FICHA 26 · PARA EL PSICÓLOGO

Gracias, mente

Darle las gracias a la mente y ponerles nombre a sus historias (defusión)

OBJETIVO

Ayudar a la persona a tomar distancia de los pensamientos repetitivos reconociéndolos como « productos » de la mente, con algo de humor, en lugar de luchar contra ellos u obedecerlos.

PARA QUIÉN

Pensamientos autocríticos, preocupaciones que vuelven, escenarios catastróficos que se saben de memoria. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

10 min en sesión, después en el día a día

DESARROLLO

1. Explica que la mente es una máquina de producir pensamientos, a menudo para protegernos: no hace falta hacerla callar.
2. Cuando llegue un pensamiento conocido, propón responder por dentro « Gracias, mente », con un tono neutro o divertido, no irónico.
3. Identificad juntos las « historias » que se repiten (« la historia del inútil », « la historia de nunca lo conseguiré ») y ponedles un título corto.
4. Cuando vuelva la historia: « Ah, aquí está la historia de… ». Se nota y se vuelve a lo que se estaba haciendo.
5. Pide que rellene la página 2 durante una semana.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No es una forma de burlarse de uno mismo ni de quitarle importancia a un sufrimiento real. Si la persona lo vive como una invalidación, vuelve a validar la emoción antes de proponer la defusión.

REFERENCIAS

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd 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 26 · HOJA PARA ENTREGAR

Gracias, mente

Tu mente fabrica pensamientos todo el día, a menudo para protegerte. Algunos vuelven como una canción vieja. En lugar de discutir con ellos, puedes reconocerlos y darle las gracias a tu mente.

1. Cuando llegue un pensamiento conocido, dite por dentro: « Gracias, mente. »
2. Si es una historia que vuelve a menudo, ponle un título: « la historia de… ».
3. Cuando vuelva: « Ah, otra vez la historia de… ». Y vuelve a lo que estabas haciendo.
4. Anota lo que notas.

Día	Pensamiento o historia	Su título	Lo que hice después

¿Cuál es la historia que mi mente me cuenta más a menudo?

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 27 · PARA EL PSICÓLOGO

Los pasajeros del autobús

Seguir al volante aunque los pensamientos griten (metáfora ACT)

OBJETIVO

Mostrar, con una metáfora, que se puede avanzar en la dirección elegida aunque pensamientos y emociones difíciles « griten » en la cabeza, sin tener que obedecerlos ni bajarlos del autobús.

PARA QUIÉN

Evitación, sensación de estar dirigido por el miedo o la autocrítica. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

15 min en sesión

DESARROLLO

1. Cuenta la metáfora: conduces el autobús de tu vida; suben pasajeros (miedos, recuerdos, críticas). Algunos gritan, amenazan, exigen que tomes otra ruta.
2. Explora lo que suele hacer la persona: negociar, pararse a pelear con ellos, tomar la ruta que imponen. ¿Con qué resultado?
3. Propón la alternativa: los pasajeros pueden quedarse y gritar; eres tú quien lleva el volante y elige la dirección (tus valores).
4. Haced la lista de los pasajeros de la persona y de lo que dicen, y de la dirección que quiere tomar.
5. Elige un pequeño trayecto concreto para la semana, « con los pasajeros a bordo ».

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Los pasajeros no son enemigos: representan experiencias que tienen una historia. Evita que la metáfora se convierta en otra forma de lucha (« hacerlos callar »).

REFERENCIAS

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

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 27 · HOJA PARA ENTREGAR

Los pasajeros de mi autobús

Imagina que conduces el autobús de tu vida. Por el camino suben pasajeros: tus miedos, tus dudas, tus viejas críticas. Algunos gritan « ¡Da la vuelta! ». No hace falta bajarlos: eres tú quien lleva el volante.

1. ¿Quiénes son mis pasajeros más ruidosos y qué gritan?
2. ¿Qué hago normalmente cuando gritan (pararme, negociar, cambiar de ruta)?
3. ¿Hacia dónde quiero ir (lo que me importa)?
4. Un pequeño trayecto esta semana, con mis pasajeros a bordo: _____

Pasajero	Lo que grita	Lo que me empuja a hacer	Mi dirección

¿Qué pasó cuando seguí al volante?

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 28 · PARA EL PSICÓLOGO

Lo que ya he intentado

Hacer balance de las estrategias de control (desesperanza creativa)

OBJETIVO

Ayudar a la persona a hacer un balance honesto de todo lo que ha intentado para librarse de la ansiedad o de los pensamientos difíciles, a corto y a largo plazo, para abrir la posibilidad de otro enfoque.

PARA QUIÉN

Personas agotadas de luchar contra sus emociones, que « lo han probado todo ». Inicio de un trabajo ACT.

