FICHA 133 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi detector de humo

Reconocer las falsas alarmas de mi sistema de protección

OBJETIVO

Explicar el « principio del detector de humo » (Nesse) y ayudar a la persona a distinguir las alarmas verdaderas de las falsas, sin reprocharse sus reacciones.

PARA QUIÉN

Ansiedad, crisis de angustia, hipervigilancia, personas que se juzgan « demasiado sensibles ».

DURACIÓN

15-20 min, y después para rellenar durante una semana

DESARROLLO

1. Presenta la imagen del detector de humo: suena por una tostada quemada, porque no detectar un incendio real costaría mucho más.
2. La persona anota los momentos en que su alarma se ha disparado y qué la ha disparado.
3. Para cada momento, valora después si había un peligro real y de qué importancia.
4. Identificad los desencadenantes frecuentes de falsas alarmas, que podrán trabajarse (exposición, reevaluación).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No descalifiques las alarmas justificadas: en algunas situaciones (violencia, inseguridad real), la alarma protege y debe tomarse en serio.

REFERENCIAS

Nesse, R. M. (2005). Natural selection and the regulation of defenses: A signal detection analysis of the smoke detector principle. Evolution and Human Behavior, 26(1), 88-105.

Nesse, R. M. & Ellsworth, P. C. (2009). Evolution, emotions, and emotional disorders. American Psychologist, 64(2), 129-139.

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 133 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi detector de humo

Tu sistema de alarma funciona como un detector de humo: prefiere sonar por una tostada quemada antes que no detectar un incendio de verdad. Era útil para sobrevivir, pero da muchas falsas alarmas. Reconocerlas te ayuda a juzgarte menos.

1. Anota cada vez que tu alarma se dispare (miedo, corazón acelerado, tensión).
2. Escribe qué la disparó y qué hizo tu cuerpo.
3. Más tarde, con calma, pregúntate: ¿había un peligro real? Puntúalo de 0 a 10.
4. Escribe lo que podrías decirte la próxima vez.

El desencadenante	Lo que hizo mi cuerpo	Peligro real (0-10)	Lo que puedo decirme

Las falsas alarmas que más se repiten en mí:

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

FICHA 134 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis dos velocidades

La reacción rápida del cuerpo y la mirada más lenta de la corteza

OBJETIVO

Distinguir la reacción automática de supervivencia (rápida, aproximada) del análisis más lento y matizado que la sigue, para normalizar las reacciones corporales y entrenar la reevaluación.

PARA QUIÉN

Ansiedad, ira explosiva, reacciones vividas como « incomprensibles » o « desproporcionadas ».

DURACIÓN

15 min

DESARROLLO

1. Explica las dos velocidades: la alarma rápida prepara el cuerpo antes incluso de entender; la corteza analiza después y puede confirmar o frenar la alarma.
2. La persona describe una situación reciente: su reacción inmediata (cuerpo, gesto) y lo que pensó unos minutos después.
3. Comparad las dos: ¿qué añadió la segunda mirada?
4. Buscad lo que ayuda a que la segunda mirada llegue antes (respirar, nombrar, hacerse una pregunta).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Los circuitos de supervivencia y la vivencia consciente son dos niveles distintos (LeDoux): el objetivo no es impedir la reacción rápida, sino dejar tiempo a que llegue la segunda mirada.

REFERENCIAS

LeDoux, J. E. & Pine, D. S. (2016). Using neuroscience to help understand fear and anxiety: A two-system framework. American Journal of Psychiatry, 173(11), 1083-1093.

Buhle, J. T., Silvers, J. A., Wager, T. D., Lopez, R., Onyemekwu, C., Kober, H., Weber, J. & Ochsner, K. N. (2014). Cognitive reappraisal of emotion: A meta-analysis of human neuroimaging studies. Cerebral Cortex, 24(11), 2981-2990.

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 134 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis dos velocidades

Tu cerebro reacciona a dos velocidades. Primero, una alarma rápida que prepara tu cuerpo en una fracción de segundo. Después, una mirada más lenta que analiza y puede decir: « en realidad, no era para tanto ». Las dos son útiles.

