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