DURACIÓN

20-30 min en sesión

DESARROLLO

1. Pregunta: « ¿Qué has intentado para dejar de sentir esto? » Haz la lista completa, sin juzgar (evitar, distraerse, beber, razonar, forzarse…).
2. Para cada estrategia: ¿funcionó a corto plazo? ¿Y a largo plazo? ¿Qué te ha costado?
3. Haz visible el patrón: alivio rápido, pero el problema vuelve y la vida se estrecha. No es falta de esfuerzo.
4. Introduce la idea de que quizá el problema sea la propia lucha, y propón probar otra cosa (aceptación, valores).
5. Cierra con amabilidad: la persona ha hecho lo que ha podido con lo que sabía.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La « desesperanza creativa » debe hacerse con mucha validación: no se trata de que la persona sienta que ha fracasado. Evítala si hay riesgo suicida no evaluado; algunas estrategias (sueño, apoyo social, tratamiento) son útiles y hay que mantenerlas.

REFERENCIAS

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

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 28 · HOJA PARA ENTREGAR

Lo que ya he intentado

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

Seguramente ya has intentado muchas cosas para dejar de sentir lo que te hace sufrir. No es falta de voluntad. Hagamos balance, con honestidad y sin juzgarte.

1. Haz una lista de todo lo que has hecho para librarte de esos pensamientos o emociones.
2. Para cada cosa: ¿te ayudó en el momento?
3. ¿Y a largo plazo: se fue el problema?
4. ¿Qué te ha costado (tiempo, energía, relaciones, proyectos)?

Lo que he intentado	¿Ayudó en el momento? (sí/no)	¿Ayudó a largo plazo? (sí/no)	Lo que me ha costado

¿Qué noto al mirar esta lista?

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 29 · PARA EL PSICÓLOGO

Soltar la cuerda

Dejar de tirar contra el monstruo de la ansiedad (aceptación)

OBJETIVO

Mostrar con una metáfora que se puede dejar la lucha agotadora contra la ansiedad sin necesidad de « vencerla », liberando así energía para lo que importa.

PARA QUIÉN

Lucha contra las emociones, agotamiento, personas que creen que deben eliminar la ansiedad antes de vivir. Después de la ficha 28.

DURACIÓN

10-15 min en sesión

DESARROLLO

1. Cuenta la metáfora: juegas a la cuerda contra un monstruo, sobre un precipicio. Cuanto más tiras, más tira él. Sientes que tienes que ganar.
2. Pregunta: ¿qué otra solución hay? Deja que la persona la busque: soltar la cuerda.
3. Aclara: el monstruo sigue ahí y puede seguir gruñendo; pero tus manos quedan libres para hacer otra cosa.
4. Si es posible, hacedlo físicamente con una bufanda o un cinturón: tirar y luego soltar. ¿Qué cambia en el cuerpo?
5. Identificad los momentos de la semana en que la persona « tira de la cuerda » y qué podría hacer con las manos libres.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Soltar la cuerda no es rendirse ni resignarse: es dejar una lucha que no funciona. Valida primero lo difícil que es soltar.

REFERENCIAS

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

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 29 · HOJA PARA ENTREGAR

Soltar la cuerda

Imagina que juegas a la cuerda contra un monstruo (tu ansiedad), al borde de un precipicio. Cuanto más tiras, más tira él. ¿Y si soltaras la cuerda? El monstruo sigue ahí, pero tus manos quedan libres.

1. Identifica los momentos en que « tiras de la cuerda »: luchar, rumiar, controlarlo todo.
2. Nota cuánta energía te cuesta.
3. Prueba a soltar: deja que la ansiedad esté ahí, sin pelear.
4. Con las manos libres, ¿qué puedes hacer que sea importante para ti?

Situación	Cómo tiraba de la cuerda	Lo que hice al soltar	Energía después /10

¿Qué haría con mis manos libres?

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 30 · PARA EL PSICÓLOGO

El regulador de la disposición

Elegir abrirse al malestar por lo que importa (apertura)

OBJETIVO

Introducir la noción de « disposición » (willingness): no el nivel de ansiedad, que no se controla, sino el grado de apertura que se elige hacia el malestar para hacer algo importante.

PARA QUIÉN

Evitación, procrastinación ansiosa, preparación de una exposición o de una acción comprometida.

DURACIÓN

10 min en sesión; antes de cada acción difícil

DESARROLLO

1. Distingue dos reguladores: la ansiedad (no se ajusta a voluntad) y la disposición a sentirla (esa sí se elige).
2. Muestra que con poca disposición, la ansiedad se vuelve un obstáculo del que huir; con mucha, se vuelve una pasajera.
3. Antes de una acción importante, pregunta: « Para ir hacia lo que te importa, ¿cuánto estás dispuesto/a a sentir lo que venga, de 0 a 10? »
4. Si la disposición es baja, reduce el tamaño de la acción en lugar de forzar.
5. Haced balance después: ¿qué ha hecho posible la disposición?

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La disposición no se impone bajo presión: debe estar unida a un valor de la persona. No la confundas con « apretar los dientes ».

REFERENCIAS

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

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 30 · HOJA PARA ENTREGAR

El regulador de la disposición

No puedes ajustar tu ansiedad como un termostato. Pero sí puedes elegir cuánto estás dispuesto/a a sentirla para hacer algo que te importa. Es el regulador de la disposición.

