FICHA 84 · PARA EL PSICÓLOGO

Comprobar los hechos

¿Mi emoción encaja con la situación?

OBJETIVO

Ayudar a la persona a comprobar si la emoción y su intensidad encajan con los hechos de la situación, distinguiendo hechos de interpretaciones, para ajustar la respuesta.

PARA QUIÉN

Emociones intensas disparadas por interpretaciones (rechazo, amenaza, injusticia).

DURACIÓN

15 min

DESARROLLO

1. Describid el acontecimiento quedándoos solo con los hechos observables.
2. Identificad las interpretaciones y suposiciones añadidas.
3. Pregunta: ¿hay una amenaza real? ¿Qué probabilidad tiene? ¿Cuál sería la peor consecuencia, y podría afrontarla?
4. Concluid: ¿la emoción encaja con los hechos? Si sí, resolver el problema; si no, probar la acción opuesta (ficha 21).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No invalides: una emoción puede encajar con los hechos. En ese caso, la prioridad es resolver el problema o protegerse.

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 84 · HOJA PARA ENTREGAR

Comprobar los hechos

A veces la emoción encaja perfectamente con lo que pasa. Otras veces reacciona sobre todo a nuestra interpretación. Comprobar los hechos ayuda a saber si la emoción es una alarma real o una falsa alarma.

1. Lo que pasó, solo los hechos (lo que habría grabado una cámara).
2. Lo que interpreté o supuse.
3. ¿Hay una amenaza real? ¿Es probable? ¿Podría afrontarla?
4. ¿Mi emoción encaja con los hechos? Si sí: resuelvo el problema. Si no: pruebo la acción opuesta (ficha 21).

Hechos	Interpretación	¿Encaja la emoción? (sí/no/en parte)	Lo que hago

¿Qué interpretaciones se repiten más en mí?

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