FICHA 12 · PARA EL PSICÓLOGO

Examinar una preocupación

Probabilidad, gravedad, recursos: devolver el temor a su tamaño

OBJETIVO

Ayudar a la persona a valorar de forma más realista una preocupación: la probabilidad de que ocurra lo peor, su gravedad real y los medios para afrontarlo si ocurriera.

PARA QUIÉN

Preocupaciones catastrofistas, ansiedad generalizada, ansiedad por la salud.

DURACIÓN

15-20 min en sesión

DESARROLLO

1. Parte de una preocupación concreta y pide que describa el peor escenario que imagina.
2. Estimad su probabilidad (0-100 %) y haced la lista de datos a favor y en contra.
3. Describe el escenario más probable y el mejor escenario.
4. Si ocurriera lo peor: ¿qué podría hacer la persona? ¿Quién podría ayudarla? ¿Cómo estaría en una semana, un mes, un año?
5. Vuelve a valorar la probabilidad y la ansiedad.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Evita tranquilizar en lugar de la persona: es ella quien examina. En algunos casos (TOC, ansiedad por la salud grave), el examen puede convertirse en una forma de comprobación; prioriza entonces la defusión (ficha 01) o el aplazamiento (ficha 02).

REFERENCIAS

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

Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd 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 12 · HOJA PARA ENTREGAR

Examinar una preocupación

Una preocupación suele parecer más probable y más grave de lo que es. Tómatela en serio, pero mírala de cerca.

1. Mi preocupación: _____. Lo peor que imagino: _____
2. Probabilidad de que pase: ___ %. Ansiedad: ___ /10.
3. Lo más probable: _____. Lo mejor: _____
4. Si pasara lo peor, podría: _____. Quién podría ayudarme: _____

Lo que apoya mi temor	Lo que va en contra

Después de examinarla: probabilidad ___ %, ansiedad ___ /10. Lo que me llevo:

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