FICHA 140 · PARA EL PSICÓLOGO

Dar sentido en una situación difícil

Cuando no puedo cambiar la situación

OBJETIVO

Apoyar el afrontamiento centrado en el significado (Folkman) ante una situación duradera y no modificable: apoyarse en los propios valores, revisar los objetivos, fijarse en los momentos positivos que persisten.

PARA QUIÉN

Enfermedad (propia o de un ser querido), cuidadores, duelo, situación laboral o administrativa bloqueada, exilio.

DURACIÓN

20 min, y luego unos minutos cada noche

DESARROLLO

1. Valida primero la dificultad y el dolor: dar sentido no significa encontrar la situación « positiva ».
2. La persona anota lo que sigue importándole en esta situación (valores).
3. Revisa un objetivo que se ha vuelto imposible para convertirlo en uno alcanzable.
4. Cada noche, anota un pequeño momento positivo o con sentido, aunque sea mínimo.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No lo propongas demasiado pronto tras un golpe o una pérdida, ni como una obligación (« hay que ver el lado bueno »). Las emociones positivas conviven con el sufrimiento, no lo sustituyen.

REFERENCIAS

Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. Social Science & Medicine, 45(8), 1207-1221.

Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. Annual Review of Psychology, 55, 745-774.

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 140 · HOJA PARA ENTREGAR

Dar sentido en una situación difícil

Algunas situaciones no se pueden cambiar, al menos por ahora. La psicóloga Susan Folkman observó que, incluso en situaciones muy duras, apoyarse en lo que importa, revisar los objetivos y fijarse en los pequeños momentos positivos ayuda a aguantar. No quita el dolor: lo acompaña.

1. Escribe lo que sigue importándote, a pesar de la situación.
2. Piensa en un objetivo que se ha vuelto imposible y conviértelo en uno alcanzable.
3. Cada noche de la semana, anota un pequeño momento positivo o un momento que haya tenido sentido.
4. Al final de la semana, relee tus notas.

Día	Un pequeño momento positivo o con sentido	Lo que me importa de ese momento

Mi objetivo revisado, alcanzable hoy:

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