1. Elige una situación reciente en la que reaccionaste con fuerza.
2. Anota tu primera reacción, la del cuerpo (en pocos segundos).
3. Anota lo que pensaste después, con algo de distancia.
4. Escribe lo que te enseñó la segunda mirada.

La situación	Primera velocidad: mi cuerpo	Segunda velocidad: mi mirada después	Lo que me llevo

Lo que ayuda a que mi segunda mirada llegue antes:

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

FICHA 135 · PARA EL PSICÓLOGO

Cuando la alarma toma el mando

Mi plan para volver cuando « pierdo los papeles »

OBJETIVO

Construir un plan personal por pasos para los momentos en que domina la alarma y la corteza prefrontal funciona peor: primero el cuerpo, después las palabras, al final la reflexión.

PARA QUIÉN

Crisis de angustia, enfados, discusiones que se descontrolan, desbordamientos emocionales, padres que « explotan ».

DURACIÓN

20 min para prepararlo; para usar cuando haga falta

DESARROLLO

1. Explica que un estrés intenso reduce el funcionamiento de la corteza prefrontal (Arnsten): razonar en plena tormenta funciona mal; primero hay que calmar el cuerpo.
2. La persona identifica sus primeras señales (cuerpo, pensamientos, conductas).
3. Elige para cada paso una acción concreta y realista.
4. El plan se escribe corto, se guarda en el móvil o en la cartera y se prueba en una situación poco intensa.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Si hay violencia hacia uno mismo o hacia otros, este plan no basta: construid también un plan de seguridad (ficha 89).

REFERENCIAS

Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. Nature Reviews Neuroscience, 10(6), 410-422.

Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H. & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. Psychological Science, 18(5), 421-428.

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 135 · HOJA PARA ENTREGAR

Cuando la alarma toma el mando

Con un estrés muy fuerte, la parte de tu cerebro que reflexiona funciona peor: es normal, y explica por qué « razonar » no funciona en ese momento. Este plan sigue el orden que ayuda: primero el cuerpo, luego las palabras y al final la reflexión.

1. Para cada paso de la tabla, escribe una acción concreta que te funcione.
2. Elige acciones fáciles, que puedas hacer en cualquier sitio.
3. Guarda este plan en el móvil o en la cartera.
4. Pruébalo primero en una situación poco intensa.

Paso	Lo que hago, en concreto

La frase que me digo cuando noto que la alarma sube:

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

FICHA 136 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis dos preguntas ante el estrés

¿Qué está en juego? ¿Qué puedo hacer?

OBJETIVO

Hacer explícitas las dos evaluaciones del modelo de Lazarus y Folkman (lo que está en juego: pérdida, amenaza o desafío; recursos disponibles) ante una situación estresante, e identificar los recursos olvidados.

PARA QUIÉN

Estrés en el trabajo o en los estudios, transiciones, situaciones que parecen « demasiado » para uno.

DURACIÓN

15-20 min

DESARROLLO

1. Presenta las dos preguntas: « ¿Qué está en juego para mí? » y « ¿Qué puedo hacer, con qué recursos? ».
2. La persona clasifica lo que está en juego: pérdida, amenaza o desafío (puede haber varias respuestas).
3. Enumera sus recursos (personales, sociales, materiales, tiempo, información), también los que olvida.
4. Anota su estrés antes y después de repasar sus recursos.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No minimices lo que realmente está en juego: se trata de evaluar con más justicia, no de « relativizar » a la fuerza.

REFERENCIAS

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. Journal of Personality and Social Psychology, 50(5), 992-1003.

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 136 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis dos preguntas ante el estrés

Según los psicólogos Lazarus y Folkman, sentimos estrés cuando lo que una situación nos pide parece superar lo que tenemos. Nos hacemos dos preguntas sin darnos cuenta: « ¿Qué está en juego para mí? » y « ¿Qué puedo hacer? ». Escribirlas ayuda a ver más claro.

1. Describe la situación que te estresa.
2. Escribe lo que está en juego para ti, y si es más bien una pérdida, una amenaza o un desafío.
3. Haz la lista de tus recursos: cualidades, personas, tiempo, dinero, información, experiencia.
4. Puntúa tu estrés de 0 a 10 antes y después de hacer la lista.

