quedaré en blanco”, “se notará que no estoy preparado”, “van a pensar que soy mediocre”. El ruido mental aparece cuando esos escenarios se repiten durante horas, incluso mientras cenas, conduces o intentas dormir. El problema ya no es la presentación; es la relación interna con la presentación.

La buena noticia es que el circuito puede interrumpirse en cualquiera de sus tres niveles. Puedes actuar sobre el cuerpo mediante respiración y relajación. Puedes actuar sobre la atención mediante mindfulness y grounding. Puedes actuar sobre el lenguaje interno mediante defusión y escritura. Y puedes actuar sobre la conducta convirtiendo preocupación en una acción pequeña y concreta. Cuantas más puertas de entrada tenga una persona, más capacidad de autorregulación desarrolla.

Cortisol, carga alostática y desgaste invisible

El cortisol no es el enemigo. Es una hormona necesaria para responder a demandas, despertarnos por la mañana, movilizar energía y adaptarnos. El problema no es tener cortisol, sino vivir en una activación crónica de baja intensidad. Muchas personas no se sienten “ansiosas” en sentido dramático, pero viven con el acelerador ligeramente pisado durante todo el día. Ese es el desgaste invisible.

Cuando el sistema nervioso no encuentra momentos suficientes de recuperación, se produce una carga acumulada. La persona duerme peor, se concentra menos, se irrita más, come con más impulsividad, se vuelve más reactiva y pierde capacidad de disfrute. Esto no ocurre porque sea débil, sino porque su sistema está funcionando demasiado tiempo en modo exigencia.

Una metáfora muy clara para el grupo es la del móvil. Si tienes muchas aplicaciones abiertas, la batería se gasta antes aunque no estés usando activamente todas. El ruido mental son aplicaciones abiertas en segundo plano. Cada preocupación no resuelta, cada conversación repetida y cada juicio interno consume energía atencional y emocional. Regular la mente es cerrar aplicaciones internas para recuperar batería.

Práctica: Respiración 4-7-8 y coherencia cardíaca

La respiración es una herramienta privilegiada porque está en la frontera entre lo voluntario y lo automático. La mayor parte del sistema nervioso autónomo no puede controlarse directamente, pero la respiración sí puede modificarse de forma consciente. Al cambiar el ritmo respiratorio, enviamos al cuerpo una señal de seguridad. No le decimos a la mente “cálmate”; se lo decimos al organismo mediante una vía fisiológica.

Es importante comentar de que no se trata de forzar. Algunas personas se sienten incómodas reteniendo el aire. En ese caso pueden hacer una versión más suave: inhalar 4 y exhalar 6, sin retención. La técnica debe adaptarse al cuerpo, no convertirse en otra exigencia.

Guión para la respiración 4-7-8

- Sentarse con la espalda cómoda, sin rigidez.
- Inspirar por la nariz contando mentalmente 4 tiempos.
- Retener el aire suavemente durante 7 tiempos, sin tensión.
- Exhalar por la boca durante 8 tiempos, como si se empañara un cristal.
- Repetir de 4 a 6 ciclos y observar el efecto corporal.

Variante de coherencia cardíaca 5-5

En personas que prefieren un ritmo más estable, usar 5 segundos de inhalación y 5 segundos de exhalación durante tres minutos. La indicación principal es respirar como si el aire entrara y saliera del centro del pecho. Esta imagen facilita la conexión corazón-mente y suele generar una sensación más emocional de calma.

Estrategias para gestionar el ruido mental

Mindfulness: entrenar la capacidad de volver

Mindfulness no consiste en dejar la mente en blanco, ni en alcanzar un estado místico, ni en estar siempre tranquilo. Consiste en darse cuenta de lo que ocurre mientras ocurre, con menos automatismo y menos juicio. La palabra clave es volver. Te distraes y vuelves. Te enganchas a un pensamiento y vuelves. Te juzgas por distraerte y vuelves también de ese juicio. Cada regreso es una repetición de entrenamiento atencional.

Esto cambia mucho la experiencia de los alumnos. Muchas personas creen que meditan mal porque se distraen. En realidad, la distracción no es el fracaso de la práctica; es el material de la práctica. Igual que en el gimnasio no fortaleces el músculo evitando el peso, sino levantándolo, en mindfulness no fortaleces la atención evitando distracciones, sino detectándolas y regresando con amabilidad.

El entrenamiento de mindfulness tiene dos beneficios clave para esta clase. Primero, reduce la fusión con los pensamientos: una persona deja de ser arrastrada por cada contenido mental. Segundo, aumenta la tolerancia a las sensaciones internas: en lugar de reaccionar inmediatamente ante tensión, inquietud o miedo, aprende a hacer espacio. Esa pequeña pausa es oro. En esa pausa vive la libertad de respuesta.

