FICHA 30 · PARA EL PSICÓLOGO

El regulador de la disposición

Elegir abrirse al malestar por lo que importa (apertura)

OBJETIVO

Introducir la noción de « disposición » (willingness): no el nivel de ansiedad, que no se controla, sino el grado de apertura que se elige hacia el malestar para hacer algo importante.

PARA QUIÉN

Evitación, procrastinación ansiosa, preparación de una exposición o de una acción comprometida.

DURACIÓN

10 min en sesión; antes de cada acción difícil

DESARROLLO

1. Distingue dos reguladores: la ansiedad (no se ajusta a voluntad) y la disposición a sentirla (esa sí se elige).
2. Muestra que con poca disposición, la ansiedad se vuelve un obstáculo del que huir; con mucha, se vuelve una pasajera.
3. Antes de una acción importante, pregunta: « Para ir hacia lo que te importa, ¿cuánto estás dispuesto/a a sentir lo que venga, de 0 a 10? »
4. Si la disposición es baja, reduce el tamaño de la acción en lugar de forzar.
5. Haced balance después: ¿qué ha hecho posible la disposición?

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La disposición no se impone bajo presión: debe estar unida a un valor de la persona. No la confundas con « apretar los dientes ».

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 30 · HOJA PARA ENTREGAR

El regulador de la disposición

No puedes ajustar tu ansiedad como un termostato. Pero sí puedes elegir cuánto estás dispuesto/a a sentirla para hacer algo que te importa. Es el regulador de la disposición.

1. La acción que me importa: _____
2. Lo que puedo llegar a sentir (pensamientos, emociones, sensaciones): _____
3. Mi disposición a sentirlo por esta acción, de 0 a 10: ___
4. Si es baja, hago la acción más pequeña. Y luego la hago.

Acción	Ansiedad /10	Disposición /10	Lo que hice

¿Qué ha hecho posible mi disposición?

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