La situación	Lo que está en juego (pérdida, amenaza, desafío)	Mis recursos	Estrés antes / después (0-10)

Un recurso que había olvidado:

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

FICHA 137 · PARA EL PSICÓLOGO

¿Problema o emoción?

Separar lo que puedo cambiar de lo que no puedo cambiar

OBJETIVO

Dividir una situación estresante en aspectos, valorar para cada uno si es modificable y elegir en consecuencia una estrategia centrada en el problema o en la emoción (ajuste a la controlabilidad).

PARA QUIÉN

Estrés crónico, preocupaciones, situaciones complejas (enfermedad, conflicto, trabajo), personas que se agotan queriendo resolverlo todo o que lo sufren todo.

DURACIÓN

20 min

DESARROLLO

1. Recuerda que la eficacia de una estrategia depende de lo que es controlable (Folkman, 1984).
2. La persona enumera de 3 a 5 aspectos de la situación.
3. Para cada uno: modificable, en parte o nada.
4. Modificable: una acción concreta (ficha 65). No modificable: una forma de cuidar la emoción (aceptar, calmarse, buscar apoyo).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Las personas ansiosas suelen sobrestimar lo que depende de ellas, y las personas con depresión, infravalorarlo: ayuda a valorarlo de forma realista.

REFERENCIAS

Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. Journal of Personality and Social Psychology, 46(4), 839-852.

Cheng, C., Lau, H.-P. B. & Chan, M.-P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. Psychological Bulletin, 140(6), 1582-1607.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer.

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 137 · HOJA PARA ENTREGAR

¿Problema o emoción?

Ante el estrés, puedes actuar sobre el problema o cuidar lo que sientes. Ninguna de las dos es mejor en general: depende de lo que pueda cambiar. A menudo, una misma situación tiene una parte que se puede cambiar y otra que no.

1. Divide tu situación en 3 a 5 aspectos.
2. Para cada uno, pregúntate: ¿puedo cambiarlo? Sí, en parte o no.
3. Si es que sí o en parte: escribe una acción concreta.
4. Si es que no: escribe una forma de cuidar lo que sientes.

Un aspecto de la situación	¿Puedo cambiarlo?	Actuar sobre el problema	Cuidar la emoción

Lo que dejo de querer cambiar, y lo que empiezo a hacer:

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

FICHA 138 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi caja de herramientas para afrontar

Lo que ya hago ante el estrés, y lo que me cuesta

OBJETIVO

Hacer inventario de las formas habituales de afrontar (resolver, calmar la emoción, buscar apoyo, dar sentido, evitar), de sus efectos a corto y largo plazo, y ampliar el repertorio.

PARA QUIÉN

Estrés crónico, evitación, consumos para « aguantar », personas que usan siempre la misma estrategia.

DURACIÓN

20 min

DESARROLLO

1. Presenta las cinco grandes familias, sin juzgar: cada una puede ser útil según la situación.
2. La persona anota lo que ya hace en cada familia.
3. Para cada forma de actuar: efecto a corto y a largo plazo.
4. Elegid una estrategia para probar, de una familia poco utilizada.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La evitación y algunas estrategias centradas en la emoción (culparse, desear que se pase) se asocian con peor salud (Penley et al., 2002); abórdalas sin culpabilizar, buscando lo que aportan.

REFERENCIAS

Penley, J. A., Tomaka, J. & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. Journal of Behavioral Medicine, 25(6), 551-603.

Cheng, C., Lau, H.-P. B. & Chan, M.-P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. Psychological Bulletin, 140(6), 1582-1607.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. Journal of Personality and Social Psychology, 50(5), 992-1003.

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 138 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi caja de herramientas para afrontar

Cada persona tiene sus formas de afrontar el estrés. Algunas ayudan en el momento y a largo plazo; otras alivian hoy pero cuestan mañana. Hacer inventario te ayuda a quedarte con lo que funciona y a añadir herramientas.

1. Para cada familia de la tabla, anota lo que ya haces.
2. Escribe el efecto en el momento.
3. Escribe el efecto unos días o semanas después.
4. Elige una herramienta para probar de una familia que uses poco.