1. La acción que me importa: _____
2. Lo que puedo llegar a sentir (pensamientos, emociones, sensaciones): _____
3. Mi disposición a sentirlo por esta acción, de 0 a 10: ___
4. Si es baja, hago la acción más pequeña. Y luego la hago.

Acción	Ansiedad /10	Disposición /10	Lo que hice

¿Qué ha hecho posible mi disposición?

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 31 · PARA EL PSICÓLOGO

El cielo y el tiempo

Descubrirse más grande que los propios pensamientos y emociones (yo observador)

OBJETIVO

Ayudar a la persona a contactar con la parte de sí que observa sus experiencias sin reducirse a ellas: como el cielo acoge todos los climas sin que le dañen.

PARA QUIÉN

Personas que se identifican mucho con sus emociones (« soy ansioso », « soy un desastre »), rumiación, vergüenza.

DURACIÓN

10 min en sesión; unos minutos al día

DESARROLLO

1. Presenta la imagen: los pensamientos y emociones son como el tiempo (tormentas, nubes, claros); una parte de ti es como el cielo, que contiene todos los climas.
2. Guía un breve ejercicio: notar un pensamiento y luego notar « quién » lo nota. Una emoción, y « quién » la nota.
3. Subraya que la parte que observa ya estaba ahí de niño y sigue estable aunque el tiempo cambie.
4. Propón una frase de apoyo: « Yo soy el cielo; esto es el tiempo que hace ahora. »
5. Pide que rellene la página 2 durante unos días.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> El ejercicio puede parecer abstracto: mantenlo concreto y breve. Si hay vivencias disociativas, prioriza un anclaje sensorial (ficha 04) en lugar de un trabajo sobre el « yo ».

REFERENCIAS

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd 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 31 · HOJA PARA ENTREGAR

El cielo y el tiempo

Tus pensamientos y emociones cambian como el tiempo: tormentas, nubes, claros. Pero una parte de ti se parece al cielo: contiene todos los climas, y ninguna tormenta puede dañarla.

1. Nota el « tiempo » de ahora: ¿qué pensamientos, qué emociones?
2. Nota ahora que los estás notando. ¿Quién observa?
3. Dite: « Yo soy el cielo; esto es el tiempo que hace ahora. »
4. Anota el tiempo del día y lo que cambia al mirarlo desde el cielo.

Día	El tiempo (pensamientos, emociones)	Intensidad /10	Lo que cambia al observarlo

¿Qué no cambia en mí, aunque cambie el tiempo?

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 32 · PARA EL PSICÓLOGO

El tablero de ajedrez

No ser una de las piezas, sino el tablero (yo observador)

OBJETIVO

Mostrar, con la metáfora del tablero de ajedrez, que se pueden contener pensamientos « blancos » y « negros » en guerra sin tomar partido en la batalla, y que la lucha entre piezas no termina nunca.

PARA QUIÉN

Lucha interior (pensamientos positivos contra negativos), personas que buscan « ganar » a sus dudas. Adultos.

DURACIÓN

15 min en sesión

DESARROLLO

1. Describe el tablero: las piezas negras (dudas, miedos, críticas) y las blancas (pensamientos positivos, ánimos) se pelean.
2. Explora: ¿la persona ha pasado tiempo apoyando a las blancas para vencer a las negras? ¿Se ha ganado alguna vez la batalla?
3. Propón otro punto de vista: no eres una pieza, eres el tablero. El tablero sostiene todas las piezas y se mantiene estable.
4. Pregunta qué puede hacer el tablero que no pueden hacer las piezas: avanzar hacia algún sitio llevándolas todas.
5. Conecta con los valores: ¿hacia dónde quiere ir el tablero?

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No presentes el pensamiento positivo como inútil en sí: el problema es la guerra sin fin entre pensamientos. Mantente en lo concreto, con ejemplos de la persona.

REFERENCIAS

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

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 32 · HOJA PARA ENTREGAR

Yo soy el tablero

En tu cabeza, las piezas negras (dudas, miedos) y las blancas (ánimos) se pelean sin fin. ¿Y si no fueras una de las piezas, sino el tablero que las sostiene todas?

1. ¿Cuáles son mis piezas negras (lo duro que me digo)?
2. ¿Cuáles son mis piezas blancas (lo que me digo para contrarrestar)?
3. ¿Se ha ganado alguna vez la batalla de forma definitiva?
4. Como tablero, ¿hacia dónde quiero ir, con todas mis piezas?

Pieza negra	Pieza blanca que responde	Tiempo que paso peleando	Hacia dónde quiero ir

¿Qué cambia al verme como el tablero?

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 33 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi fiesta de 80 años

Aclarar los valores proyectándose lejos (valores)

OBJETIVO

Ayudar a la persona a contactar con lo que de verdad le importa imaginando lo que sus seres queridos podrían decir de ella en su 80 cumpleaños, si hubiera vivido según sus valores.

PARA QUIÉN

Pérdida de sentido, vida organizada en torno a la evitación, decisiones difíciles. Adultos.

