FICHA 25 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi caja de herramientas

Mantener lo logrado y prever los momentos difíciles

OBJETIVO

Al final del tratamiento, reunir lo que la persona ha aprendido y lo que le ayuda, detectar sus señales de alarma y preparar un plan para los periodos en que vuelva la ansiedad.

PARA QUIÉN

Final del tratamiento o espaciamiento de las sesiones.

DURACIÓN

20-30 min en sesión

DESARROLLO

1. Repasa el camino recorrido: ¿qué ha cambiado? ¿Qué ha ayudado más?
2. Haz la lista de las herramientas que han funcionado (fichas, ejercicios, hábitos) y de cuándo usarlas.
3. Identifica las señales de alarma personales (vuelta de las evitaciones, sueño alterado, rumiación) y las situaciones de riesgo que se acercan.
4. Normaliza las variaciones: un periodo más difícil no es una recaída ni un fracaso.
5. Aclara cuándo y cómo retomar el contacto si hace falta.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Que sea la persona quien rellene la ficha, con sus palabras: es su plan. Recuerda incluir los recursos de urgencia y comprobar que sabe cómo volver a contactarte.

REFERENCIAS

Barlow, D. H., Sauer-Zavala, S., Farchione, T. J. et al. (2018). Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: Therapist Guide (2nd ed.). Oxford University Press.

Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd ed.). Guilford.

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 25 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi caja de herramientas

Has aprendido cosas que te ayudan. Reúnelas aquí para encontrarlas fácilmente si vuelve la ansiedad. Un periodo difícil no borra lo que has aprendido.

1. Lo que ha cambiado desde el principio: _____
2. Mis señales de alarma (lo que me indica que la ansiedad vuelve a ocupar espacio): _____
3. Las situaciones que se acercan y que podrían ser difíciles: _____
4. Si necesito ayuda, contacto con: _____

Mi herramienta	Cuándo usarla	Lo que me aporta

Lo que quiero recordar en los momentos difíciles:

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