FICHA 79 · PARA EL PSICÓLOGO

Bajar la intensidad del cuerpo (TIP)

Actuar rápido sobre el cuerpo cuando la emoción es extrema

OBJETIVO

Proponer técnicas rápidas que actúan sobre la fisiología cuando la emoción es extrema: temperatura (agua fría en la cara), ejercicio intenso breve, respiración lenta, relajación muscular.

PARA QUIÉN

Crisis emocionales intensas, impulso de actuar de forma impulsiva o peligrosa.

DURACIÓN

Unos minutos, en el momento de la crisis; entrenamiento previo en sesión

DESARROLLO

1. Comprueba las contraindicaciones médicas antes de proponer el frío o el ejercicio intenso (problemas cardíacos, trastornos de la conducta alimentaria, embarazo, etc.).
2. Presenta las cuatro técnicas y practicadlas en sesión cuando la persona esté tranquila.
3. Ayúdale a elegir la que mejor le funcione y a preparar lo necesario (un bol de agua fría, un sitio para moverse).
4. Recuerda que el objetivo es bajar la intensidad para poder usar después otras habilidades.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> El agua fría en la cara baja el ritmo cardíaco: pide valoración médica si hay problemas cardíacos, tratamientos que actúan sobre el corazón o un trastorno de la conducta alimentaria. Nunca usar el frío de forma prolongada o peligrosa.

REFERENCIAS

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

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Handouts and Worksheets (2nd ed.). 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 79 · HOJA PARA ENTREGAR

Bajar la intensidad del cuerpo

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

Cuando una emoción es extrema, pensar se vuelve casi imposible. Actuar primero sobre el cuerpo puede bajar la intensidad en unos minutos. Practica cuando estés tranquilo/a, y comprueba con tu psicólogo/a o tu médico que estas técnicas son adecuadas para ti.

1. Frío: agua fría en la cara (20 a 30 segundos), aguantando un poco la respiración. No si tienes problemas cardíacos.
2. Movimiento: unos minutos de esfuerzo intenso (caminar rápido, escaleras), si tu salud lo permite.
3. Respiración lenta: espirar más largo que inspirar.
4. Soltar los músculos: tensar y soltar, de la cabeza a los pies.

Situación	Técnica usada	Emoción antes /10	Emoción después /10

¿Qué técnica me ayuda más a bajar?

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