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