

¿Qué he probado ya?

Inventario de soluciones intentadas para llevar a tu primera sesión

Cuando por fin llegas a terapia, casi nunca llegas con las manos vacías. Antes has probado de todo: infusiones, aplicaciones de meditación, leer sobre el tema, hablarlo con amistades, evitar ciertos sitios, obligarte a no pensar. Algunas cosas ayudaron un poco y otras parecían ayudar al principio y luego no tanto. Todo eso es información muy valiosa, a veces tanto como el problema mismo. Esta ficha te propone hacer un inventario de lo que ya has intentado, con calma y sin juzgarte, para llevarlo a tu primera sesión. Mirar juntas esa lista ayuda a entender qué mantiene el problema y por dónde conviene probar algo distinto.

Para qué te sirve esta ficha

- Describir lo que te pasa de forma concreta y cotidiana.
- Ver qué intentos te han funcionado y cuáles se repiten sin resultado.
- Ahorrar tiempo en la primera sesión y no volver a caminos ya recorridos.

01 – Cómo hacer tu inventario

Cuéntalo como a tu tía

Sin etiquetas ni diagnósticos: qué te pasa, en qué momentos y qué haces entonces. Lo concreto ayuda más que el nombre técnico.

«Me desvelo a las tres y ya no me duermo» dice más que «tengo insomnio».

Haz la lista de intentos

Apunta todo lo que has hecho para resolverlo, también lo que te parezca obvio o tonto, y lo que hacen otras personas por ti.

Infusiones, apps de meditación, hablarlo con amistades, evitar sitios, leer sobre el tema, que tu pareja conduzca por ti.

Cuántas veces y desde cuándo

Junto a cada intento, anota si fue algo puntual o si lo repites a diario desde hace meses.

«Busco síntomas en internet casi cada noche desde el verano.»

Qué pasó después

¿Te alivió un rato? ¿Mejoró, empeoró o siguió igual? Separa el efecto del momento del que notaste semanas después.

«Quedarme en casa me calma esa tarde, pero cada vez me cuesta más salir.»

Busca el «más de lo mismo»

Rodea los intentos que se parecen entre sí. Si llevas muchas versiones de la misma idea sin resultado, quizá la idea forme parte del problema: la técnica de relajación número cincuenta y uno difícilmente hará lo que no hicieron las anteriores.

Revisar el pulso, preguntar a tu pareja si te ve bien y mirar el reloj de actividad: tres formas de comprobar.

Señala lo que sí te sirvió

Aunque fuera poco o solo a veces: es una pista muy valiosa sobre lo que funciona contigo. Fíjate también en las veces en que el problema apareció menos: ¿qué era distinto?

«Cuando salgo a caminar con alguien, la noche va mejor.»

Llévalo a la primera sesión

Ahorra tiempo y evita que se te propongan otra vez caminos que ya recorriste sin éxito.

Puedes traerlo en papel, en el móvil o simplemente haberlo pensado antes.

02 – Las familias de intentos más habituales

Casi todos los intentos caben en unos pocos grupos. Reconocer el tuyo ayuda a ver el patrón.

- Evitar: no ir, no pensar en ello, dejar planes, cambiar de acera o de tema.
- Controlar y comprobar: revisar el cuerpo, el móvil, las cerraduras, buscar en internet, prepararlo todo al milímetro.
- Pedir que te tranquilicen: preguntar una y otra vez si está todo bien, si te ven bien, si no pasará nada.
- Forzar un estado: obligarte a relajarte, a dormir, a pensar en positivo, a no sentir.
- Pelear con los pensamientos: discutir con ellos, intentar echarlos o tapar uno con otro.

03 – Por qué lo que alivia a veces mantiene

Muchas soluciones funcionan a corto plazo: evitar una situación que da miedo calma en el momento. Pero ese alivio enseña a la mente que el peligro era real y que solo te libraste porque te fuiste, así que la próxima vez el miedo aparece antes. Algo parecido pasa con «relájate» o «piensa en positivo»: con la ansiedad baja sirven, pero cuando sube, empeñarse más en lo que no funciona añade un segundo problema. Sin darnos cuenta, el intento de solución pasa a formar parte del círculo.

Descubrirlo no significa que lo hayas hecho mal. Hiciste lo que tenía sentido con lo que sabías. La terapia ayuda a ver el patrón desde fuera y a probar caminos diferentes, a veces incluso opuestos a lo que el cuerpo te pide. No hace falta hacer el inventario de una sentada: ve añadiendo cosas durante unos días, y pregunta a alguien cercano qué te ha visto hacer.

04 – Mi inventario de soluciones intentadas

Una fila por intento. Después, rodea los que pertenecen a la misma familia y marca con una estrella lo que te ayudó.

Qué probé	Desde cuándo y cada cuánto	Efecto en el momento	Efecto semanas después	Familia de intento	¿Lo repetiría?

Cuándo pedir ayuda

Haber probado muchas cosas no dice nada malo de ti: habla del esfuerzo que has puesto. A menudo lo que falta no es empeño, sino un enfoque distinto. Si sientes que das vueltas sin avanzar o que tus intentos ocupan cada vez más tiempo, es buen momento para consultar.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Cómo funciona la terapia psicológica](#) · [Ansiedad: cómo podemos ayudarte](#)