FICHA 08 · PARA EL PSICÓLOGO

El mapa de mis evitaciones

Detectar las evitaciones y las conductas de seguridad

OBJETIVO

Identificar lo que la persona evita o hace « para estar segura » (comprobar, buscar tranquilidad, ir acompañada…) y entender cómo estas estrategias impiden que la ansiedad baje a largo plazo.

PARA QUIÉN

Ansiedad generalizada, ansiedad social, pánico, ansiedad por la salud. Paso previo a las fichas de exposición (09 y 10).

DURACIÓN

20 min en sesión

DESARROLLO

1. Distingue las evitaciones visibles (no ir) y las conductas de seguridad discretas (ir, pero con una protección: el móvil en la mano, la salida localizada, pedir que le tranquilicen, preparar cada frase…).
2. Haz la lista con la persona a partir de situaciones concretas.
3. Para cada una: ¿qué teme que pase sin esa protección? ¿Cuánto le cuesta (tiempo, libertad, relaciones)?
4. Explica el mecanismo: la protección impide descubrir que lo temido no ocurre, o que se puede afrontar.
5. Identifica las conductas más fáciles de reducir: serán los primeros peldaños (ficha 09).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No pidas suprimir todas las conductas de seguridad de golpe. Algunas son legítimas (prudencia real): interesan las desproporcionadas y costosas.

REFERENCIAS

Salkovskis, P. M. (1991). The importance of behaviour in the maintenance of anxiety and panic: A cognitive account. Behavioural Psychotherapy, 19(1), 6-19.

Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. Guilford.

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 08 · HOJA PARA ENTREGAR

Lo que hago para evitar la ansiedad

Evitar o protegerse alivia en el momento. Pero a largo plazo impide comprobar que puedes afrontarlo. Hacer la lista es el primer paso para recuperar libertad.

1. Las situaciones que evito por completo.
2. Lo que hago para sentirme seguro/a cuando voy de todas formas (comprobar, pedir que me tranquilicen, ir acompañado/a…).
3. Lo que temo que pase si no lo hago.
4. Lo que me cuesta (tiempo, libertad, relaciones).

Situación	Evito o me protejo…	Lo que temo	Lo que me cuesta	Dificultad para dejarlo /10

¿Cuál de estas conductas podría reducir un poco primero?

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