FICHA 102 · PARA EL PSICÓLOGO

Lo que depende de mí

Clasificar sobre qué puedo actuar, influir o aceptar

OBJETIVO

Ayudar a la persona a clasificar las fuentes de estrés en el trabajo según tres círculos (lo que controlo, lo que puedo influir, lo que no depende de mí) para orientar su energía.

PARA QUIÉN

Estrés laboral, rumiación sobre decisiones ajenas, sensación de impotencia.

DURACIÓN

15 min en sesión

DESARROLLO

1. Haced la lista de fuentes de estrés.
2. Clasificadlas en los tres círculos.
3. Para el primer círculo: acciones concretas; para el segundo: con quién hablar y cómo; para el tercero: trabajo de aceptación (fichas 29, 82).
4. Detectad dónde gasta más energía la persona.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No empujes a « aceptar » una situación laboral injusta o peligrosa (acoso): requiere acción y protección.

REFERENCIAS

Bakker, A. B. & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. Journal of Managerial Psychology, 22(3), 309-328.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). 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 102 · HOJA PARA ENTREGAR

Lo que depende de mí

En el trabajo, muchas cosas no dependen de nosotros. Darles vueltas agota. Clasificar las fuentes de estrés en tres círculos ayuda a poner tu energía donde puede servir.

1. Haz una lista de lo que te estresa en el trabajo.
2. Coloca cada cosa: lo que controlo, lo que puedo influir, lo que no depende de mí.
3. Para lo que controlo: una acción. Para lo que influyo: con quién hablar.
4. Para lo que no depende de mí: practico soltar (fichas 29 y 82).

Fuente de estrés	Control / Influencia / Fuera de mí	Lo que hago

¿Dónde gasto más energía para nada?

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