Técnica STOP: una pausa de cuatro pasos

La técnica STOP es una de las herramientas más utilizadas en el enfoque MBSR para intervenir en momentos de ansiedad aguda y es especialmente útil porque cabe en la vida real. Nadie necesita una esterilla, una vela o veinte minutos de silencio. Puede aplicarse antes de responder un mensaje, al entrar en una reunión, al notar una discusión, al despertarse con ansiedad o al sentir que la mente se acelera.

Su fuerza está en su simplicidad y en que se puede usar en cualquier contexto:

- **S - Stop:** Para lo que estás haciendo. Literalmente detente durante unos segundos.
- **T - Take a breath:** Toma una respiración lenta y consciente.
- **O - Observe:** Observa qué está pasando dentro de ti (pensamientos, emociones, sensaciones) y fuera de ti (entorno, situación).
- **P - Proceed:** Continúa, pero desde un lugar más consciente y deliberado.

Defusión Cognitiva: la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

Steven Hayes desarrolló la **Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)** en los años 80, y hoy es uno de los enfoques psicológicos con mayor respaldo empírico. Su meta-análisis de referencia (A-Tjak et al., 2015) analizó más de 60 ensayos aleatorizados controlados y concluyó que ACT es superior a las condiciones de control en una amplia gama de problemas psicológicos, incluyendo ansiedad, depresión, dolor crónico y estrés laboral.

El concepto central que utilizaremos es la Defusión cognitiva. **La fusión cognitiva** es el proceso por el que nos «pegamos» a nuestros pensamientos, los tomamos como verdades absolutas y respondemos a ellos como si fueran la realidad. **La defusión** consiste en crear distancia psicológica entre tú y el pensamiento.

El mecanismo más sencillo es el cambio lingüístico:

- Sin defusión: «Soy un fracasado.»
- Con defusión: «Estoy teniendo el pensamiento de que soy un fracasado.»
- Con mayor distancia: «Noto que mi mente está generando el pensamiento de que soy un fracasado.»

Este pequeño cambio activa el córtex prefrontal y reduce la reactividad de la amígdala, permitiendo que el pensamiento exista sin controlarnos.

Grounding sensorial: regresar al presente por los sentidos

La ansiedad vive en gran parte en el tiempo psicológico: futuro imaginado, pasado revisado, identidad amenazada. Los sentidos, en cambio, viven en el presente. Por eso las técnicas de grounding son tan útiles. No tratan de convencer a la mente con argumentos, sino de devolver la atención al aquí y ahora mediante estímulos concretos: lo que veo, toco, escucho, huelo y saboreo.

El anclaje 5-4-3-2-1 funciona porque obliga a la atención a salir de la película interna y contactar con datos reales del entorno. No elimina los problemas, pero cambia el estado desde el que los miramos. Y muchas veces eso lo cambia todo. Un problema visto desde activación máxima parece una amenaza enorme. El mismo problema visto desde más presencia parece una situación difícil, pero manejable.

Práctica: Anclaje sensorial 5-4-3-2-1 y defusión cognitiva

Parte 1: Anclaje sensorial 5-4-3-2-1

Con música suave de fondo, el facilitador guía al grupo en voz alta por cada sentido, dándoles tiempo real para que busquen cada estímulo antes de pasar al siguiente.

- «Busca 5 cosas que puedas ver en este momento. No las nombres en alto, solo obsérvalas. Su forma, su color, su posición.» (Pausa de 30 segundos.)
- «Ahora 4 cosas que puedas tocar. Puede ser la silla, tu ropa, el suelo bajo tus pies. Siente la textura, la temperatura.» (Pausa de 30 segundos.)
- «Tres sonidos. Pueden estar cerca o lejos. Simplemente escucha sin identificar de dónde vienen.» (Pausa de 20 segundos.)
- «Dos olores. Si no hay ninguno evidente, el olor del aire, del ambiente.» (Pausa de 15 segundos.)
- «Y una cosa que puedas saborear ahora mismo.» (Pausa de 10 segundos.)

Al terminar: «¿Cómo está el ruido mental ahora comparado con hace diez minutos? No hace falta que haya desaparecido. ¿Solo ha bajado el volumen, aunque sea un poco?»

- 5 cosas que puedo ver. Observo colores, formas, líneas, profundidad.
- 4 cosas que puedo tocar o sentir. Ropa, silla, suelo, temperatura, peso del cuerpo.
- 3 sonidos que puedo escuchar. Cercanos, lejanos, constantes o intermitentes.
- 2 olores presentes. Si no hay olores claros, simplemente notar el aire.
- 1 sabor o sensación en la boca.