DURACIÓN

20 min en sesión

DESARROLLO

1. Guía una breve visualización: la fiesta de 80 años de la persona, rodeada de seres queridos (familia, amigos, compañeros).
2. Tres o cuatro personas toman la palabra. ¿Qué le gustaría oír, en el fondo, sobre cómo ha vivido?
3. Identificad las cualidades que se repiten (presente, valiente, curioso/a, amable…): son valores.
4. Comparad con la vida actual: ¿dónde es mayor la distancia?
5. Elegid un paso pequeño, esta semana, hacia uno de esos valores (relación con la ficha 05).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Este ejercicio puede despertar tristeza o arrepentimiento: acógelos, suelen indicar lo que importa. Adáptalo (o evítalo) si hay un duelo reciente o una enfermedad grave; en ese caso usa otra entrada a los valores (ficha 34).

REFERENCIAS

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

Wilson, K. G. & Murrell, A. R. (2004). Values work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a course for behavioral treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition (pp. 120-151). 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 33 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi fiesta de 80 años

Imagina tu fiesta de 80 años. Están las personas que te importan. Algunas toman la palabra para hablar de ti y de cómo has vivido. ¿Qué te gustaría, en el fondo, que dijeran?

1. ¿Quién está? Elige tres o cuatro personas que toman la palabra.
2. Escribe lo que te gustaría que dijera cada una de ti.
3. Rodea las cualidades que se repiten: son tus valores.
4. Un paso pequeño esta semana hacia uno de ellos: _____

Quién habla	Lo que me gustaría que dijera	El valor que hay detrás

¿Dónde está la mayor distancia entre mi vida actual y estos valores?

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 34 · PARA EL PSICÓLOGO

La diana de los valores

Medir la distancia entre los valores y la vida, área por área

OBJETIVO

Ayudar a la persona a formular sus valores en cuatro grandes áreas de vida y a situar, en una diana, cuánto vive actualmente de acuerdo con ellos.

PARA QUIÉN

Inicio de un trabajo sobre valores, seguimiento de avances, pérdida de sentido. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

20 min en sesión; repetir cada 1-2 meses

DESARROLLO

1. Presenta las cuatro áreas: trabajo y estudios, relaciones, ocio y crecimiento personal, salud y autocuidado.
2. Para cada área, ayuda a la persona a formular un valor (una dirección, no una meta): « ser… », « cuidar de… ».
3. En una escala de 0 a 10, ¿cuánto ha vivido últimamente de acuerdo con ese valor? (10 = en el centro de la diana).
4. Identificad lo que lo dificulta (pensamientos, emociones, circunstancias).
5. Elegid un área y una pequeña acción para acercarse al centro.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Ayuda a la persona a distinguir sus valores de las expectativas de los demás (« debería »). Una puntuación baja no es un fracaso: es información.

REFERENCIAS

Lundgren, T., Luoma, J. B., Dahl, J., Strosahl, K. & Melin, L. (2012). The Bull's-Eye Values Survey: A psychometric evaluation. Cognitive and Behavioral Practice, 19(4), 518-526.

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

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 34 · HOJA PARA ENTREGAR

La diana de mis valores

Un valor es una dirección, como el norte en una brújula: nunca se alcanza, uno se acerca. Mira, área por área, a qué distancia estás del centro de tu diana.

1. Para cada área, escribe en pocas palabras la persona que quieres ser.
2. Anota de 0 a 10 cuánto vives así ahora mismo (10 = en el centro).
3. Anota lo que te frena.
4. Elige un área y una pequeña acción para acercarte al centro.

Área	Mi valor (la persona que quiero ser)	Mi vida ahora /10	Lo que me frena

El área que elijo y mi pequeña acción:

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 35 · PARA EL PSICÓLOGO

El punto de elección

Darme cuenta de si me acerco a lo que me importa o me alejo

OBJETIVO

Ofrecer una herramienta sencilla para analizar una situación difícil: lo que « engancha » (pensamientos, emociones), las conductas que alejan de los valores y las que acercan.

PARA QUIÉN

Cualquier dificultad emocional; herramienta de síntesis para unir defusión, aceptación y valores.

DURACIÓN

15 min en sesión; después de forma autónoma con situaciones reales

DESARROLLO

1. Dibuja una « Y »: abajo, la situación; en el cruce, el punto de elección; dos ramas: « alejarme » y « acercarme ».
2. Rellenad primero lo que engancha: pensamientos, emociones, sensaciones, impulsos.
3. Después, las acciones que alejan (evitar, rumiar, aislarse…) y lo que cuestan.
4. Después, las acciones que acercan a lo que importa, y las herramientas que ayudan a elegirlas (defusión, anclaje, aceptación).
5. Aplicadlo a una situación prevista durante la semana.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Una misma conducta puede acercar o alejar según su función (descansar puede ser autocuidado o evitación): es la persona quien decide, según sus valores.

REFERENCIAS

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd 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 35 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi punto de elección

En una situación difícil, algunos pensamientos y emociones nos enganchan. Entonces tenemos una elección: hacer lo que nos aleja de lo que importa, o lo que nos acerca, aunque sea un poco.

