FICHA 64 · PARA EL PSICÓLOGO

¿Preocupación real o hipotética?

Clasificar las preocupaciones: resolver lo que se puede, soltar el resto

OBJETIVO

Ayudar a la persona a distinguir las preocupaciones sobre problemas actuales y modificables (a trabajar con resolución de problemas) de las preocupaciones hipotéticas (« ¿y si…? ») a abordar con exposición a la incertidumbre o defusión.

PARA QUIÉN

Ansiedad generalizada, preocupaciones numerosas y dispersas.

DURACIÓN

15 min en sesión; clasificación diaria durante una o dos semanas

DESARROLLO

1. Haced la lista de las preocupaciones de la semana.
2. Para cada una: ¿trata de un problema actual sobre el que se puede actuar? ¿O de un hecho hipotético y lejano?
3. Preocupaciones reales: orienta hacia la ficha 65 (resolución de problemas).
4. Preocupaciones hipotéticas: trabaja la tolerancia a la incertidumbre (ficha 13) o la defusión (ficha 01).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Algunas preocupaciones mezclan las dos cosas: separa la parte sobre la que se puede actuar de la que es « ¿y si…? ».

REFERENCIAS

Dugas, M. J. & Robichaud, M. (2007). Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: From Science to Practice. Routledge.

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 64 · HOJA PARA ENTREGAR

¿Preocupación real o hipotética?

No todas las preocupaciones son iguales. Algunas tratan de un problema real sobre el que puedes actuar. Otras son « ¿y si…? » que todavía no existen. Clasificarlas ayuda a saber qué hacer con ellas.

1. Escribe tus preocupaciones del día.
2. Para cada una: ¿es un problema real, actual, sobre el que puedo actuar?
3. Si lo es: ¿cuál es la siguiente acción (ficha 65)?
4. Si no (« ¿y si…? »): la noto y la dejo pasar (fichas 01 y 13).

Preocupación	¿Real o hipotética?	Lo que hago

¿Qué proporción de mis preocupaciones es hipotética?

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