FICHA 05 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi brújula

Elegir una acción guiada por los propios valores, a pesar de la ansiedad

OBJETIVO

Ayudar a la persona a identificar lo que le importa en un área de su vida y a elegir una pequeña acción comprometida, aun con ansiedad, en lugar de esperar a que desaparezca.

PARA QUIÉN

Evitación por ansiedad, vida « en pausa », pérdida de sentido. Útil después de las fichas de defusión y anclaje.

DURACIÓN

20 min en sesión, seguimiento durante 1-2 semanas

DESARROLLO

1. Elige un área de vida en la que la ansiedad hace renunciar (trabajo, relaciones, salud, ocio…).
2. Explora los valores: « ¿Qué tipo de persona quieres ser en esta área? » Un valor es una dirección, no una meta que se alcanza.
3. Identifica lo que la ansiedad empuja a hacer (evitar, aplazar, buscar seguridad) y lo que el valor invita a hacer.
4. Elige una acción pequeña, concreta y con fecha, dando espacio a la ansiedad que vendrá con ella.
5. En la sesión siguiente, revisa lo ocurrido sin juzgar el resultado: avanzar hacia el valor cuenta más que la ansiedad sentida.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No confundas valores con obligaciones (« debería »). Mantén la acción realmente pequeña: el objetivo es volver a poner a la persona en movimiento, no enfrentarla a su mayor miedo.

REFERENCIAS

Wilson, K. G. & Murrell, A. R. (2004). Values work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a course for behavioral treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition (pp. 120-151). Guilford.

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 05 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi brújula

La ansiedad suele decir « espera a estar mejor ». Tus valores, en cambio, marcan una dirección. Se puede avanzar con la ansiedad en el bolsillo.

1. El área de mi vida que más me importa ahora: _____.
2. En esta área, me gustaría ser alguien… (3 palabras): _____ · _____ · _____.
3. Lo que la ansiedad me empuja a hacer: _____.
4. Un paso pequeño hacia mi brújula esta semana (qué, cuándo, dónde): _____.

Día	¿Lo hice? (sí/no)	Ansiedad durante /10	Lo que aprendí

¿Qué cambió con este paso pequeño, aunque sea un poco?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones