FICHA 75 · PARA EL PSICÓLOGO

Ponerle nombre a mi emoción

Descomponer una emoción para entenderla mejor

OBJETIVO

Ayudar a la persona a observar y describir una emoción por partes (desencadenante, interpretación, sensaciones, impulso, acción, consecuencias), para reconocerla antes y nombrarla con precisión.

PARA QUIÉN

Emociones intensas o confusas, dificultad para identificar lo que se siente. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

15 min en sesión; después de los momentos emocionales

DESARROLLO

1. Partid de un momento emocional reciente.
2. Descomponedlo: desencadenante, interpretación, sensaciones, impulso, lo que se hizo, consecuencias.
3. Buscad la palabra más precisa para la emoción (y su intensidad).
4. Repetidlo con varias situaciones para detectar patrones.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Nombrar una emoción la valida; evita juzgarla como « buena » o « mala ». Con personas muy desbordadas, empieza por emociones de intensidad moderada.

REFERENCIAS

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

Linehan, M. M. (1993). Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. 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 75 · HOJA PARA ENTREGAR

Ponerle nombre a mi emoción

Una emoción es toda una cadena: algo pasa, lo interpretamos, el cuerpo reacciona y nos entran ganas de actuar. Descomponerla ayuda a reconocerla antes y a elegir mejor qué hacer.

1. Lo que pasó (el desencadenante).
2. Lo que pensé y lo que sentí en el cuerpo.
3. Lo que me apetecía hacer, y lo que hice.
4. El nombre más preciso de mi emoción y su intensidad (0 a 10).

Desencadenante	Pensamiento	Cuerpo	Impulso	Emoción /10

¿Qué emociones se repiten más, y con qué desencadenantes?

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 76 · PARA EL PSICÓLOGO

¿Para qué sirven mis emociones?

Entender el mensaje de cada emoción

OBJETIVO

Presentar las funciones de las emociones (comunicar, preparar para la acción, informar sobre uno mismo) para reducir el juicio sobre ellas y favorecer escucharlas.

PARA QUIÉN

Personas que juzgan o temen sus emociones, o creen que no sirven para nada.

DURACIÓN

15 min en sesión

DESARROLLO

1. Presenta tres funciones: las emociones comunican a los demás, nos preparan para actuar y nos informan de lo que importa.
2. Para algunas emociones (miedo, enfado, tristeza, vergüenza, alegría), buscad juntos su mensaje.
3. Aplicadlo a una emoción reciente de la persona.
4. Distingue escuchar el mensaje de obedecer el impulso.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Escuchar una emoción no significa que su mensaje sea siempre correcto: la ficha 84 (comprobar los hechos) la completa.

REFERENCIAS

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

Barlow, D. H., Sauer-Zavala, S., Farchione, T. J. et al. (2018). Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: Therapist Guide (2nd ed.). Oxford University Press.

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 76 · HOJA PARA ENTREGAR

¿Para qué sirven mis emociones?

Las emociones no son enemigas. Tienen funciones: avisar a los demás, prepararnos para actuar, decirnos lo que importa. Entender su mensaje ayuda a pelear menos con ellas.

1. El miedo protege de un peligro; el enfado defiende un límite; la tristeza señala una pérdida; la alegría muestra lo que sienta bien.
2. Elige una emoción reciente.
3. ¿Cuál era su mensaje?
4. ¿Era correcto ese mensaje? ¿Qué quiero hacer con él?

Emoción	Su mensaje	¿Correcto? (sí/no/en parte)	Lo que hago con él

¿Qué emoción me cuesta más aceptar, y qué me dice?

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 77 · PARA EL PSICÓLOGO

Cuidar mi cuerpo para desbordarme menos

Reducir la vulnerabilidad emocional en el día a día

OBJETIVO

Ayudar a la persona a detectar los factores físicos que hacen más vulnerable a emociones intensas (sueño, alimentación, enfermedad, sustancias, actividad física) y poner en marcha pequeños hábitos protectores.

