FICHA 138 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi caja de herramientas para afrontar

Lo que ya hago ante el estrés, y lo que me cuesta

OBJETIVO

Hacer inventario de las formas habituales de afrontar (resolver, calmar la emoción, buscar apoyo, dar sentido, evitar), de sus efectos a corto y largo plazo, y ampliar el repertorio.

PARA QUIÉN

Estrés crónico, evitación, consumos para « aguantar », personas que usan siempre la misma estrategia.

DURACIÓN

20 min

DESARROLLO

1. Presenta las cinco grandes familias, sin juzgar: cada una puede ser útil según la situación.
2. La persona anota lo que ya hace en cada familia.
3. Para cada forma de actuar: efecto a corto y a largo plazo.
4. Elegid una estrategia para probar, de una familia poco utilizada.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La evitación y algunas estrategias centradas en la emoción (culparse, desear que se pase) se asocian con peor salud (Penley et al., 2002); abórdalas sin culpabilizar, buscando lo que aportan.

REFERENCIAS

Penley, J. A., Tomaka, J. & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. Journal of Behavioral Medicine, 25(6), 551-603.

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.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. Journal of Personality and Social Psychology, 50(5), 992-1003.

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 138 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi caja de herramientas para afrontar

Cada persona tiene sus formas de afrontar el estrés. Algunas ayudan en el momento y a largo plazo; otras alivian hoy pero cuestan mañana. Hacer inventario te ayuda a quedarte con lo que funciona y a añadir herramientas.

1. Para cada familia de la tabla, anota lo que ya haces.
2. Escribe el efecto en el momento.
3. Escribe el efecto unos días o semanas después.
4. Elige una herramienta para probar de una familia que uses poco.

Familia	Lo que ya hago	Efecto en el momento	Efecto a largo plazo

La herramienta que añado a mi caja esta semana:

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