

Guía práctica desde la Terapia Metacognitiva

1. Detecta el bucle

Obsérvate sin juzgarte. Pregúntate: ¿Estoy dándole vueltas a algo sin parar? ¿Estoy intentando controlar lo que pienso o siento? No importa tanto qué piensas, sino cómo te estás relacionando con ese pensamiento.

2. Nombra lo que haces (y por qué lo haces)

Di mentalmente: "Estoy preocupándome porque creo que eso me protege" o "Estoy rumiando porque creo que así encontraré una solución". Este acto de nombrar abre una brecha entre tú y el pensamiento.

3. Haz una pausa de observación atencional

Siéntate en silencio. Enfoca tu atención en los sonidos, luego en una sensación física. Después, observa tus pensamientos como si fueran coches que pasan. No los sigas, no los empujes.

4. Deja de resolver (¡sí, de verdad!)

Cuando surja una preocupación repetitiva, no entres en ella. No analices. Dite: "Ese es el contenido de siempre. No voy a responderle esta vez". Cambia el foco y haz algo concreto en el presente.

5. Registra tus metacogniciones clave

Escribe las creencias que suelen activarte, como: 'Si no me preocupo, seré irresponsable'. Verlas por escrito ayuda a no obedecerlas automáticamente.

6. Atrévete a no hacer nada

No hacer también es hacer. Cada vez que eliges no responder al bucle mental, estás saliendo del patrón. No hacer nada cuando tu mente te exige actuar... es un acto de libertad.

7. Celebra cada pequeño paso

Guía práctica desde la Terapia Metacognitiva

Cada vez que no entras al juego de la mente, refuerzas nuevas conexiones. Reconócelo. Aunque sea con un "lo hice". Esto es un entrenamiento, no una perfección.