FICHA 155 · PARA EL PSICÓLOGO

Aceptar que me ayuden

Para quienes están acostumbrados a hacerlo todo solos

OBJETIVO

Trabajar la desactivación del sistema de apego (dificultad para pedir y recibir apoyo) con pequeñas experiencias graduadas de recibir ayuda, observando los pensamientos y sensaciones asociados.

PARA QUIÉN

Personas muy autónomas, que minimizan sus necesidades, cuidan de los demás sin pedir nunca, o se sienten incómodas cuando las cuidan.

DURACIÓN

15 min de preparación, y luego una pequeña experiencia por semana

DESARROLLO

1. Reconoce el valor de la autonomía: a menudo es una fuerza construida para adaptarse.
2. Enumerad con la persona pequeñas formas de recibir: aceptar un favor, decir « sí, gracias », compartir una preocupación.
3. Ordenadlas de la más fácil a la más difícil y elegid la primera.
4. Después de la experiencia, anotad los pensamientos (« molesto »), las sensaciones y lo que pasó en realidad.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Avanza muy poco a poco: la desactivación suele proteger de antiguas decepciones. No presentes la autonomía como un defecto. Estas fichas no son test de apego: ninguna sustituye una entrevista clínica ni un cuestionario validado. Evita encerrar a la persona en un « estilo ». Si hay violencia actual en una relación, la prioridad es la seguridad, no el trabajo sobre el apego.

REFERENCIAS

Mikulincer, M., Shaver, P. R. & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. Motivation and Emotion, 27(2), 77-102.

Feeney, B. C. & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. Personality and Social Psychology Review, 19(2), 113-147.

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 155 · HOJA PARA ENTREGAR

Aceptar que me ayuden

Algunas personas aprendieron muy pronto a contar solo consigo mismas. Es una fuerza, y a menudo una protección. Pero con el tiempo, puedes acabar solo/a con todo. Recibir un poco de ayuda se aprende, paso a paso.

1. Haz una lista de pequeñas formas de recibir: aceptar un favor, decir « sí, gracias », hablar de una preocupación.
2. Ordénalas de la más fácil a la más difícil.
3. Elige una para esta semana.
4. Después, anota lo que pensaste, lo que sentiste y lo que pasó en realidad.

Lo que intento recibir	Lo que pensé	Lo que sentí	Lo que pasó en realidad

Lo que aprendo sobre mí y sobre los demás al recibir un poco de ayuda:

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