FICHA 13 · PARA EL PSICÓLOGO

Vivir con la duda

Convivir con la incertidumbre en lugar de buscar certeza

OBJETIVO

Ayudar a la persona a detectar lo que hace para conseguir certeza (comprobar, buscar en internet, pedir opinión, preverlo todo) y a entrenarse para actuar sin certeza completa.

PARA QUIÉN

Ansiedad generalizada, necesidad de control, dificultad para decidir. Adultos.

DURACIÓN

20 min en sesión; pequeños ejercicios diarios durante 2 semanas

DESARROLLO

1. Explora la idea de que la incertidumbre es insoportable: ¿qué pasa cuando la persona no sabe?
2. Haz la lista de sus conductas de búsqueda de certeza y de lo que le cuestan.
3. Propón pequeños ejercicios en los que actúe a propósito sin saberlo todo (elegir un restaurante sin leer opiniones, enviar un mensaje sin releerlo tres veces…).
4. En cada ejercicio: ¿qué pasó? ¿Cómo manejó la duda?
5. Aumenta poco a poco la importancia de las situaciones.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No se trata de asumir riesgos reales, sino de dejar comprobaciones excesivas en situaciones cotidianas. Empieza por lo que tiene poco en juego.

REFERENCIAS

Dugas, M. J. & Robichaud, M. (2007). Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: From Science to Practice. Routledge.

Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? Personality and Individual Differences, 17(6), 791-802.

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 13 · HOJA PARA ENTREGAR

Entrenarme para vivir con la duda

Nadie puede estar seguro de todo. Buscar certeza tranquiliza en el momento, pero hace que la duda sea cada vez más difícil de soportar. Se puede aprender a tolerarla, poco a poco.

1. Lo que hago para estar seguro/a (comprobar, buscar, preguntar, preverlo todo): _____
2. Elige una situación pequeña en la que vas a actuar sin saberlo todo.
3. Hazlo, sin comprobaciones extra.
4. Anota qué pasó y cómo manejaste la duda.

Situación	Lo que no comprobé	Malestar /10	Lo que pasó

¿Qué aprendo sobre mi capacidad de soportar la duda?

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