PARA QUIÉN

Emociones intensas y cambiantes, irritabilidad, crisis frecuentes.

DURACIÓN

15 min en sesión; seguimiento durante dos semanas

DESARROLLO

1. Explica que un cuerpo cansado, con hambre o enfermo reacciona con más fuerza a las emociones.
2. Revisad cinco áreas: salud, alimentación, alcohol y drogas, sueño, actividad física.
3. Elegid uno o dos cambios pequeños y realistas.
4. Seguidlos cada día con la tabla de la página 2.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No presentes estos hábitos como la solución a todo ni culpabilices. Si hay consumo importante de sustancias o un trastorno alimentario, orienta hacia ayuda adecuada.

REFERENCIAS

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

Harvey, A. G. (2002). A cognitive model of insomnia. Behaviour Research and Therapy, 40(8), 869-893.

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 77 · HOJA PARA ENTREGAR

Cuidar mi cuerpo para desbordarme menos

Cuando dormimos mal, nos saltamos comidas o estamos enfermos, las emociones se desbordan antes. Cuidar el cuerpo es una forma sencilla de proteger el equilibrio emocional.

1. Salud: cuido lo que hay que cuidar (médico, tratamiento).
2. Alimentación: comidas regulares.
3. Alcohol y drogas: limito lo que desestabiliza mis emociones.
4. Sueño y movimiento: horarios regulares y algo de actividad cada día.

Día	Sueño (h)	¿Comidas regulares? (sí/no)	Actividad física	Emociones /10

¿Qué pequeño cambio ayuda más a mi ánimo?

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 78 · PARA EL PSICÓLOGO

Acumular momentos positivos

Construir emociones agradables en el día a día y una vida que importe

OBJETIVO

Aumentar las experiencias agradables a corto plazo y las actividades ligadas a los valores a largo plazo, para reducir la vulnerabilidad a las emociones dolorosas.

PARA QUIÉN

Emociones difíciles frecuentes, vida centrada en gestionar crisis.

DURACIÓN

15 min en sesión; a diario

DESARROLLO

1. Distingue el corto plazo (una actividad agradable cada día) y el largo plazo (avanzar hacia los valores).
2. Haced una lista de actividades agradables accesibles.
3. Planificad al menos una al día y un pequeño paso hacia un valor por semana.
4. Entrena a estar presente durante la actividad, sin rumiar.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Las actividades agradables no deben convertirse en una obligación más. Ajusta si el ánimo está muy bajo (pasos pequeños).

REFERENCIAS

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

Martell, C. R., Dimidjian, S. & Herman-Dunn, R. (2010). Behavioral Activation for Depression: A Clinician's Guide. 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 78 · HOJA PARA ENTREGAR

Acumular momentos positivos

Cuando la vida gira alrededor de las crisis, se olvidan los momentos agradables. Añadirlos a propósito, cada día, te hace más fuerte ante las emociones difíciles.

1. Una lista de pequeños placeres accesibles (una música, un paseo, un café con alguien).
2. Al menos un momento agradable al día, previsto de antemano.
3. Durante ese momento, me quedo presente: noto lo que es agradable.
4. Cada semana, un pequeño paso hacia algo que me importa.

Día	Momento agradable previsto	¿Hecho? (sí/no)	Placer /10

¿Qué momentos agradables quiero conservar?

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 79 · PARA EL PSICÓLOGO

Bajar la intensidad del cuerpo (TIP)

Actuar rápido sobre el cuerpo cuando la emoción es extrema

OBJETIVO

Proponer técnicas rápidas que actúan sobre la fisiología cuando la emoción es extrema: temperatura (agua fría en la cara), ejercicio intenso breve, respiración lenta, relajación muscular.

PARA QUIÉN

Crisis emocionales intensas, impulso de actuar de forma impulsiva o peligrosa.

DURACIÓN

Unos minutos, en el momento de la crisis; entrenamiento previo en sesión

DESARROLLO

1. Comprueba las contraindicaciones médicas antes de proponer el frío o el ejercicio intenso (problemas cardíacos, trastornos de la conducta alimentaria, embarazo, etc.).
2. Presenta las cuatro técnicas y practicadlas en sesión cuando la persona esté tranquila.
3. Ayúdale a elegir la que mejor le funcione y a preparar lo necesario (un bol de agua fría, un sitio para moverse).
4. Recuerda que el objetivo es bajar la intensidad para poder usar después otras habilidades.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> El agua fría en la cara baja el ritmo cardíaco: pide valoración médica si hay problemas cardíacos, tratamientos que actúan sobre el corazón o un trastorno de la conducta alimentaria. Nunca usar el frío de forma prolongada o peligrosa.

REFERENCIAS

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Handouts and Worksheets (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 79 · HOJA PARA ENTREGAR

Bajar la intensidad del cuerpo

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

Cuando una emoción es extrema, pensar se vuelve casi imposible. Actuar primero sobre el cuerpo puede bajar la intensidad en unos minutos. Practica cuando estés tranquilo/a, y comprueba con tu psicólogo/a o tu médico que estas técnicas son adecuadas para ti.

1. Frío: agua fría en la cara (20 a 30 segundos), aguantando un poco la respiración. No si tienes problemas cardíacos.
2. Movimiento: unos minutos de esfuerzo intenso (caminar rápido, escaleras), si tu salud lo permite.
3. Respiración lenta: espirar más largo que inspirar.
4. Soltar los músculos: tensar y soltar, de la cabeza a los pies.

Situación	Técnica usada	Emoción antes /10	Emoción después /10

¿Qué técnica me ayuda más a bajar?

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 80 · PARA EL PSICÓLOGO

Distraerme con intención

Atravesar un pico emocional sin empeorar la situación

OBJETIVO

Construir una lista de actividades de distracción útiles (actividades, ayudar a otros, comparación, emociones opuestas, tomar distancia, pensamientos, sensaciones) para atravesar un pico emocional sin actuar de forma impulsiva.

PARA QUIÉN

Crisis emocionales, impulsos, momentos en que no se puede resolver el problema enseguida.

DURACIÓN

15 min en sesión para preparar la lista

DESARROLLO

1. Explica la diferencia entre evitar de forma duradera y distraerse mientras pasa una ola.
2. Construid una lista personal, variada y concreta, para guardar en el móvil.
3. Prevé opciones para distintos lugares (casa, trabajo, fuera).
4. Después de la crisis, volver al problema cuando haya bajado la intensidad.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La distracción es una herramienta de crisis, no una estrategia permanente: si se vuelve la única forma de manejar las emociones, mantiene la evitación.

REFERENCIAS

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (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 80 · HOJA PARA ENTREGAR

Distraerme con intención

Cuando una emoción es demasiado fuerte y no puedes resolver nada en ese momento, distraerte a propósito ayuda a dejar pasar la ola sin empeorar las cosas. Prepara tu lista de antemano.

1. Actividades que absorban la atención (ordenar, dibujar, una serie, un juego).
2. Hacer algo por alguien (ayudar, mandar un mensaje bonito).
3. Cambiar de emoción (un vídeo gracioso, una música con energía).
4. Cambiar de pensamientos o sensaciones (contar, leer, una ducha, sostener un hielo).

Mi lista: en casa	En el trabajo o en clase	Fuera

¿Qué me ayudó más a dejar pasar la ola?

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 81 · PARA EL PSICÓLOGO

Calmarme con los cinco sentidos

Reconfortarse con sensaciones agradables

OBJETIVO

Ayudar a la persona a construir un « botiquín de calma » sensorial (vista, oído, olfato, gusto, tacto) para calmarse con suavidad durante un momento difícil.

PARA QUIÉN

Malestar emocional, dificultad para reconfortarse uno mismo.