1. La situación: _____
2. Lo que me engancha (pensamientos, emociones, sensaciones): _____
3. Lo que hago cuando me alejo de lo que me importa: _____
4. Lo que podría hacer para acercarme: _____

Situación	Lo que me engancha	Me alejo cuando…	Me acerco cuando…

¿Qué me ayuda a elegir la rama que me acerca?

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 36 · PARA EL PSICÓLOGO

La matriz ACT

Un mapa en cuatro casillas para situarse (matriz)

OBJETIVO

Ayudar a la persona a organizar su experiencia en cuatro casillas: lo que le importa, lo que le estorba por dentro, lo que hace para alejarse del malestar y lo que hace para acercarse a lo que importa.

PARA QUIÉN

Adultos y adolescentes en general; útil para la formulación del caso y el seguimiento.

DURACIÓN

15-20 min en sesión; se puede retomar en cada sesión

DESARROLLO

1. Dibuja una cruz: eje horizontal « alejarse / acercarse », eje vertical « experiencia interna / acciones visibles ».
2. Empieza abajo a la derecha: ¿quién y qué es importante para ti?
3. Abajo a la izquierda: ¿qué aparece por dentro y te estorba (pensamientos, emociones, recuerdos)?
4. Arriba a la izquierda: ¿qué haces para alejarte de esas experiencias? Arriba a la derecha: ¿qué haces, o podrías hacer, para acercarte a lo que importa?
5. Pregunta: « ¿Quién nota todo esto? » (el punto de observación en el centro) y elige una acción de arriba a la derecha para la semana.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No juzgues las acciones de la izquierda: a menudo alivian a corto plazo. La pregunta es su efecto a largo plazo sobre lo que le importa a la persona.

REFERENCIAS

Polk, K. L. & Schoendorff, B. (Eds.) (2014). The ACT Matrix: A New Approach to Building Psychological Flexibility Across Settings and Populations. New Harbinger.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd 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 36 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi matriz

Este mapa en cuatro casillas te ayuda a ver claro: lo que te importa, lo que te estorba por dentro y lo que haces para alejarte o acercarte a lo que importa.

1. Abajo a la derecha: ¿quién y qué es importante para mí?
2. Abajo a la izquierda: ¿qué pensamientos, emociones o recuerdos me estorban?
3. Arriba a la izquierda: ¿qué hago para alejarme de lo que me estorba?
4. Arriba a la derecha: ¿qué puedo hacer para acercarme a lo que importa?

Lo que hago para alejarme (arriba izquierda)	Lo que hago para acercarme (arriba derecha)

Lo que me estorba por dentro (abajo izquierda) y lo que me importa (abajo derecha):

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 37 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi plan de acción comprometida

Convertir un valor en acciones concretas, obstáculos incluidos

OBJETIVO

Traducir un valor en objetivos concretos a corto plazo, anticipar los obstáculos internos y externos y prever cómo responder.

PARA QUIÉN

Después del trabajo sobre valores (fichas 05, 33, 34), para pasar a la acción.

DURACIÓN

20 min en sesión; seguimiento durante 2-4 semanas

DESARROLLO

1. Elige un valor con la persona.
2. Definid una acción concreta, realista y con fecha (qué, cuándo, dónde, con quién), mejor pequeña.
3. Anticipad los obstáculos internos (pensamientos, emociones) y externos (tiempo, dinero, otras personas).
4. Para cada obstáculo, prevé una respuesta: defusión, aceptación, adaptar la acción, ayuda de alguien cercano.
5. Haced balance en la sesión siguiente, sin juzgar: ¿qué ayudó? ¿Qué hay que ajustar?

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Mejor una acción muy pequeña hecha que una grande aplazada. Si no sale, explora lo ocurrido con curiosidad: es información, no una falta.

REFERENCIAS

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd 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 37 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi plan de acción comprometida

Un valor cobra vida cuando actúas. Elige una acción pequeña y concreta, prevé lo que podría frenarte y cómo vas a responder.

1. Mi valor: _____
2. Mi acción (qué, cuándo, dónde, con quién): _____
3. Lo que podría frenarme, por dentro y por fuera: _____
4. Lo que haré si aparece ese obstáculo: _____

Acción prevista	Fecha	¿Hecha? (sí/no)	Lo que aprendí

¿Qué mantengo y qué ajusto para seguir?

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 38 · PARA EL PSICÓLOGO

La pasa

Descubrir el mindfulness comiendo un alimento muy despacio

OBJETIVO

Experimentar directamente la diferencia entre el « piloto automático » y la atención plena, observando un alimento sencillo con todos los sentidos, como si fuera la primera vez.

