FICHA 65 · PARA EL PSICÓLOGO

Resolver un problema paso a paso

Un método sencillo para pasar de la preocupación a la acción

OBJETIVO

Enseñar un método estructurado de resolución de problemas: definir el problema, generar soluciones, evaluarlas, elegir, planificar y evaluar el resultado.

PARA QUIÉN

Problemas concretos que generan ansiedad o rumiación; sensación de impotencia.

DURACIÓN

20 min en sesión; puesta en práctica durante una o dos semanas

DESARROLLO

1. Definid el problema de forma precisa y concreta (quién, qué, cuándo).
2. Haced una lista de todas las soluciones posibles sin juzgarlas (lluvia de ideas).
3. Valorad ventajas e inconvenientes de cada una y elegid una.
4. Planificad los pasos, llevadlos a cabo, y luego evaluad y ajustad si hace falta.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Un problema mal definido hace que todas las soluciones sean vagas: dedica tiempo al paso 1. Si el problema no tiene solución (duelo, enfermedad), orienta hacia la aceptación.

REFERENCIAS

D'Zurilla, T. J. & Nezu, A. M. (2010). Problem-solving therapy. In K. S. Dobson (Ed.), Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies (3rd ed., pp. 197-225). Guilford.

Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd 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 65 · HOJA PARA ENTREGAR

Resolver un problema paso a paso

Cuando un problema te da vueltas en la cabeza, ponerlo en papel por pasos ayuda a pasar a la acción. Avanza un paso cada vez.

1. El problema, con precisión (quién, qué, cuándo): _____
2. Todas las soluciones posibles, aunque parezcan raras (en la tabla).
3. Para cada una, ventajas e inconvenientes. Elijo: _____
4. Mis pasos, y cuándo haré balance: _____

Solución posible	Ventajas	Inconvenientes	Nota /10

¿Cómo ha ido, y qué hay que ajustar?

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