RECURSO GRATUITO · AUTOCUIDADO Y VÍNCULOS

Plan si… entonces

Decidir antes de que llegue el momento difícil.

Lic. María Belén Flood
Licenciada en Psicología (UCC) · M.P. 14.845 · Córdoba, Argentina
licbelenflood.netlify.app

AUTOCUIDADO Y VÍNCULOS

Plan si… entonces

Sabemos lo que nos haría bien, pero en el momento justo no nos sale. El plan "si… entonces" propone **decidir de antemano qué vas a hacer en una situación concreta**, para que la respuesta esté lista cuando la situación llega.

Por qué funciona

Peter Gollwitzer llamó a estos planes intenciones de implementación. Un metaanálisis de 94 estudios (Gollwitzer y Sheeran, 2006) encontró que formular metas de esta manera mejora de forma moderada a grande la probabilidad de cumplirlas, porque la situación misma pasa a funcionar como recordatorio.

Paso a paso

1. **Elegí algo concreto que quieras hacer distinto.** Por ejemplo: poner un límite, bajar antes de responder, moverte un poco más.
2. **Identificá el momento crítico.** ¿Cuándo y dónde suele aparecer la dificultad? Ese es tu "si".
3. **Decidí la respuesta.** Una acción concreta, chica y posible. Ese es tu "entonces".
4. **Escribilo y decilo en voz alta.** "Si ___, entonces ___". Repetirlo ayuda a que quede asociado.
5. **Probalo una semana y ajustá.** Si no funcionó, cambiá el "si" (más preciso) o el "entonces" (más chico).

Cuidados

- **Un plan por vez.** Varios planes al mismo tiempo suelen diluirse.
- **El "entonces" tiene que depender de vos,** no de que otra persona haga algo.
- **Si un plan no sale,** es información para ajustarlo, no una prueba de que no podés.

Basado en

Gollwitzer (1999) · Gollwitzer y Sheeran (2006). Referencias completas en licbelenflood.netlify.app/recursos/plan-si-entonces. Material psicoeducativo: no reemplaza la terapia. En una crisis, en Argentina: Línea Nacional de Salud Mental 0800-999-0091 (gratis, 24 h) · 107 · 911.

PARA COMPLETAR

Mis planes

Algunos ejemplos: "Si me empiezo a acelerar en una discusión, entonces pido una pausa de 20 minutos." "Si me piden algo que no quiero, entonces digo: lo pienso y te aviso." "Si llego a casa y me tiro en la cama, entonces me pongo las zapatillas y salgo diez minutos."

Si

entonces

Si

entonces

Si

entonces

Si

entonces

Cómo me fue

DÍA	¿APARECIÓ LA SITUACIÓN?	¿USÉ EL PLAN?	¿QUÉ AJUSTO?