DURACIÓN

15 min en sesión; uso cuando haga falta

DESARROLLO

1. Explora lo que calma a la persona con cada sentido.
2. Construid una lista o una caja real (objetos, fotos, olores, músicas).
3. Practicad el uso de un sentido con atención plena durante 2-3 minutos.
4. Prevé cuándo usarlo.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> A algunas personas les cuesta permitirse cuidarse: explora las creencias (« no me lo merezco ») con amabilidad. Evita los consuelos que se vuelven dañinos (comida en exceso, alcohol).

REFERENCIAS

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (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 81 · HOJA PARA ENTREGAR

Calmarme con los cinco sentidos

Cuando las cosas van mal, solemos olvidarnos de reconfortarnos. Tus sentidos pueden ayudarte: un olor, una música, una textura suave. Prepara tu « botiquín de calma » de antemano.

1. Vista y oído: una foto, un paisaje, una música, un sonido tranquilo.
2. Olfato y gusto: un olor que te gusta, una bebida caliente tomada despacio.
3. Tacto: una manta, un animal, una ducha caliente, una crema.
4. Elijo uno y le presto toda mi atención durante unos minutos.

Sentido	Lo que me calma	Dónde encontrarlo

¿Qué me calma más rápido?

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 82 · PARA EL PSICÓLOGO

La aceptación radical

Aceptar del todo lo que no se puede cambiar

OBJETIVO

Ayudar a la persona a aceptar plenamente una realidad que no se puede cambiar (el pasado, una pérdida, una situación), para reducir el sufrimiento que añade el rechazo, sin aprobar ni resignarse.

PARA QUIÉN

Rechazo persistente de una realidad dolorosa (« no es justo », « no debería haber pasado »), rumiación sobre el pasado.

DURACIÓN

15-20 min en sesión; práctica repetida

DESARROLLO

1. Distingue lo que se puede cambiar (a resolver) de lo que no (a aceptar).
2. Muestra cómo el rechazo (« no debería ser así ») añade sufrimiento al dolor.
3. Propón formas concretas de aceptar: decírselo, adoptar una postura abierta, notar la resistencia en el cuerpo.
4. Explica que la aceptación se repite: se « vuelve la mente » hacia la aceptación cada vez que se va al rechazo.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Aceptar no significa aprobar, perdonar ni quedarse en una situación peligrosa. Con traumas o injusticias graves, avanza despacio y valida el enfado.

REFERENCIAS

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

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 82 · HOJA PARA ENTREGAR

La aceptación radical

Algunas cosas no se pueden cambiar: el pasado, una pérdida, una decisión que no depende de ti. Rechazar la realidad (« no debería haber pasado ») añade sufrimiento. Aceptarla del todo, sin aprobarla, puede liberar.

1. Lo que me niego a aceptar: _____
2. ¿Puedo cambiarlo? Si sí: busco una solución. Si no: trabajo la aceptación.
3. Me lo digo: « Es así. No me gusta, y es así. »
4. Noto la resistencia en mi cuerpo y la suelto un poco.

Lo que rechazo	¿Puede cambiar? (sí/no)	Sufrimiento del rechazo /10	Después de aceptar /10

¿Qué sería posible si aceptara esto?

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 83 · PARA EL PSICÓLOGO

A favor y en contra del impulso

Pensar en las consecuencias antes de actuar en caliente

OBJETIVO

Preparar de antemano, en frío, un análisis de ventajas e inconvenientes de actuar según un impulso (y de resistirse), para consultarlo en una crisis.

PARA QUIÉN

Conductas impulsivas repetidas (ataques de ira, compras, consumo, conductas de riesgo, autolesiones).

DURACIÓN

15 min en sesión; relectura en la situación

DESARROLLO

1. Elegid un impulso que se repita.
2. Rellenad en frío las cuatro casillas: actuar / no actuar, ventajas / inconvenientes, a corto y largo plazo.
3. Haz visibles las consecuencias a largo plazo, que se olvidan en plena emoción.
4. Guardad la ficha a mano y releedla cuando aparezca el impulso.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Si hay autolesiones o conductas peligrosas, esta ficha complementa pero no sustituye un plan de seguridad (ficha 89) y un seguimiento.

REFERENCIAS

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (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 83 · HOJA PARA ENTREGAR

A favor y en contra del impulso

En plena emoción solo vemos el alivio inmediato. Preparar en frío una lista de ventajas e inconvenientes ayuda a recordar el largo plazo cuando llega el impulso.

1. El impulso que se repite: _____
2. Rellena las cuatro casillas, con calma.
3. Rodea lo que más te importa a largo plazo.
4. Lleva la ficha contigo y reléela cuando llegue el impulso.

Actuar: ventajas	Actuar: inconvenientes	Resistir: ventajas	Resistir: inconvenientes

Lo que quiero recordarme cuando llegue el impulso:

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 84 · PARA EL PSICÓLOGO

Comprobar los hechos

¿Mi emoción encaja con la situación?

OBJETIVO

Ayudar a la persona a comprobar si la emoción y su intensidad encajan con los hechos de la situación, distinguiendo hechos de interpretaciones, para ajustar la respuesta.

PARA QUIÉN

Emociones intensas disparadas por interpretaciones (rechazo, amenaza, injusticia).

DURACIÓN

15 min

DESARROLLO

1. Describid el acontecimiento quedándoos solo con los hechos observables.
2. Identificad las interpretaciones y suposiciones añadidas.
3. Pregunta: ¿hay una amenaza real? ¿Qué probabilidad tiene? ¿Cuál sería la peor consecuencia, y podría afrontarla?
4. Concluid: ¿la emoción encaja con los hechos? Si sí, resolver el problema; si no, probar la acción opuesta (ficha 21).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No invalides: una emoción puede encajar con los hechos. En ese caso, la prioridad es resolver el problema o protegerse.

REFERENCIAS

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (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 84 · HOJA PARA ENTREGAR

Comprobar los hechos

A veces la emoción encaja perfectamente con lo que pasa. Otras veces reacciona sobre todo a nuestra interpretación. Comprobar los hechos ayuda a saber si la emoción es una alarma real o una falsa alarma.

1. Lo que pasó, solo los hechos (lo que habría grabado una cámara).
2. Lo que interpreté o supuse.
3. ¿Hay una amenaza real? ¿Es probable? ¿Podría afrontarla?
4. ¿Mi emoción encaja con los hechos? Si sí: resuelvo el problema. Si no: pruebo la acción opuesta (ficha 21).

Hechos	Interpretación	¿Encaja la emoción? (sí/no/en parte)	Lo que hago

¿Qué interpretaciones se repiten más 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 85 · PARA EL PSICÓLOGO

Entender una conducta eslabón a eslabón

El análisis en cadena

OBJETIVO

Analizar con detalle la cadena de acontecimientos, pensamientos, emociones y sensaciones que llevó a una conducta problema, para detectar los puntos en que era posible otra respuesta.

PARA QUIÉN

Conductas problema repetidas (autolesiones, ataques de ira, consumo, conductas de riesgo). Con un psicólogo/a.

DURACIÓN

30-45 min en sesión

DESARROLLO

1. Definid con precisión la conducta problema.
2. Identificad los factores de vulnerabilidad (sueño, conflictos, sustancias) y el desencadenante.
3. Reconstruid cada eslabón: pensamiento, emoción, sensación, acción, hasta la conducta y sus consecuencias.
4. Identificad en cada eslabón una habilidad que podría haber cambiado lo que siguió, y preparad un plan para la próxima vez.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> El análisis se hace con curiosidad y sin juzgar; puede ser doloroso. Se integra en un seguimiento estructurado, sobre todo si hay autolesiones o riesgo suicida.

REFERENCIAS

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

Rizvi, S. L. & Ritschel, L. A. (2014). Mastering the art of chain analysis in dialectical behavior therapy. Cognitive and Behavioral Practice, 21(3), 335-349.

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 85 · HOJA PARA ENTREGAR

Entender una conducta eslabón a eslabón

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

Una conducta de la que te arrepientes no aparece « de golpe »: es el último eslabón de una cadena. Reconstruir la cadena, con tu psicólogo/a, ayuda a encontrar dónde puedes actuar de otra forma la próxima vez.

1. La conducta que quiero entender: _____
2. Lo que me hacía más frágil ese día, y el desencadenante.
3. Cada eslabón: lo que pensé, sentí e hice.
4. Dónde podría haberlo hecho de otra forma, y cómo, la próxima vez.

Eslabón (pensamiento, emoción, sensación, acción)	Lo que pasó	Lo que podría haber hecho en su lugar

Mi plan para la próxima 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 86 · PARA EL PSICÓLOGO

Pedir lo que necesito

Una petición clara en cuatro pasos, manteniéndose firme

OBJETIVO

Estructurar una petición o un rechazo eficaces: describir la situación, expresar lo que se siente, afirmar con claridad y reforzar (decir lo que gana el otro), manteniéndose centrado/a, seguro/a y abierto/a a negociar.

PARA QUIÉN

Dificultad para conseguir lo que se necesita, relaciones conflictivas. Complemento de la ficha 74.

DURACIÓN

20 min en sesión; juegos de roles

DESARROLLO

1. Elegid una situación concreta y el objetivo de la persona.
2. Preparad los cuatro pasos: describir, expresar, afirmar, reforzar.
3. Añadid: mantenerse centrado/a (repetir con calma), parecer seguro/a, negociar si hace falta.
4. Practicad con un juego de roles y planificad una situación real.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Ayuda a la persona a aclarar también lo que le importa de la relación y de su respeto a sí misma (ficha 87). En una relación violenta, la seguridad es lo primero.

REFERENCIAS

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

Speed, B. C., Goldstein, B. L. & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. Clinical Psychology: Science and Practice, 25(1), e12216.

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 86 · HOJA PARA ENTREGAR

Pedir lo que necesito

Para pedir algo o decir que no, una estructura sencilla ayuda a ser claro/a, incluso con emoción. Prepárala de antemano.

1. Describir: los hechos, sin juzgar.
2. Expresar: lo que siento o pienso.
3. Afirmar: lo que pido o rechazo, con claridad.
4. Reforzar: lo que gana el otro. Me mantengo centrado/a, tranquilo/a y abierto/a a negociar.

Describir	Expresar	Afirmar	Reforzar

¿Cómo fue, y qué haría igual o de otra forma?

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 87 · PARA EL PSICÓLOGO

Cuidar la relación y mi respeto por mí mismo/a

Ser amable con el otro y fiel a uno mismo

OBJETIVO

Completar la petición eficaz con dos objetivos: cuidar la relación (amabilidad, interés, validación, tono ligero) y cuidar el respeto por uno mismo (justicia, no disculparse en exceso, fidelidad a los valores, sinceridad).

PARA QUIÉN

Relaciones conflictivas, miedo al abandono, tendencia a ceder o a explotar.

DURACIÓN

20 min en sesión

DESARROLLO

1. Antes de una interacción difícil, aclarad las tres prioridades: conseguir lo que quiero, cuidar la relación, mantener el respeto por mí mismo/a.
2. Para la relación: ser amable, mostrar interés, validar el punto de vista del otro, mantener un tono ligero.
3. Para el respeto propio: ser justo con uno mismo y con el otro, no disculparse en exceso, mantenerse fiel a los valores, ser sincero.
4. Practicadlo con un juego de roles.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Estas habilidades suponen una relación sin peligro. Si hay violencia o control, la protección es lo primero.

REFERENCIAS

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (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 87 · HOJA PARA ENTREGAR

Cuidar la relación y mi respeto por mí mismo/a

En una conversación difícil podemos buscar tres cosas: conseguir lo que queremos, mantener una buena relación y seguir orgullosos de nosotros después. Saber cuál importa más ayuda a elegir cómo hablar.