Parte 2: Defusión cognitiva por escrito

Instrucciones para el grupo:

- Escribe 3 pensamientos que aparecen frecuentemente en tu ruido mental. Pueden ser del Rumiador, del Anticipador o del Juez Interno.
- Ahora reescríbelos en el formato: «Estoy teniendo el pensamiento de que...»
- Y por último, añade: «...y puedo dejar que ese pensamiento esté ahí sin que dirija mis acciones.»

La clave no es convencerse de que el pensamiento es falso. Es practicar observarlo sin identificarse con él.

- Escribir tres pensamientos frecuentes del propio ruido mental.



David Gómez

- Reformular cada uno como: “Estoy teniendo el pensamiento de que...”.
- Añadir: “Y puedo permitir que este pensamiento esté presente sin que decida por mí”.
- Observar qué cambia en el cuerpo al leer la frase reformulada.

Tu kit personal anti-ansiedad

Las herramientas para usar esta semana

Toda la teoría y la práctica de hoy se resume en tres herramientas concretas que cualquier persona puede integrar en su rutina sin necesidad de grandes cambios ni mucho tiempo. La clave no es la intensidad sino la consistencia.

Herramienta 1: Los 2 minutos de respiración antes del móvil

Antes de mirar el teléfono al despertarte, dedica 2 minutos a respirar de forma consciente. No hace falta que sea 4-7-8. Vale con respirar lento, con el aire que entra y sale. Este sencillo hábito regula el cortisol matutino (que tiene un pico natural entre las 6 y las 9 de la mañana, según los estudios sobre el Cortisol Awakening Response) y establece un estado de mayor presencia antes de que empiece el ruido del día.

Estudio de referencia

Clow, A., Thorn, L., Evans, P., & Hucklebridge, F. (2004). The awakening cortisol response: Methodological issues and significance. *Stress*, 7(1), 29-37.

Herramienta 2: El ancla sensorial personal

Elige ahora un objeto físico que lleves siempre encima: un anillo, una pulsera, una piedra en el bolsillo, las llaves. Ese objeto va a ser tu ancla. Cada vez que lo toques de forma consciente, es una señal para hacer 3 respiraciones lentas. Con el tiempo, el sistema nervioso aprende a asociar ese estímulo con un estado de calma. Esto funciona por el mismo principio de condicionamiento que describe el aprendizaje de Pavlov, pero aplicado de forma deliberada al sistema nervioso parasimpático.

Herramienta 3: El diario de cierre nocturno

Por la noche, antes de dormir, escribe tres cosas:

- Los 3 pensamientos más repetitivos del día (el ruido principal).
- Una frase de defusión para cada uno.
- Una cosa concreta que ha ido bien hoy (contra-peso al sesgo de negatividad).

Esta práctica está relacionada con los estudios de James Pennebaker (Universidad de Texas) sobre la escritura expresiva, que documentan que escribir sobre experiencias emocionales reduce los niveles de rumiación, mejora el bienestar subjetivo y tiene efectos positivos medibles sobre el sistema inmunológico.

EJERCICIO 1: ¿Qué tipo de ruido mental tienes?

Todos tenemos pensamientos automáticos que se repiten a lo largo del día. Este ejercicio te ayuda a identificar cuál de los tres tipos de ruido mental está más presente en tu vida, y qué puedes hacer para gestionarlo.

Cómo hacerlo

Lee cada afirmación y rodea con un círculo el número que mejor describe con qué frecuencia ese pensamiento aparece en tu vida:

1 — Nunca

2 — A veces

3 — Con frecuencia

4 — Casi siempre

No hay respuestas correctas ni incorrectas. Contesta con lo primero que te venga a la mente. Cuanto más honesto/a seas, más útil será el resultado.

Sección A — El Rumiador

Este tipo de ruido mental viaja al pasado. Reproduce situaciones que ya ocurrieron buscando una explicación diferente, un final mejor, o simplemente sin poder parar.

Afirmación	Nunca (1)	A veces (2)	Con frecuencia (3)	Casi siempre (4)
1. Me quedo dando vueltas a conversaciones o situaciones que ya han pasado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Pienso en cosas que dije o hice y desearía haber actuado de otra manera.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Me cuesta soltar un conflicto o malentendido aunque ya haya terminado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Me sorprende repasando mentalmente un error del pasado aunque no sirva para nada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Me resulta difícil perdonarme a mí mismo/a por algo que hice o no hice.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Cuando algo sale mal, tiendo a analizar por qué ocurrió una y otra vez.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PUNTUACIÓN SECCIÓN A: _____ / 24

Sección B — El Anticipador

Este tipo de ruido mental viaja al futuro. Fabrica escenarios negativos que probablemente no van a ocurrir, pero que se sienten completamente reales mientras los imaginas.

