FICHA 14 · PARA EL PSICÓLOGO

¿Para qué me sirve preocuparme?

Las creencias sobre la preocupación y la rumiación

OBJETIVO

Identificar lo que la persona cree sobre sus preocupaciones, ya sean « útiles » (« me preparan ») o « peligrosas » (« me voy a volver loco, no puedo parar »), porque estas creencias mantienen el bucle.

PARA QUIÉN

Ansiedad generalizada, rumiación persistente, personas que dicen no poder « dejar de pensar ».

DURACIÓN

20 min en sesión

DESARROLLO

1. Pregunta: « ¿Qué ventajas le ves a preocuparte? » Y luego: « ¿Qué podría pasar si te preocuparas demasiado? »
2. Anota los dos tipos de creencias y el grado de convicción (0-100 %).
3. Examina las creencias positivas: ¿la preocupación ha preparado o evitado algo de verdad? ¿Con qué coste?
4. Examina la creencia de incontrolabilidad con un experimento: aplazar a propósito la preocupación (ficha 02) y observar lo que pasa.
5. Vuelve a valorar la convicción.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Acoge primero las creencias sin discutirlas: suelen tener una historia. No dejes que la persona concluya que es « culpable » de preocuparse.

REFERENCIAS

Wells, A. (2009). Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression. Guilford.

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 14 · HOJA PARA ENTREGAR

Lo que creo sobre mis preocupaciones

A menudo creemos que preocuparse ayuda (« me prepara ») o que es peligroso (« no puedo parar »). Estas ideas mantienen los pensamientos en bucle. Tómate tiempo para mirarlas.

1. Lo que, según yo, me aporta preocuparme (ventajas).
2. Lo que temo de mis preocupaciones (peligros, pérdida de control).
3. Cuánto me lo creo, de 0 a 100 %.
4. Lo que muestra mi experiencia real, cuando miro de cerca.

Lo que creo sobre mis preocupaciones	Me lo creo %	Lo que muestra la experiencia	Me lo creo % (después)

¿Qué podría poner a prueba para comprobar una de estas creencias?

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