PARA QUIÉN

Primer contacto con el mindfulness; rumiación, piloto automático. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

5-10 min

DESARROLLO

1. Da una pasa (u otro alimento pequeño). Propón observarla como un objeto desconocido.
2. Guía despacio: mirar, tocar, oler, escuchar haciéndola rodar cerca del oído, y ponerla sobre la lengua sin morder.
3. Después morder despacio, notar los sabores, las ganas de tragar y el momento de tragar.
4. Comentad: ¿qué se ha notado? ¿En qué se diferencia de comer normalmente? ¿A dónde se iba la mente?
5. Propón comer una parte de una comida de este modo durante la semana.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Comprueba las alergias y adapta si hay un trastorno de la conducta alimentaria (usar otro objeto, como una piedra o una concha). No se espera ninguna experiencia « correcta ».

REFERENCIAS

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd 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 38 · HOJA PARA ENTREGAR

Comer con atención plena

Casi siempre comemos pensando en otra cosa. Este ejercicio te invita a hacer lo contrario: descubrir un alimento muy sencillo con todos tus sentidos, como si fuera la primera vez.

1. Coge una pasa (o un alimento pequeño). Mírala como si nunca la hubieras visto.
2. Tócala, huélela, acércala a tu oído.
3. Ponla sobre la lengua sin morder y luego muerde muy despacio. Nota los sabores.
4. Nota las ganas de tragar, y traga. Cuando la mente se vaya, vuelve al alimento.

Día	Alimento o comida	Lo que noté	A dónde se iba mi mente

¿Qué cambia cuando como prestando atención?

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 39 · PARA EL PSICÓLOGO

Caminar con atención plena

Prestar atención al cuerpo que camina

OBJETIVO

Proponer una práctica de mindfulness en movimiento, a menudo más accesible que la meditación sentada para personas inquietas o ansiosas.

PARA QUIÉN

Ansiedad, inquietud, rumiación, dificultad para estar sentado/a. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

5-15 min

DESARROLLO

1. Presenta el caminar como una meditación: no se va a ningún sitio, se camina por caminar.
2. Guía la atención hacia los pies: el contacto con el suelo, cómo se desenrolla el paso, el cambio de peso.
3. Amplía después a todo el cuerpo que camina, y luego a los sonidos y al entorno.
4. Cuando la mente se vaya, se nota y se vuelve a los pies, sin juzgarse.
5. Propón una práctica de 5 a 10 minutos al día, en casa o fuera (por ejemplo, en un trayecto habitual).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Adapta el ritmo a las capacidades físicas de la persona. Fuera de casa, mantener la atención suficiente al entorno (tráfico).

REFERENCIAS

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd 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 39 · HOJA PARA ENTREGAR

Caminar con atención plena

No hace falta estar sentado/a para practicar mindfulness. Puedes caminar prestando atención a tu cuerpo, sin intentar llegar a ningún sitio.

1. Camina un poco más despacio de lo habitual.
2. Siente los pies: el talón que se apoya, el pie que se desenrolla, el peso que pasa de una pierna a otra.
3. Amplía la atención a todo el cuerpo, y luego a los sonidos y a lo que te rodea.
4. Cuando la mente se vaya, nótalo y vuelve a los pies.

Día	Dónde y cuánto tiempo	Lo que noté	Tensión después /10

¿Qué noto de diferente cuando camino así?

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 40 · PARA EL PSICÓLOGO

Una actividad cotidiana con atención plena

Salir del piloto automático durante una tarea corriente

OBJETIVO

Integrar el mindfulness en el día a día eligiendo una actividad rutinaria (lavarse los dientes, ducharse, fregar los platos) y prestándole atención completa.

PARA QUIÉN

Personas que « no tienen tiempo » para meditar, rumiación durante las tareas automáticas.

DURACIÓN

Unos minutos al día durante 1-2 semanas

DESARROLLO

1. Explica el piloto automático: durante las tareas repetitivas, la mente suele irse a la rumiación.
2. Elegid juntos una actividad diaria concreta.
3. Durante esa actividad, prestar atención a las sensaciones: temperaturas, olores, sonidos, gestos, como si fuera la primera vez.
4. Cuando la mente se vaya, notarlo y volver a las sensaciones.
5. Haced balance: ¿qué se ha notado de nuevo? ¿Efecto en el ánimo o en la rumiación?

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Mantén la misma actividad varios días antes de cambiar. El objetivo no es hacer la tarea perfecta, sino estar presente.

REFERENCIAS

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd ed.). Guilford.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.

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 40 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi actividad con atención plena

No hace falta buscar tiempo extra: puedes practicar durante una actividad que ya haces cada día. Se trata simplemente de estar de verdad ahí mientras la haces.

1. Mi actividad diaria: _____ (lavarme los dientes, ducharme, fregar…)
2. Durante la actividad, nota las sensaciones: temperatura, olores, sonidos, gestos.
3. Hazla como si fuera la primera vez.
4. Cuando la mente se vaya, nótalo y vuelve a las sensaciones.

Día	¿Hecho? (sí/no)	Lo que noté de nuevo	A dónde se iba mi mente

¿Qué cambia al estar de verdad ahí durante esta actividad?

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 41 · PARA EL PSICÓLOGO

Escuchar los sonidos, después los pensamientos

Observar lo que va y viene (mindfulness)

OBJETIVO

Entrenar una atención abierta: escuchar los sonidos que aparecen y desaparecen, y después observar los pensamientos del mismo modo, como acontecimientos que pasan.