Afirmación	Nunca (1)	A veces (2)	Con frecuencia (3)	Casi siempre (4)
7. Me preocupo por cosas que podrían salir mal aunque no haya señales reales de que vayan a ocurrir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Imagino el peor resultado posible antes de afrontar una situación nueva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Me cuesta tomar decisiones porque pienso mucho en lo que podría ir mal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Cuando espero noticias importantes, mi mente va automáticamente al escenario negativo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Tengo dificultad para disfrutar el presente porque me preocupa lo que viene después.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Anticipo problemas en relaciones, trabajo o salud aunque no haya motivo concreto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PUNTUACIÓN SECCIÓN B: _____ / 24

Sección C — El Juez Interno

Este tipo de ruido mental opera en el presente. Genera un comentario crítico constante sobre ti mismo/a: lo que haces, cómo eres, lo que vales.

Afirmación	Nunca (1)	A veces (2)	Con frecuencia (3)	Casi siempre (4)
13. Me digo a mí mismo/a cosas que no le diría a ningún amigo/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Cuando cometo un error, me machaco mucho tiempo después.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Siento que nunca soy suficiente, aunque los demás me digan lo contrario.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Comparo mi rendimiento o aspecto con el de otros y suelo salir perdiendo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Tengo una voz interna que critica mis decisiones casi de forma automática.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



David Gómez

18. Me cuesta recibir un cumplido sin pensar que no me lo merezco del todo.

| | |

PUNTUACIÓN SECCIÓN C: _____ / 24

Mi resumen de puntuaciones

Escribe tu puntuación total en cada sección y compara los tres resultados. El tipo con la puntuación más alta es el que más protagonismo tiene en tu vida ahora mismo.

Tipo de ruido	Suma de tu puntuación	Tu puntuación total
A — El Rumiador	Preguntas 1 a 6	_____ / 24
B — El Anticipador	Preguntas 7 a 12	_____ / 24
C — El Juez Interno	Preguntas 13 a 18	_____ / 24

El tipo de ruido que ha sacado la puntuación más alta es el que más energía te consume. Puede que tengas los tres activos, pero uno suele liderar. Ve a la página de resultados correspondiente.

¿Cómo interpretar tu puntuación?

6 — 10 puntos	Bajo. Este tipo de ruido tiene poca presencia en tu día a día.
11 — 17 puntos	Moderado. Aparece con cierta frecuencia y puede afectarte en momentos de estrés.
18 — 24 puntos	Alto. Este patrón es muy activo en tu mente y merece atención prioritaria.

Resultados y soluciones

A continuación encontrarás las pautas específicas para tu tipo de ruido dominante. Si tienes dos puntuaciones similares, lee los dos apartados. Son complementarios, no excluyentes.

A — El Rumiador

Si has sacado una puntuación alta aquí, tu mente tiende a volver al pasado en busca de respuestas, justificaciones o finales alternativos. Esto suele sentirse como un intento de «resolver» algo, pero en realidad mantiene abierto el dolor de lo que ya ocurrió.

6 — 10 puntos *Rumiación baja: tienes el patrón pero no te domina*

Tu mente vuelve al pasado de forma ocasional, especialmente en situaciones de estrés. Esto es completamente normal y no requiere intervención urgente. Puedes trabajar de forma preventiva para que no aumente.

Lo que puedes practicar:

- Cuando notes que estás repasando una situación pasada, pregúntate: «¿Hay algo útil que puedo hacer con este pensamiento ahora mismo?». Si la respuesta es no, es una señal para soltarlo.
- Practica el ejercicio de cierre nocturno: escribe en un papel la situación que te ronda y una frase que la concluya. El acto de escribir «cierra» el bucle que la mente mantiene abierto.
- Incorpora momentos de presencia sensorial en tu día (un paseo, una comida sin pantallas) para entrenar a la mente a habitar el presente.

11 — 17 puntos *Rumiación moderada: el patrón afecta a tu bienestar*

Hay momentos del día en que la mente vuelve automáticamente a situaciones pasadas aunque no quieras. Esto puede costar energía emocional y dificultarte estar plenamente en el presente.

Lo que puedes practicar:

- Técnica del tiempo de preocupación (Borkovec): Asígnate 15 minutos al día, siempre en el mismo horario, para pensar en lo que te ronda. Fuera de ese horario, cuando el pensamiento aparezca, di: «Eso lo pienso en mi momento de rumiación.» Esto le da lugar al patrón sin que colonice el resto del día.
- Defusión cognitiva: cuando aparezca el pensamiento rumiativo, reformúlalo: «Estoy teniendo el pensamiento de que debería haber actuado distinto en aquella situación.» Esta distancia lingüística reduce su impacto emocional.
- Escribe una carta de cierre (no tienes que enviarla): dirige la carta a la situación, a la persona o a ti mismo/a. Ponle fin. La escritura expresiva reduce la rumiación de forma documentada. También puedes quemar esos pensamientos como símbolo de que el fuego los purifica y ya no harán daño a nadie.

