FICHA 21 · PARA EL PSICÓLOGO

Hacer lo contrario de lo que dicta el miedo

La acción opuesta (TCD / DBT)

OBJETIVO

Cuando el miedo no está justificado por los hechos o es desproporcionado, aprender a actuar al contrario de lo que empuja a hacer (acercarse en lugar de evitar), de forma plena y repetida.

PARA QUIÉN

Evitación por miedo o vergüenza, aislamiento social. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

15 min en sesión; puesta en práctica entre sesiones

DESARROLLO

1. Identifica la emoción y lo que empuja a hacer (huir, evitar, esconderse).
2. Revisa los hechos: ¿la situación justifica el miedo? ¿Su intensidad es proporcionada?
3. Si no: define la acción opuesta (acercarse, quedarse, hablar), incluidos la postura, la mirada y el tono.
4. Hacerla de forma plena (no a medias) y repetirla hasta que el miedo baje.
5. Si el miedo está justificado, trabaja mejor la resolución del problema.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La acción opuesta no se aplica cuando el miedo señala un peligro real. Se parece a la exposición: avanza por pasos (ficha 09) en lugar de ir directamente a la situación más difícil.

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 21 · HOJA PARA ENTREGAR

Hacer lo contrario de lo que dicta el miedo

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

El miedo empuja a huir o a evitar. Cuando los hechos no lo justifican, hacer lo contrario (acercarse, quedarse) suele ser lo que lo hace bajar.

1. Mi emoción y lo que me empuja a hacer: _____
2. Los hechos: ¿está justificado el miedo? ¿Es proporcionado? _____
3. Si no, la acción opuesta (lo que hago, cómo me pongo, cómo hablo): _____
4. La hago de forma plena y la repito.

Situación	Lo que el miedo me empujaba a hacer	Lo que hice en su lugar	Miedo después /10

¿Qué descubrí al hacer lo contrario?

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