FICHA 35 · PARA EL PSICÓLOGO

El punto de elección

Darme cuenta de si me acerco a lo que me importa o me alejo

OBJETIVO

Ofrecer una herramienta sencilla para analizar una situación difícil: lo que « engancha » (pensamientos, emociones), las conductas que alejan de los valores y las que acercan.

PARA QUIÉN

Cualquier dificultad emocional; herramienta de síntesis para unir defusión, aceptación y valores.

DURACIÓN

15 min en sesión; después de forma autónoma con situaciones reales

DESARROLLO

1. Dibuja una « Y »: abajo, la situación; en el cruce, el punto de elección; dos ramas: « alejarme » y « acercarme ».
2. Rellenad primero lo que engancha: pensamientos, emociones, sensaciones, impulsos.
3. Después, las acciones que alejan (evitar, rumiar, aislarse…) y lo que cuestan.
4. Después, las acciones que acercan a lo que importa, y las herramientas que ayudan a elegirlas (defusión, anclaje, aceptación).
5. Aplicadlo a una situación prevista durante la semana.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Una misma conducta puede acercar o alejar según su función (descansar puede ser autocuidado o evitación): es la persona quien decide, según sus valores.

REFERENCIAS

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

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd 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 35 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi punto de elección

En una situación difícil, algunos pensamientos y emociones nos enganchan. Entonces tenemos una elección: hacer lo que nos aleja de lo que importa, o lo que nos acerca, aunque sea un poco.

1. La situación: _____
2. Lo que me engancha (pensamientos, emociones, sensaciones): _____
3. Lo que hago cuando me alejo de lo que me importa: _____
4. Lo que podría hacer para acercarme: _____

Situación	Lo que me engancha	Me alejo cuando…	Me acerco cuando…

¿Qué me ayuda a elegir la rama que me acerca?

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