- Practica el perdón como proceso, no como decisión: el perdón no es decir que lo que pasó estuvo bien. Es elegir soltar y no seguir cargando con el peso. Puedes empezar preguntándote: «¿Qué necesito entender para poder soltar esto o perdonarme?»

18 — 24 puntos *Rumiación alta: es tu patrón dominante y necesita atención*

La rumiación está muy presente en tu vida y probablemente lleva tiempo ahí. Puede que hayas normalizado esa voz que vuelve una y otra vez. No es tu culpa: es un patrón aprendido que tiene solución, pero requiere trabajo consistente.

Lo que puedes practicar:

- Lleva un registro de rumiación durante 7 días: anota qué situación activa el bucle, durante cuánto tiempo lo tienes activo y qué emoción lo acompaña. El simple acto de observar el patrón con distancia ya lo debilita.
- Intervención corporal: la rumiación vive en la mente pero tiene raíces en el cuerpo. Cuando notes que entras en el bucle, haz 5 minutos de movimiento físico (caminar, sacudir brazos, respiración profunda). El cambio fisiológico interrumpe el ciclo mental.
- Trabaja la autocompasión activa: pregúntate «¿Qué le diría a un buen amigo que estuviera pasando por esto?» y aplícatelo a ti. La autocrítica que a menudo acompaña a la rumiación se reduce significativamente con este ejercicio (Neff, 2003).
- Considera un acompañamiento terapéutico: si la rumiación está vinculada a una situación específica difícil (pérdida, conflicto sin resolver, trauma), el trabajo con un profesional puede ayudarte a procesarla de forma más efectiva.

B — El Anticipador

Si has sacado una puntuación alta aquí, tu mente tiende a proyectarse en el futuro fabricando escenarios que todavía no han ocurrido, y que en la mayoría de los casos no van a ocurrir. Esto consume una enorme cantidad de energía de forma preventiva.

6 — 10 puntos *Anticipación baja: el patrón es ocasional*

Tu mente anticipa lo negativo de forma puntual, especialmente ante situaciones de incertidumbre importantes. Es una respuesta normal que no interfiere significativamente en tu vida.

Lo que puedes practicar:

- Cuando notes que estás imaginando un escenario negativo futuro, pregúntate: «¿Qué probabilidad real tiene esto de ocurrir?» Este simple acto activa la corteza prefrontal y reduce la respuesta de alarma de la amígdala.
- Practica el ejercicio del mejor / peor / más probable escenario: para cualquier situación que te preocupe, escribe los tres. Verás que el «más probable» casi siempre está entre los extremos.

- Trabaja la tolerancia a la incertidumbre: practica tomar pequeñas decisiones sin necesitar certeza absoluta (pedir algo nuevo en un restaurante, cambiar una ruta habitual). La mente aprende que lo desconocido no siempre es peligroso.

11 — 17 puntos *Anticipación moderada: la preocupación tiene peso en tu día*

Hay situaciones concretas, como decisiones importantes, cambios o relaciones, en las que tu mente se adelanta al peor caso de forma casi automática. Esto puede limitar tu capacidad de disfrutar el presente y de actuar con confianza.

Lo que puedes practicar:

- Técnica del preocupómetro: cuando aparezca una preocupación, puntúala del 1 al 10 en cuanto a su probabilidad real y su impacto si ocurriera. Muchas preocupaciones que se sienten como un 9 son en realidad un 2-3 cuando las evalúas con criterio.
- Diferencia preocupación de planificación: la preocupación da vueltas sin producir ninguna acción. La planificación transforma la energía en un paso concreto. Pregúntate: «¿Puedo hacer algo útil con esta preocupación ahora?» Si no, es ruido. Si sí, actúa.
- Practica el anclaje en el presente cuando la anticipación llegue: usa el 5-4-3-2-1 sensorial para bajar del futuro imaginado al momento real. El futuro que te preocupa no existe todavía; lo que existe es este momento.
- Lleva un registro de predicciones: anota tus principales preocupaciones y vuelve a leerlas al cabo de un mes. Investigaciones de Borkovec (1990) muestran que el 85% de lo que anticipamos negativamente no se cumple, y en el 15% restante nos salimos mejor de lo esperado.

18 — 24 puntos *Anticipación alta: la ansiedad anticipatoria domina tu mente*

La preocupación por el futuro ocupa un lugar central en tu experiencia cotidiana. Puede que te hayas acostumbrado tanto a ella que sientas que «así eres tú» o que preocuparte es una forma de controlar lo que viene. No es así: preocuparse no evita que las cosas ocurran, solo te resta bienestar en el presente.

