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