1. Mi prioridad en esta situación: ¿lo que quiero, la relación o mi respeto por mí?
2. Para la relación: soy amable, muestro interés, reconozco el punto de vista del otro.
3. Para mi respeto: soy justo/a, no me disculpo de más, me mantengo fiel a mis valores.
4. Después me pregunto: ¿estoy orgulloso/a de cómo me comporté?

Situación	Mi prioridad	Lo que hice por la relación	Lo que hice por mí

¿En qué situaciones me olvido de mí, o me olvido del otro?

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 88 · PARA EL PSICÓLOGO

Observar, describir, participar

El mindfulness de la TCD

OBJETIVO

Entrenar las habilidades básicas de mindfulness de la TCD: observar sin reaccionar, describir sin juzgar, participar plenamente en la actividad, una cosa cada vez, con eficacia.

PARA QUIÉN

Emociones intensas, impulsividad, autojuicio; base de todas las demás habilidades de la TCD.

DURACIÓN

10 min en sesión; unos minutos al día

DESARROLLO

1. Presenta los tres « qué »: observar, describir, participar.
2. Presenta los tres « cómo »: sin juzgar, una cosa cada vez, con eficacia (hacer lo que funciona).
3. Practicad un ejercicio breve (observar un objeto, describir una emoción en hechos).
4. Propón una práctica diaria corta.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Las prácticas deben ser cortas al principio, sobre todo con personas muy desbordadas o con experiencias traumáticas.

REFERENCIAS

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (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 88 · HOJA PARA ENTREGAR

Observar, describir, participar

El mindfulness de la TCD cabe en unos gestos sencillos: observar lo que pasa, describirlo con palabras y participar plenamente en lo que haces, sin juzgar, una cosa cada vez.

1. Observar: noto, sin reaccionar (un sonido, una sensación, un pensamiento).
2. Describir: pongo palabras a los hechos (« noto un nudo en la garganta »).
3. Participar: me implico del todo en lo que hago.
4. Cómo: sin juzgar, una cosa cada vez, haciendo lo que funciona.

Día	Lo que practiqué	Duración	Lo que noté

¿Qué « cómo » me cuesta más: no juzgar, una cosa cada vez, o hacer lo que funciona?

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 89 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi plan de seguridad para las crisis

Saber qué hacer, paso a paso, cuando la situación se vuelve peligrosa

OBJETIVO

Construir con la persona un plan de seguridad escrito y personalizado: señales de alarma, estrategias personales, personas y lugares para distraerse, personas a las que pedir ayuda, profesionales y urgencias, y medidas para un entorno más seguro.

PARA QUIÉN

Ideas de suicidio, autolesiones, crisis graves. A construir con un profesional.

DURACIÓN

30-45 min en sesión; revisarlo con regularidad

DESARROLLO

1. Identificad las señales de alarma de una crisis (pensamientos, emociones, situaciones).
2. Haced la lista de estrategias que la persona puede usar sola, y de las personas y lugares que ayudan a distraerse.
3. Anotad las personas a las que pedir ayuda, los profesionales y los números de urgencia.
4. Trabajad la seguridad del entorno (alejar los medios peligrosos) y comprobad que la persona sabe dónde encontrar su plan.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Este plan forma parte de una evaluación y un seguimiento del riesgo suicida. No sustituye una atención urgente si hay peligro inminente.

REFERENCIAS

Stanley, B. & Brown, G. K. (2012). Safety planning intervention: A brief intervention to mitigate suicide risk. Cognitive and Behavioral Practice, 19(2), 256-264.

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (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 89 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi plan de seguridad

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

Cuando llega una crisis, cuesta pensar. Este plan, preparado de antemano con tu psicólogo/a, te guía paso a paso. Guárdalo en el móvil y en papel.

1. Mis señales de alarma: _____
2. Lo que puedo hacer solo/a para calmarme: _____
3. Las personas y lugares que me ayudan a pensar en otra cosa: _____
4. Si no basta: a quién llamo (alguien cercano, un profesional) y urgencias: 112, 024 (España), 3114 (Francia).

Paso	Persona, lugar o servicio	Número

Lo que hago para que mi entorno sea más seguro:

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