FICHA 10 · PARA EL PSICÓLOGO

Lo que temo, lo que pasó

Poner a prueba una predicción ansiosa (experimento conductual)

OBJETIVO

Convertir un temor en una predicción comprobable, ponerla a prueba en la realidad y comparar el resultado con lo esperado, para revisar la creencia por la experiencia y no por la discusión.

PARA QUIÉN

Cualquier ansiedad basada en predicciones (« me voy a trabar y todos se van a reír », « si no lo compruebo, pasará algo »).

DURACIÓN

15 min de preparación en sesión; 10 min de revisión en la sesión siguiente

DESARROLLO

1. Formula la predicción de forma precisa y observable: ¿qué va a pasar exactamente? ¿Cómo se sabrá?
2. Anota cuánto se la cree la persona (0-100 %).
3. Diseña el experimento: qué hacer, cuándo, sin qué conducta de seguridad.
4. Anticipa los obstáculos y prevé qué hacer si el temor se cumple en parte.
5. En la revisión: ¿qué pasó realmente? ¿Qué enseña? ¿Cuánto se lo cree ahora?

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Elige un experimento cuyo resultado no sea del todo previsible: se trata de aprender, no de « demostrar » que la persona estaba equivocada. Si el temor se cumple en parte, trabaja la capacidad de afrontarlo.

REFERENCIAS

Bennett-Levy, J., Butler, G., Fennell, M., Hackmann, A., Mueller, M. & Westbrook, D. (Eds.) (2004). Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy. Oxford University Press.

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T. & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. Behaviour Research and Therapy, 58, 10-23.

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 10 · HOJA PARA ENTREGAR

Lo que temo, lo que pasó

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

La ansiedad hace predicciones. En lugar de discutirlas en tu cabeza, puedes ponerlas a prueba, como un investigador.

1. Mi predicción (lo que va a pasar, con precisión): _____
2. Me lo creo al ___ %. Mi experimento (qué, cuándo, sin qué protección): _____
3. Lo que pasó realmente: _____
4. Lo que aprendo. Ahora me lo creo al ___ %.

Predicción	Me lo creo % (antes)	Lo que pasó	Me lo creo % (después)

¿Qué me ha enseñado este experimento sobre mi forma de prever las cosas?

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