FICHA 127 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis tres sistemas emocionales

Amenaza, impulso, calma

OBJETIVO

Explicar el modelo de los tres sistemas de regulación emocional de la terapia centrada en la compasión (amenaza, búsqueda/impulso, calma) e identificar su equilibrio en la vida de la persona.

PARA QUIÉN

Ansiedad, autocrítica, burn-out (impulso y amenaza sobreactivados), dificultad para descansar o sentirse seguro/a.

DURACIÓN

20 min

DESARROLLO

1. Dibuja tres círculos: amenaza (protección, alerta), impulso (motivación, logro, deseos), calma (tranquilidad, vínculo, seguridad).
2. Explica que estos sistemas son normales y útiles, y que la calma suele estar poco desarrollada.
3. La persona anota lo que activa cada sistema en ella y el tamaño actual de cada círculo.
4. Buscad juntos formas concretas de alimentar la calma.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Modelo explicativo simplificado, presentado como una metáfora útil y no como una descripción neurológica precisa. En personas muy autocríticas o que han sufrido maltrato, la amabilidad hacia uno mismo puede provocar al principio tristeza, incomodidad o desconfianza (el « efecto rebote » descrito por Germer y Neff). Es esperable: ve más despacio, en dosis pequeñas, y valida la dificultad.

REFERENCIAS

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. Advances in Psychiatric Treatment, 15(3), 199-208.

Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. British Journal of Clinical Psychology, 53(1), 6-41.

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 127 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis tres sistemas emocionales

Según el psicólogo Paul Gilbert, nuestras emociones se organizan en torno a tres sistemas: la amenaza (protegerse), el impulso (avanzar, conseguir) y la calma (sentirse seguro/a y en vínculo). Cuando la amenaza y el impulso lo ocupan todo, uno se agota.

1. Lee la descripción de cada sistema en la tabla.
2. Anota lo que lo activa en ti estos días.
3. Anota cómo lo reconoces en tu cuerpo y tus pensamientos.
4. Calcula su lugar en tu vida: pequeño, mediano o grande.

Sistema	Lo que lo activa en mí	Cómo lo reconozco	Su lugar (pequeño, mediano, grande)

Lo que podría alimentar mi sistema de calma 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