Familia	Lo que ya hago	Efecto en el momento	Efecto a largo plazo

La herramienta que añado a mi caja esta semana:

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

FICHA 139 · PARA EL PSICÓLOGO

¿Amenaza o desafío?

Mirar una misma situación desde otro ángulo

OBJETIVO

Entrenar la reevaluación de una situación vivida como amenaza hacia una lectura más equilibrada que incluya el desafío (lo que es posible, lo que se puede aprender), apoyándose en los recursos reales.

PARA QUIÉN

Ansiedad de rendimiento (exámenes, entrevistas, hablar en público), cambios profesionales, expatriación.

DURACIÓN

15 min

DESARROLLO

1. Presenta la distinción de Lazarus y Folkman: una misma situación puede verse como amenaza (lo que puedo perder) o como desafío (lo que puedo ganar o aprender).
2. La persona describe la situación tal como la vive como amenaza.
3. Después busca lo que la convertiría también en un desafío, y los recursos en los que apoyarse.
4. Comparad el estrés sentido con las dos lecturas.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No se trata de negar los riesgos ni de forzar una visión positiva: las dos lecturas pueden convivir. Evítalo en situaciones de pérdida reciente (duelo), que primero necesitan ser acogidas.

REFERENCIAS

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. European Journal of Personality, 1(3), 141-169.

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 139 · HOJA PARA ENTREGAR

¿Amenaza o desafío?

Una misma situación puede vivirse como una amenaza (« puedo fracasar ») o como un desafío (« es difícil, pero puedo aprender o ganar algo »). Las dos miradas pueden existir a la vez. La segunda suele dejar más espacio para actuar.

1. Describe la situación tal como la vives.
2. Escribe lo que la convierte en una amenaza para ti.
3. Escribe lo que podría convertirla también en un desafío: lo que puedes ganar, aprender, demostrar.
4. Anota los recursos que te ayudan a vivirla como un desafío.

La situación	Vista como amenaza	Vista también como desafío	Mis recursos

Lo que siento cuando mantengo las dos miradas a la vez:

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

FICHA 140 · PARA EL PSICÓLOGO

Dar sentido en una situación difícil

Cuando no puedo cambiar la situación

OBJETIVO

Apoyar el afrontamiento centrado en el significado (Folkman) ante una situación duradera y no modificable: apoyarse en los propios valores, revisar los objetivos, fijarse en los momentos positivos que persisten.

PARA QUIÉN

Enfermedad (propia o de un ser querido), cuidadores, duelo, situación laboral o administrativa bloqueada, exilio.

DURACIÓN

20 min, y luego unos minutos cada noche

DESARROLLO

1. Valida primero la dificultad y el dolor: dar sentido no significa encontrar la situación « positiva ».
2. La persona anota lo que sigue importándole en esta situación (valores).
3. Revisa un objetivo que se ha vuelto imposible para convertirlo en uno alcanzable.
4. Cada noche, anota un pequeño momento positivo o con sentido, aunque sea mínimo.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No lo propongas demasiado pronto tras un golpe o una pérdida, ni como una obligación (« hay que ver el lado bueno »). Las emociones positivas conviven con el sufrimiento, no lo sustituyen.

REFERENCIAS

Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. Social Science & Medicine, 45(8), 1207-1221.

Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. Annual Review of Psychology, 55, 745-774.

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 140 · HOJA PARA ENTREGAR

Dar sentido en una situación difícil

Algunas situaciones no se pueden cambiar, al menos por ahora. La psicóloga Susan Folkman observó que, incluso en situaciones muy duras, apoyarse en lo que importa, revisar los objetivos y fijarse en los pequeños momentos positivos ayuda a aguantar. No quita el dolor: lo acompaña.

1. Escribe lo que sigue importándote, a pesar de la situación.
2. Piensa en un objetivo que se ha vuelto imposible y conviértelo en uno alcanzable.
3. Cada noche de la semana, anota un pequeño momento positivo o un momento que haya tenido sentido.
4. Al final de la semana, relee tus notas.

Día	Un pequeño momento positivo o con sentido	Lo que me importa de ese momento

Mi objetivo revisado, alcanzable hoy:

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