PARA QUIÉN

Rumiación, pensamientos invasivos. Después de una primera práctica de respiración o escáner corporal.

DURACIÓN

10 min

DESARROLLO

1. Pide a la persona que se siente, con los ojos cerrados o la mirada apoyada.
2. Durante unos minutos, escuchar los sonidos: cercanos, lejanos, fuertes, suaves, sin buscar nombrarlos ni juzgarlos.
3. Notar que aparecen, duran y desaparecen.
4. Después, observar los pensamientos del mismo modo: aparecen, se quedan un rato, se van, como los sonidos.
5. Comentad la experiencia y lo que fue difícil.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Pasar de los sonidos a los pensamientos puede desestabilizar al principio: hazlo breve y propón volver a los sonidos si se vuelve invasivo.

REFERENCIAS

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd ed.). Guilford.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.

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 41 · HOJA PARA ENTREGAR

Escuchar los sonidos, después los pensamientos

Los sonidos llegan, se quedan un rato y se van. Los pensamientos también. Este ejercicio te entrena a verlos pasar en lugar de seguirlos.

1. Siéntate, cierra los ojos o apoya la mirada.
2. Durante 5 minutos, escucha los sonidos: cercanos, lejanos, fuertes, suaves. Nota cuándo empiezan y terminan.
3. Después observa tus pensamientos igual: llegan, se quedan, se van.
4. Si es demasiado, vuelve a los sonidos.

Día	Duración	Sonidos que noté	Pensamientos que pasaron

¿Qué cambia al observar mis pensamientos como sonidos?

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 42 · PARA EL PSICÓLOGO

Meditar en la respiración

Volver a la respiración, una y otra vez (mindfulness)

OBJETIVO

Proponer la práctica básica del mindfulness: observar la respiración sin modificarla y volver con amabilidad cada vez que la mente se distrae.

PARA QUIÉN

Cualquier persona que empieza con el mindfulness; rumiación, ansiedad. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

5-15 min al día

DESARROLLO

1. Distingue este ejercicio de la respiración lenta (ficha 15): aquí no se cambia la respiración, se observa.
2. Guía la atención al lugar donde la respiración se nota más (fosas nasales, pecho o abdomen).
3. Explica que la mente se va a escapar decenas de veces: cada vuelta a la respiración es la propia práctica.
4. Empieza con 5 minutos y alarga poco a poco.
5. En el seguimiento, explora cómo se trata la persona cuando se pierde (crítica o amabilidad).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> En algunas personas, atender a la respiración aumenta la ansiedad (pánico, trauma): propón en su lugar los sonidos, los pies en el suelo o las manos como ancla.

REFERENCIAS

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd ed.). Guilford.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.

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 42 · HOJA PARA ENTREGAR

Meditar en la respiración

Aquí no intentas respirar de otra forma: observas tu respiración tal como es. Tu mente se irá a menudo; volver a la respiración es el ejercicio.

1. Siéntate cómodo/a, con la espalda recta pero sin rigidez.
2. Busca dónde notas mejor la respiración: fosas nasales, pecho o abdomen.
3. Observa la inspiración, la espiración, las pequeñas pausas.
4. Cuando notes que la mente se ha ido, nombra « pensamiento » y vuelve con suavidad a la respiración.

Día	Duración	Cuántas veces me fui (más o menos)	Cómo me traté

¿Qué descubro de mi mente al verla funcionar?

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 43 · PARA EL PSICÓLOGO

El suspiro que calma

Una respiración breve con una espiración larga (suspiro cíclico)

OBJETIVO

Proponer una técnica de respiración breve, que se puede usar varias veces al día: una doble inspiración por la nariz seguida de una espiración larga por la boca, estudiada para reducir la activación y mejorar el ánimo.

PARA QUIÉN

Estrés, tensión, subida de ansiedad moderada. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

5 min al día, o 1-2 min cuando haga falta

DESARROLLO

1. Muestra el ciclo: una inspiración por la nariz, luego una pequeña inspiración extra para llenar los pulmones y después una espiración lenta y larga por la boca.
2. Haced algunos ciclos juntos, sin forzar, con la espiración claramente más larga que la inspiración.
3. Proponed una práctica de 5 minutos al día durante 2 semanas, anotando el ánimo antes y después.
4. También se puede usar unos ciclos en el momento en que sube el estrés.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No forzar la inspiración: parar si hay mareo u hormigueo. Como cualquier técnica de respiración, evitar que se convierta en conducta de seguridad en el trastorno de pánico. Las pruebas son recientes (un ensayo aleatorizado): preséntala como una práctica entre otras.

REFERENCIAS

Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., Weed, L., Nouriani, B., Jo, B., Holl, G., Zeitzer, J. M., Spiegel, D. & Huberman, A. D. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. Cell Reports Medicine, 4(1), 100895.

Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M. et al. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. Frontiers in Human Neuroscience, 12, 353.

