FICHA 137 · PARA EL PSICÓLOGO

¿Problema o emoción?

Separar lo que puedo cambiar de lo que no puedo cambiar

OBJETIVO

Dividir una situación estresante en aspectos, valorar para cada uno si es modificable y elegir en consecuencia una estrategia centrada en el problema o en la emoción (ajuste a la controlabilidad).

PARA QUIÉN

Estrés crónico, preocupaciones, situaciones complejas (enfermedad, conflicto, trabajo), personas que se agotan queriendo resolverlo todo o que lo sufren todo.

DURACIÓN

20 min

DESARROLLO

1. Recuerda que la eficacia de una estrategia depende de lo que es controlable (Folkman, 1984).
2. La persona enumera de 3 a 5 aspectos de la situación.
3. Para cada uno: modificable, en parte o nada.
4. Modificable: una acción concreta (ficha 65). No modificable: una forma de cuidar la emoción (aceptar, calmarse, buscar apoyo).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Las personas ansiosas suelen sobrestimar lo que depende de ellas, y las personas con depresión, infravalorarlo: ayuda a valorarlo de forma realista.

REFERENCIAS

Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. Journal of Personality and Social Psychology, 46(4), 839-852.

Cheng, C., Lau, H.-P. B. & Chan, M.-P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. Psychological Bulletin, 140(6), 1582-1607.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer.

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 137 · HOJA PARA ENTREGAR

¿Problema o emoción?

Ante el estrés, puedes actuar sobre el problema o cuidar lo que sientes. Ninguna de las dos es mejor en general: depende de lo que pueda cambiar. A menudo, una misma situación tiene una parte que se puede cambiar y otra que no.

1. Divide tu situación en 3 a 5 aspectos.
2. Para cada uno, pregúntate: ¿puedo cambiarlo? Sí, en parte o no.
3. Si es que sí o en parte: escribe una acción concreta.
4. Si es que no: escribe una forma de cuidar lo que sientes.

Un aspecto de la situación	¿Puedo cambiarlo?	Actuar sobre el problema	Cuidar la emoción

Lo que dejo de querer cambiar, y lo que empiezo a hacer:

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