FICHA 80 · PARA EL PSICÓLOGO

Distraerme con intención

Atravesar un pico emocional sin empeorar la situación

OBJETIVO

Construir una lista de actividades de distracción útiles (actividades, ayudar a otros, comparación, emociones opuestas, tomar distancia, pensamientos, sensaciones) para atravesar un pico emocional sin actuar de forma impulsiva.

PARA QUIÉN

Crisis emocionales, impulsos, momentos en que no se puede resolver el problema enseguida.

DURACIÓN

15 min en sesión para preparar la lista

DESARROLLO

1. Explica la diferencia entre evitar de forma duradera y distraerse mientras pasa una ola.
2. Construid una lista personal, variada y concreta, para guardar en el móvil.
3. Prevé opciones para distintos lugares (casa, trabajo, fuera).
4. Después de la crisis, volver al problema cuando haya bajado la intensidad.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La distracción es una herramienta de crisis, no una estrategia permanente: si se vuelve la única forma de manejar las emociones, mantiene la evitación.

REFERENCIAS

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (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 80 · HOJA PARA ENTREGAR

Distraerme con intención

Cuando una emoción es demasiado fuerte y no puedes resolver nada en ese momento, distraerte a propósito ayuda a dejar pasar la ola sin empeorar las cosas. Prepara tu lista de antemano.

1. Actividades que absorban la atención (ordenar, dibujar, una serie, un juego).
2. Hacer algo por alguien (ayudar, mandar un mensaje bonito).
3. Cambiar de emoción (un vídeo gracioso, una música con energía).
4. Cambiar de pensamientos o sensaciones (contar, leer, una ducha, sostener un hielo).

Mi lista: en casa	En el trabajo o en clase	Fuera

¿Qué me ayudó más a dejar pasar la ola?

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