Lo que puedes practicar:

- Entrena el contacto con la incertidumbre de forma progresiva: identifica una situación de baja carga emocional en la que normalmente buscas certeza (confirmar planes, pedir garantías, releer mensajes) y practica tolerarla sin buscar confirmación. El sistema nervioso aprende que la incertidumbre no es una amenaza.
- Trabaja la aceptación del no-control: una parte fundamental de la ansiedad anticipatoria es la ilusión de que si te preocupas suficiente, podrás controlar el resultado. Practica identificar cada día una cosa que está fuera de tu control y elegir conscientemente no gastar energía en ella.

- Usa la respiración como interruptor fisiológico: cuando notes que entras en espiral anticipatoria, haz 4-6 ciclos de respiración con exhalación larga (4 segundos de inspiración, 8 de exhalación). Esto activa el nervio vago y reduce la activación de la amígdala en segundos.
- Considera que puede haber una función emocional en el patrón: a veces la preocupación constante encubre otras emociones más difíciles (miedo al rechazo, al fracaso, a no ser suficiente). Si sientes que el patrón tiene raíces profundas, trabajarlo con un profesional puede darte mucho más que las técnicas por sí solas.

C — El Juez Interno

Si has sacado una puntuación alta aquí, tienes una voz interna muy activa que comenta, critica y evalúa constantemente lo que haces, cómo eres y lo que vales. Esta voz se instala en la infancia y se va afinando con los años. No es «tu verdad». Es un patrón aprendido.

6 — 10 puntos *Autocrítica baja: la voz está pero no manda*

Tienes una voz crítica interna que aparece en determinados contextos, especialmente cuando cometes errores o te comparas con otros. No interfiere de forma significativa en tu autoestima, pero vale la pena mantenerla a raya.

Lo que puedes practicar:

- Practica el test del amigo: cuando notes autocrítica, pregúntate «¿Le diría esto a alguien a quien quiero?». Si la respuesta es no, cámbialo por lo que sí le dirías.
- Celebra los pequeños logros en voz alta o por escrito. El cerebro necesita pruebas concretas para actualizar la narrativa que tiene sobre ti.
- Fíjate en cuándo la voz crítica se activa más: ¿en comparación con otros? ¿Al cometer errores? ¿Al recibir atención? Conocer el disparador es el primer paso para responderle de forma diferente.

11 — 17 puntos *Autocrítica moderada: el juez tiene presencia regular*

La voz crítica aparece con frecuencia y puede condicionar tus decisiones, tu forma de relacionarte y tu nivel de satisfacción con lo que haces. Probablemente hayas aprendido a convivir con ella sin cuestionarla demasiado.

Lo que puedes practicar:

- Dale nombre a tu juez interno: ponle un nombre cualquiera (el «crítico», el «fiscal», «el severo»). Cuando aparezca, di mentalmente «Ah, ya está aquí el Severo». Este pequeño gesto de externalización reduce su impacto emocional considerablemente.

- Practica la autocompasión de Kristin Neff: sus estudios demuestran que la autocompasión no reduce la motivación, al contrario, la aumenta porque reduce el miedo al fracaso. El ejercicio básico: cuando cometes un error, coloca una mano en el pecho y di «Esto es difícil. Todos cometemos errores. Me puedo tratar con amabilidad.»
- Revisa el origen de la voz: ¿a quién le pertenece realmente ese tono crítico? ¿Lo reconoces de alguien? Muchas veces el juez interno es la voz de alguien del pasado que hemos interiorizado. Reconocerlo no lo elimina, pero le quita autoridad.
- Registra evidencias en tu contra del juicio: si tu juez dice «nunca haces nada bien», busca tres ejemplos concretos de las últimas semanas en que lo hayas hecho bien. El cerebro necesita datos reales para actualizar las creencias.

18 — 24 puntos *Autocrítica alta: el juez es tu voz más frecuente*

La autocrítica es el ruido de fondo de tu vida. Puede que en este momento no puedas imaginar estar en tu propia cabeza sin esa voz porque siempre ha estado ahí. No es tu identidad: es un patrón que aprendiste y que, con trabajo, puedes transformar.

Lo que puedes practicar:

- Haz un diario de autocrítica durante una semana: anota cada vez que aparece la voz crítica, qué dice exactamente, qué situación la ha disparado y qué emoción hay debajo. La consciencia del patrón es la primera herramienta.
- Trabaja el concepto de humanidad compartida (Neff): la autocrítica nos hace sentir que somos los únicos que cometemos errores, que fracasamos, que no llegamos. La realidad es exactamente lo contrario. Sufrir, equivocarse y no ser suficiente en algo son experiencias universales. Recordarlo reduce el aislamiento que acompaña al juicio interno.
- Sé tu propio/a defensor/a: cuando el juez critique, practica responderle como lo haría alguien que te quiere y que tiene perspectiva. No para acallar la voz, sino para introducir otra perspectiva en la conversación interna.
- Diferencia exigencia funcional de autocrítica destructiva: querer hacerlo bien no es el problema. El problema es que el error se convierte en evidencia de que «eres» algo malo, en lugar de ser información para mejorar. Trabaja el error como dato, no como veredicto.
- Este nivel de autocrítica suele tener raíces en experiencias tempranas. El trabajo de fondo con un profesional puede ayudarte a sanar la herida original, no solo a gestionar los síntomas.

