

# Del sobrepensamiento a la mente sabia

Guía interna para descansar la mente y  
encontrar perspectiva

por:

PSIC. TANIA GUIDO GUERRA



@ACTUAYLOGRA



# La mente sabia y la mente inquieta

La mente inquieta es aquella en la que anticipas escenarios, repasas errores o intentas obtener certezas imposibles. Surge cuando hay presión, cansancio, incertidumbre, etc. Es un patrón de pensamiento que a pesar de querer calmarte, muchas veces termine generando más estrés.

La mente sabia, en cambio, sabe que habrá incertidumbre e incomodidad y observa los pensamientos sin interpretarlos.

Esta guía tiene el propósito de ayudarte a identificar cuándo estás en mente inquieta y cómo realizar ajustes internos para regresar a un estado más sereno, flexible y consciente. Pretende fortalecer tu capacidad de responder, no solo reaccionar, ante lo que vives.



## MENTE INQUIETA

- Quiere no sentir
- Busca controlar lo que no toca controlar
- Exige perfección, certeza o garantías
- Cree que pensar más = sufrir menos



## MENTE SABIA

- Nota la emoción y el pensamiento sin actuar
- Acepta la incertidumbre como parte de la vida adulta
- Elige acciones sensatas aunque haya incomodidad.
- Prioriza lo que importa a mediano/largo plazo

# El cambio

Pasar de mente inquieta a mente sabia puede lograrse cuestionando algunos pensamientos y también por la vía de la aceptación

## PUEDES DEBATIR CON EL PENSAMIENTO

A veces puede ayudar cuestionar la forma de pensar que hemos sostenido hasta ahora, ejemplo:

¿Y si todo sale mal? → Aún no lo sé... pero puedo decidir mi siguiente paso

No debería sentir esto → Esta emoción tiene una función... y puedo tolerarla unos segundos

Esto demuestra que no soy suficiente → ¿Es esto cierto o es mi interpretación?

1) Detecta si hay alguna exigencia que está surgiendo en tu diálogo interno, tu “debería” y cámbialo por preferencia realista

2) Incertidumbre: define lo que sí depende de ti hoy

## TAMBIÉN PUEDES ACEPTAR LOS PENSAMIENTOS

Observa que hay una parte de ti que te dice este tipo de pensamientos de exigencia; pero también te puedes permitir abrirte a la experiencia de notar que la vida está llena de sensaciones y pensamientos de todos tipo. El objetivo no es eliminarlos, sino no quedar atrapada por ellos. En momentos donde hay pensamientos incómodos, es muy útil tener la flexibilidad de permitirte sentir y a pesar de eso, retomar control de ti misma.

# Ejercicio

La mente sabia

“No controlo todo lo que pienso, pero sí puedo decidir cómo me trato mientras pienso”



1. El pensamiento que más me atrapó recientemente fue:

2. La emoción que había debajo era:

3. ¿Cuál era la exigencia disfrazada?  
Escribe el “debería” escondido:

4. Versión racional (realista + humana):

5. Compromiso sensato:

Una acción pequeña, sostenible y valiosa que se encamine hacia lo que quiero

Regresar a tu mente sabia es un proceso que se fortalece con práctica, con paciencia y con acompañamiento cuando es necesario. Si en algún momento sientes que tu mente inquieta está tomando demasiado espacio o que estos ejercicios te despertaron preguntas más profundas, puedo apoyarte de forma personalizada

Eres más fuerte de  
lo que tus  
pensamientos  
dicen