FICHA 78 · PARA EL PSICÓLOGO

Acumular momentos positivos

Construir emociones agradables en el día a día y una vida que importe

OBJETIVO

Aumentar las experiencias agradables a corto plazo y las actividades ligadas a los valores a largo plazo, para reducir la vulnerabilidad a las emociones dolorosas.

PARA QUIÉN

Emociones difíciles frecuentes, vida centrada en gestionar crisis.

DURACIÓN

15 min en sesión; a diario

DESARROLLO

1. Distingue el corto plazo (una actividad agradable cada día) y el largo plazo (avanzar hacia los valores).
2. Haced una lista de actividades agradables accesibles.
3. Planificad al menos una al día y un pequeño paso hacia un valor por semana.
4. Entrena a estar presente durante la actividad, sin rumiar.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Las actividades agradables no deben convertirse en una obligación más. Ajusta si el ánimo está muy bajo (pasos pequeños).

REFERENCIAS

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

Martell, C. R., Dimidjian, S. & Herman-Dunn, R. (2010). Behavioral Activation for Depression: A Clinician's Guide. Guilford.

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 78 · HOJA PARA ENTREGAR

Acumular momentos positivos

Cuando la vida gira alrededor de las crisis, se olvidan los momentos agradables. Añadirlos a propósito, cada día, te hace más fuerte ante las emociones difíciles.

1. Una lista de pequeños placeres accesibles (una música, un paseo, un café con alguien).
2. Al menos un momento agradable al día, previsto de antemano.
3. Durante ese momento, me quedo presente: noto lo que es agradable.
4. Cada semana, un pequeño paso hacia algo que me importa.

Día	Momento agradable previsto	¿Hecho? (sí/no)	Placer /10

¿Qué momentos agradables quiero conservar?

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