



Agustina Piñón – Psychologist
www.hablasaludmental.com

Ejercicio de Defusión Cognitiva

“Estoy teniendo el pensamiento de que...”

Objetivo

Tomar distancia de los pensamientos difíciles, observándolos como eventos pasajeros y no como verdades absolutas.

Pasos

1. Identificá un pensamiento molesto.
Ejemplo: *“Soy un fracaso”*.
2. Reformulalo agregando la frase:
👉 *“Estoy teniendo el pensamiento de que soy un fracaso”*.
3. Opcional:
👉 *“Noto que estoy teniendo el pensamiento de que soy un fracaso”*.
4. Repetilo en voz alta o mentalmente y observá cómo cambia tu experiencia.

Recuerda

El objetivo no es eliminar el pensamiento, sino aprender a relacionarte de manera diferente con él.



Agustina Piñón – Psychologist
www.hablasaludmental.com

Cognitive Defusion Exercise

“I’m having the thought that...”

Goal

To create distance from difficult thoughts by observing them as passing mental events, not as absolute truths.

Steps

1. Identify a distressing thought.
Example: *“I’m a failure.”*
2. Reframe it by adding the phrase:
👉 *“I’m having the thought that I’m a failure.”*
3. Optional:
👉 *“I notice that I’m having the thought that I’m a failure.”*
4. Repeat it out loud or silently and notice how your experience changes.

Remember

The aim is not to eliminate the thought, but to change the way you relate to it.