FICHA 37 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi plan de acción comprometida

Convertir un valor en acciones concretas, obstáculos incluidos

OBJETIVO

Traducir un valor en objetivos concretos a corto plazo, anticipar los obstáculos internos y externos y prever cómo responder.

PARA QUIÉN

Después del trabajo sobre valores (fichas 05, 33, 34), para pasar a la acción.

DURACIÓN

20 min en sesión; seguimiento durante 2-4 semanas

DESARROLLO

1. Elige un valor con la persona.
2. Definid una acción concreta, realista y con fecha (qué, cuándo, dónde, con quién), mejor pequeña.
3. Anticipad los obstáculos internos (pensamientos, emociones) y externos (tiempo, dinero, otras personas).
4. Para cada obstáculo, prevé una respuesta: defusión, aceptación, adaptar la acción, ayuda de alguien cercano.
5. Haced balance en la sesión siguiente, sin juzgar: ¿qué ayudó? ¿Qué hay que ajustar?

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Mejor una acción muy pequeña hecha que una grande aplazada. Si no sale, explora lo ocurrido con curiosidad: es información, no una falta.

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 37 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi plan de acción comprometida

Un valor cobra vida cuando actúas. Elige una acción pequeña y concreta, prevé lo que podría frenarte y cómo vas a responder.

1. Mi valor: _____
2. Mi acción (qué, cuándo, dónde, con quién): _____
3. Lo que podría frenarme, por dentro y por fuera: _____
4. Lo que haré si aparece ese obstáculo: _____

Acción prevista	Fecha	¿Hecha? (sí/no)	Lo que aprendí

¿Qué mantengo y qué ajusto para seguir?

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