FICHA 63 · PARA EL PSICÓLOGO

Las preguntas que ayudan a pensar

Cuestionar un pensamiento sin pelearse con él

OBJETIVO

Ofrecer una lista de preguntas (diálogo socrático) para examinar un pensamiento de forma abierta y encontrar una perspectiva más amplia.

PARA QUIÉN

Complemento del registro de pensamientos; personas que « no consiguen » encontrar un pensamiento alternativo.

DURACIÓN

10 min

DESARROLLO

1. Presenta las preguntas como una forma de investigar, no de demostrar que la persona se equivoca.
2. Elegid juntos dos o tres preguntas que le resuenen más.
3. Aplicadlas a un pensamiento reciente.
4. Anima a guardar las preguntas en el móvil.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Haz las preguntas con curiosidad real: un interrogatorio « trampa » refuerza la actitud defensiva. Respeta el ritmo de la persona.

REFERENCIAS

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

Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. 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 63 · HOJA PARA ENTREGAR

Las preguntas que ayudan a pensar

Cuando un pensamiento te hace sufrir, puedes interrogarlo como un investigador curioso. Estas preguntas ayudan a ver la situación desde otros ángulos.

1. ¿Cuáles son los hechos? ¿Qué muestra que es cierto y qué muestra lo contrario?
2. ¿Hay otra forma de verlo? ¿Qué diría un amigo?
3. ¿Qué es lo peor, lo mejor y lo más probable? ¿Podría afrontar lo peor?
4. ¿Qué me provoca pensar esto? ¿Qué me ayudaría más?

Mi pensamiento	La pregunta que me ayudó	Lo que encontré

Mis tres preguntas favoritas:

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