FICHA 62 · PARA EL PSICÓLOGO

La flecha descendente

Bajar desde un pensamiento hasta la creencia que hay debajo

OBJETIVO

Identificar las creencias intermedias y nucleares que sostienen pensamientos automáticos recurrentes, preguntando qué significaría el pensamiento si fuera cierto.

PARA QUIÉN

Pensamientos que vuelven en situaciones distintas, autocrítica, tras varios registros de pensamientos.

DURACIÓN

20 min en sesión

DESARROLLO

1. Partid de un pensamiento automático frecuente.
2. Pregunta: « Si fuera cierto, ¿qué significaría para ti? », y repite la pregunta sobre la respuesta.
3. Parad cuando la respuesta sea una afirmación general sobre uno mismo, los demás o el mundo.
4. Explora con amabilidad la historia de esa creencia y sus consecuencias hoy.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Este ejercicio toca creencias a menudo dolorosas: avanza despacio, valida la emoción y no intentes « corregir » la creencia en la misma sesión.

REFERENCIAS

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

Fennell, M. J. V. (1997). Low self-esteem: A cognitive perspective. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 25(1), 1-26.

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 62 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi flecha descendente

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

Algunos pensamientos vuelven en situaciones muy distintas. A menudo se apoyan en una creencia más profunda. Este ejercicio te ayuda a encontrarla, paso a paso.

1. Escribe un pensamiento que vuelve a menudo.
2. Pregúntate: « Si fuera cierto, ¿qué significaría para mí? »
3. Escribe la respuesta y vuelve a hacer la misma pregunta.
4. Para cuando llegues a una frase general sobre ti, los demás o el mundo.

Pensamiento	Si fuera cierto, significaría que…	Y si eso fuera cierto…	Mi creencia de fondo

¿De dónde viene esta creencia, y es justa hoy?

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