FICHA 28 · PARA EL PSICÓLOGO

Lo que ya he intentado

Hacer balance de las estrategias de control (desesperanza creativa)

OBJETIVO

Ayudar a la persona a hacer un balance honesto de todo lo que ha intentado para librarse de la ansiedad o de los pensamientos difíciles, a corto y a largo plazo, para abrir la posibilidad de otro enfoque.

PARA QUIÉN

Personas agotadas de luchar contra sus emociones, que « lo han probado todo ». Inicio de un trabajo ACT.

DURACIÓN

20-30 min en sesión

DESARROLLO

1. Pregunta: « ¿Qué has intentado para dejar de sentir esto? » Haz la lista completa, sin juzgar (evitar, distraerse, beber, razonar, forzarse…).
2. Para cada estrategia: ¿funcionó a corto plazo? ¿Y a largo plazo? ¿Qué te ha costado?
3. Haz visible el patrón: alivio rápido, pero el problema vuelve y la vida se estrecha. No es falta de esfuerzo.
4. Introduce la idea de que quizá el problema sea la propia lucha, y propón probar otra cosa (aceptación, valores).
5. Cierra con amabilidad: la persona ha hecho lo que ha podido con lo que sabía.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La « desesperanza creativa » debe hacerse con mucha validación: no se trata de que la persona sienta que ha fracasado. Evítala si hay riesgo suicida no evaluado; algunas estrategias (sueño, apoyo social, tratamiento) son útiles y hay que mantenerlas.

REFERENCIAS

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

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 28 · HOJA PARA ENTREGAR

Lo que ya he intentado

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

Seguramente ya has intentado muchas cosas para dejar de sentir lo que te hace sufrir. No es falta de voluntad. Hagamos balance, con honestidad y sin juzgarte.

1. Haz una lista de todo lo que has hecho para librarte de esos pensamientos o emociones.
2. Para cada cosa: ¿te ayudó en el momento?
3. ¿Y a largo plazo: se fue el problema?
4. ¿Qué te ha costado (tiempo, energía, relaciones, proyectos)?

Lo que he intentado	¿Ayudó en el momento? (sí/no)	¿Ayudó a largo plazo? (sí/no)	Lo que me ha costado

¿Qué noto al mirar esta lista?

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