Nota final

Tener los tres tipos activos es normal. La mayoría de personas reconocerán algo de sí mismas en los tres. Lo importante no es ser perfecto/a en esto: es empezar a observar el patrón con curiosidad en lugar de con juicio.

Recuerda: el ruido mental no es un defecto. Es el comportamiento por defecto de un cerebro humano. Lo que puedes aprender, con práctica, es a escucharlo sin obedecerlo.

EJERCICIO 2: La frase que más daño te hace

Dentro de cada tipo de ruido mental hay un pensamiento o creencia concreta que actúa como detonador principal. No es cualquier pensamiento: es el que más se repite, el que más duele, el que más limita. Este ejercicio te ayuda a identificarlo y a empezar a relacionarte con él de otra manera.

Para cada uno de los tres tipos vas a hacer lo mismo:

1. Leer los ejemplos de pensamientos típicos de ese tipo.
2. Marcar con un círculo el que más te resuene, o escribir el tuyo propio.
3. Responder tres preguntas cortas para empezar a trabajar con esa frase.

No busques la respuesta «correcta». Busca la que te aprieta un poco en el pecho cuando la lees. Esa es la tuya.

Tipo A

El Rumiador

Pensamientos que viajan al pasado buscando un final diferente que nunca llega.

Paso 1 — Reconoce el pensamiento

Lee con calma los siguientes pensamientos. Rodea con un círculo el que más sientes como tuyo, el que más veces has tenido o el que más te pesa cuando aparece:

- «Debería haberlo hecho de otra manera. Si lo hubiera pensado mejor, nada de esto habría pasado.»
- «¿Por qué dije eso? No tendría que haberlo dicho. Fui un idiota / una idiota.»
- «Esa oportunidad que dejé pasar... fue el mayor error de mi vida.»
- «Si hubiera reaccionado distinto en ese momento, todo sería diferente ahora.»
- «No puedo perdonarme por lo que hice. No hay forma de arreglarlo.»
- «Siempre recuerdo lo peor de mí mismo/a. Los buenos momentos se me olvidan, los malos no.»
- «Le fallé a alguien importante. Eso no tiene vuelta atrás.»
- «Perdí demasiado tiempo en algo que no valía la pena y ahora ya es tarde.»
- «En aquella discusión tenía razón y no fui capaz de defenderme. Me quedé callado/a y me lo comí.»
- «No puedo dejar de pensar en cómo terminó esa relación. Algo tuve que hacer mal.»



David Gómez

Si ninguno de los anteriores es exactamente el tuyo, escríbelo aquí tal como suena en tu cabeza:

Paso 2 — Analiza ese pensamiento

¿Desde cuándo tienes este pensamiento? ¿Recuerdas la primera vez que apareció?

Tu respuesta:

¿Qué emoción viene con él? (vergüenza, rabia, tristeza, culpa...)

Tu respuesta:

¿Qué has dejado de hacer o de intentar por culpa de este pensamiento?

Tu respuesta:

Paso 3 — Un primer movimiento

No se trata de eliminar el pensamiento ni de convencerte de que es mentira. Se trata de empezar a verlo desde fuera.

Reformula el pensamiento con esta frase: «Noto que mi mente tiene el pensamiento de que...»
¿Cómo suena ahora? ¿Se siente diferente?

Tu respuesta:



David Gómez

Si un buen amigo/a tuviera este pensamiento sobre sí mismo, ¿qué le dirías? Escríbelo.

Tu respuesta:

Tipo B

El Anticipador

Pensamientos que viajan al futuro fabricando catástrofes que casi nunca ocurren.

Paso 1 — Reconoce el pensamiento

Lee con calma los siguientes pensamientos. Rodea con un círculo el que más sientes como tuyo, el que más veces has tenido o el que más peso tiene en tu vida:

- «Esto va a salir mal. No sé cómo, pero va a salir mal.»
- «Si lo intento y fracaso, todo el mundo verá que no soy capaz.»
- «Mejor no ilusionarme demasiado. Cuando uno se ilusiona, luego viene el golpe.»
- «¿Y si me pongo enfermo/a y nadie está para ayudarme?»
- «Tarde o temprano algo va a romper esta estabilidad que tengo. No puede durar.»
- «Si digo lo que pienso, la gente se va a decepcionar o me van a rechazar.»
- «No tengo futuro en esto. Por mucho que me esfuerce, no voy a conseguirlo.»
- «¿Y si cometo un error grave en el trabajo y lo pierdo todo?»
- «Si confío en esta persona y me falla, no voy a poder con eso.»
- «El mundo está mal y cada vez va a ir peor. No tiene sentido planear nada.»

