



Cuando noto que estoy evitando algo

Una herramienta de Everyday Insight
mybehavioralactivation.com



Úsala cuando te des cuenta de que estás posponiendo algo, alejándote de algo o haciendo algo para escapar de una emoción.

Evitar suele traer alivio rápido y un costo después. Repasar lo que pasó hace más fácil ver el patrón, para que la próxima vez puedas elegir algo que te acerque a lo que te importa.

Si lo que evitas te provoca mucho miedo o pánico, o está ligado a algo traumático, trabájalo en terapia en lugar de hacerlo por tu cuenta.

Nombre _____

Fecha _____

1 ¿Qué pasó?

Dónde estabas y qué estaba pasando, o qué estabas posponiendo.

2 ¿Cómo te sentiste?

Emociones, y cualquier cosa que hayas notado en tu cuerpo. Con una o dos palabras basta.

3 ¿Qué hiciste y qué te dio?

Lo que hiciste en su lugar. Lo que te dio en ese momento, y cómo te fue después.

4 ¿Qué podrías intentar en su lugar?

Algo pequeño y concreto que te acerque a lo que evitabas, no que te aleje. Puedes planearlo enseguida.

Planear lo que vas a intentar

Cuándo _____



Para la educación y la reflexión. No sustituye la atención profesional.

Se puede copiar libremente para uso personal, clínico y educativo. © 2026 Everyday Insight LLC · mybehavioralactivation.com



Cómo se puede ver la evitación

- Quedarte en la cama o en el sillón más de lo que querías
- No responder mensajes ni llamadas
- Posponer una tarea, un pago o una cita
- Decir que no a planes, o cancelar a última hora
- Estar en el celular, ver la tele o jugar para dejar de pensar en algo
- Darle vueltas a un problema en lugar de hacer algo al respecto
- Llenarte de cosas fáciles para no hacer una más difícil

Cualquiera de estas cosas puede estar bien de vez en cuando. Vale la pena fijarte cuando se repite, o cuando te aleja de lo que te importa.

Un ejemplo

- 1 ¿Qué pasó?**
Una amiga me escribió para invitarme a cenar el sábado.
- 2 ¿Cómo te sentiste?**
Cansancio y pesadez. Preocupación por ser mala compañía.
- 3 ¿Qué hiciste y qué te dio?**
No contesté y vi la tele toda la noche. Me ahorré el esfuerzo y la preocupación esa noche. Después me sentí con más soledad, y se me hizo más difícil contestar el mensaje.
- 4 ¿Qué podrías intentar en su lugar?**
Contestar hoy y proponer un café corto el domingo en lugar de toda una cena.

Qué intentar en su lugar

La otra opción suele ser pequeña y concreta, y te acerca a lo que estabas evitando. Contesta con una línea. Levántate y abre las cortinas. Llama por dos minutos.

Qué pasa después

Muchas veces un intento no cambia mucho, y es normal. Vuelve a intentarlo, o intenta algo más pequeño. Ver el patrón una vez rara vez lo cambia. Se vuelve más fácil con la práctica, y quien te da terapia puede ayudarte a revisar los patrones que se repiten.

Otra ocasión

1 ¿Qué pasó?

2 ¿Cómo te sentiste?

3 ¿Qué hiciste y qué te dio?

4 ¿Qué podrías intentar en su lugar?

Planear lo que vas a intentar

Cuándo