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 43 · HOJA PARA ENTREGAR

El suspiro que calma

El suspiro es una forma natural de soltar tensión. Se puede practicar a propósito: dos inspiraciones por la nariz y una espiración larga por la boca.

1. Inspira por la nariz.
2. Añade una pequeña inspiración por la nariz para llenar un poco más los pulmones.
3. Espira despacio por la boca, largo, hasta el final.
4. Repite durante 1-5 minutos, sin forzar. Si te mareas, para.

Día	Duración	Ánimo antes /10	Ánimo después /10

¿En qué momentos me ayuda más este suspiro?

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 44 · PARA EL PSICÓLOGO

Soltar los músculos

Una relajación muscular progresiva breve

OBJETIVO

Aprender a detectar y soltar la tensión muscular tensando y relajando sucesivamente varios grupos de músculos.

PARA QUIÉN

Tensión física, ansiedad, dificultad para dormirse. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

10-15 min al día durante 2 semanas

DESARROLLO

1. Explica el principio: tensar un grupo de músculos unos 5 segundos y luego soltar y observar la relajación unos 15-20 segundos.
2. Guía el orden: manos y antebrazos, brazos, cara, cuello y hombros, espalda, abdomen, piernas, pies.
3. Insiste en el contraste entre tensión y relajación: es lo que enseña a detectar la tensión en el día a día.
4. Proponed una práctica diaria, con una grabación si es posible.
5. Poco a poco, pasad a una versión más corta (soltar sin tensar).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Tensar sin dolor. Adaptar u omitir un grupo si hay lesión, calambres, dolor crónico o un problema médico. Algunas personas sienten al principio más ansiedad al relajarse: tranquiliza, es frecuente.

REFERENCIAS

Bernstein, D. A. & Borkovec, T. D. (1973). Progressive Relaxation Training: A Manual for the Helping Professions. Research Press.

Manzoni, G. M., Pagnini, F., Castelnuovo, G. & Molinari, E. (2008). Relaxation training for anxiety: A ten-years systematic review with meta-analysis. BMC Psychiatry, 8, 41.

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 44 · HOJA PARA ENTREGAR

Soltar los músculos

La ansiedad suele esconderse en los músculos sin que nos demos cuenta. Al tensarlos y soltarlos, aprendes a notar la diferencia y a relajarte con más facilidad.

1. Ponte cómodo/a. Para cada parte del cuerpo: tensa unos 5 segundos, sin dolor.
2. Suelta de golpe y observa la relajación durante 15-20 segundos.
3. En este orden: manos, brazos, cara, cuello y hombros, espalda, abdomen, piernas, pies.
4. Al final, quédate un momento sintiendo tu cuerpo relajado.

Día	Duración	Tensión antes /10	Tensión después /10

¿Dónde se esconde más a menudo mi tensión?

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 45 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi lugar tranquilo

Construir un recurso interno de calma (estabilización)

OBJETIVO

Ayudar a la persona a construir, con la imaginación y los sentidos, un lugar interno asociado a la calma y la seguridad, que pueda usar para calmarse, sobre todo como preparación de un trabajo con EMDR.

PARA QUIÉN

Fase de estabilización, ansiedad, dificultad para calmarse. Mejor construirlo en sesión.

DURACIÓN

15-20 min en sesión; unos minutos al día después

DESARROLLO

1. Pide que elija un lugar, real o imaginario, asociado a la calma (no un lugar unido a una persona o a un recuerdo ambivalente).
2. Enriquece la imagen con todos los sentidos: lo que se ve, se oye, se huele, la temperatura, las sensaciones en el cuerpo.
3. Elige con la persona una palabra clave que evoque ese lugar.
4. Comprueba el efecto (sensaciones agradables, relajación); en un marco EMDR, el refuerzo con estimulación bilateral lenta sigue el protocolo habitual.
5. Propón practicarlo cada día, primero cuando todo va bien, anotando lo que ayuda.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Si el lugar se « contamina » (imágenes o emociones negativas que se cuelan), para y elige otro lugar u otro recurso. Con personas traumatizadas, la construcción se hace con el psicólogo. Esta ficha no sustituye el protocolo EMDR.

REFERENCIAS

Shapiro, F. (2018). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures (3rd ed.). Guilford.

Korn, D. L. & Leeds, A. M. (2002). Preliminary evidence of efficacy for EMDR resource development and installation in the stabilization phase of treatment of complex posttraumatic stress disorder. Journal of Clinical Psychology, 58(12), 1465-1487.

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 45 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi lugar tranquilo

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

Puedes construir dentro de ti un lugar donde te sientes seguro/a y en calma, real o imaginario. Cuanto más lo visitas, más fácil es volver cuando lo necesitas.

1. Mi lugar tranquilo (real o imaginario): _____
2. Lo que veo, lo que oigo, lo que huelo, la temperatura: _____
3. Lo que siento en el cuerpo cuando estoy allí: _____
4. Mi palabra clave para volver: _____

Día	Momento	Calma antes /10	Calma después /10

¿Qué hace que mi lugar tranquilo sea más vivo y más calmante?

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