Si ninguno de los anteriores es exactamente el tuyo, escríbelo aquí tal como suena en tu cabeza:

Paso 2 — Analiza ese pensamiento

¿En qué áreas de tu vida aparece más este pensamiento? (trabajo, relaciones, salud, dinero...)

Tu respuesta:

¿Cuántas veces se ha cumplido realmente este tipo de predicción en tu vida? ¿Y cuántas veces no?



David Gómez

Tu respuesta:

¿Qué decisión o acción has evitado tomar por culpa de este pensamiento?

Tu respuesta:

Paso 3 — Un primer movimiento

El pensamiento anticipatorio se alimenta de incertidumbre. La siguiente pregunta no busca eliminarla, sino ponerla en perspectiva.

**Escribe el escenario que temes. Ahora escribe el escenario opuesto (el mejor caso posible).
¿Cuál es el escenario más probable en realidad?**

Tu respuesta:

¿Qué pequeña acción concreta podrías dar esta semana a pesar del miedo que sientes?

Tu respuesta:

Tipo C

El Juez Interno

Pensamientos que operan en el presente evaluando constantemente lo que eres y lo que vales.

Paso 1 — Reconoce el pensamiento

Lee con calma los siguientes pensamientos. Rodea con un círculo el que más sientes como tuyo, el que con más frecuencia escuchas en tu cabeza o el que más te limita:

- «No soy suficiente. Por mucho que haga, nunca es bastante.»
- «Siempre lo estropeo todo. En el fondo soy un desastre.»
- «No merezco lo bueno que me pasa. En algún momento se va a descubrir que soy un fraude.»
- «Soy demasiado sensible / intenso/a / raro/a. Algo no funciona bien en mí.»
- «Los demás lo hacen mejor, más rápido y con menos esfuerzo que yo.»
- «No puedo cometer errores. Si me equivoco, confirma que no valgo.»
- «Soy aburrido/a. Nadie me va a querer de verdad si me conocen de verdad.»
- «Debería estar más avanzado/a en la vida a estas alturas.»
- «Pido demasiado. Mis necesidades son una carga para los demás.»
- «Si no gusto a todo el mundo, es porque hay algo malo en mí.»

Si ninguno de los anteriores es exactamente el tuyo, escríbelo aquí tal como suena en tu cabeza:

Paso 2 — Analiza ese pensamiento

¿Desde cuándo escuchas esta voz? ¿Reconoces ese tono crítico en alguien de tu vida pasada o presente?

Tu respuesta:



David Gómez

¿En qué situaciones concretas se activa más fuerte este juicio? ¿Qué lo dispara?

Tu respuesta:

¿Cómo trata este pensamiento tu cuerpo? ¿Dónde lo notas físicamente cuando aparece?

Tu respuesta:

Paso 3 — Un primer movimiento

El juez interno raramente tiene en cuenta las evidencias que lo contradicen. Este paso va de buscarlas.

Escribe tres cosas concretas que hayas hecho bien en los últimos siete días, por pequeñas que sean. (No las descalifiques antes de escribirlas.)

Tu respuesta:

Si este pensamiento no existiera o tuviera mucho menos volumen, ¿qué harías diferente en tu vida?

Tu respuesta:



David Gómez

Para cerrar: tus tres frases

Has identificado un pensamiento clave en cada uno de los tres tipos de ruido mental. Escríbelos aquí juntos, uno debajo del otro. A veces verlos en el mismo espacio ayuda a entender cómo se refuerzan entre sí.

Mi frase del Rumiador (pasado):

Mi frase del Anticipador (futuro):

Mi frase del Juez Interno (presente):

Una última pregunta

¿Hay algo que tengan en común estas tres frases? ¿Hay una creencia más profunda que las une a todas? ¿Cuál sería?

Tu respuesta:

Esa creencia más profunda, si la has encontrado, es el territorio más importante de tu trabajo personal. No tienes que resolverla hoy. Pero ya la has visto. Y lo que se ve, cambia.



David Gómez

EJERCICIO 3: Genera un plan de acción

Elige una técnica de cada tipo, de todas las que se han comentado en este ejercicio, para trabajarte el rumiador, el anticipador y el juez interno. Que sean ejercicios sencillos fácilmente ejecutables para que los puedan interiorizar.