FICHA 85 · PARA EL PSICÓLOGO

Entender una conducta eslabón a eslabón

El análisis en cadena

OBJETIVO

Analizar con detalle la cadena de acontecimientos, pensamientos, emociones y sensaciones que llevó a una conducta problema, para detectar los puntos en que era posible otra respuesta.

PARA QUIÉN

Conductas problema repetidas (autolesiones, ataques de ira, consumo, conductas de riesgo). Con un psicólogo/a.

DURACIÓN

30-45 min en sesión

DESARROLLO

1. Definid con precisión la conducta problema.
2. Identificad los factores de vulnerabilidad (sueño, conflictos, sustancias) y el desencadenante.
3. Reconstruid cada eslabón: pensamiento, emoción, sensación, acción, hasta la conducta y sus consecuencias.
4. Identificad en cada eslabón una habilidad que podría haber cambiado lo que siguió, y preparad un plan para la próxima vez.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> El análisis se hace con curiosidad y sin juzgar; puede ser doloroso. Se integra en un seguimiento estructurado, sobre todo si hay autolesiones o riesgo suicida.

REFERENCIAS

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

Rizvi, S. L. & Ritschel, L. A. (2014). Mastering the art of chain analysis in dialectical behavior therapy. Cognitive and Behavioral Practice, 21(3), 335-349.

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 85 · HOJA PARA ENTREGAR

Entender una conducta eslabón a eslabón

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

Una conducta de la que te arrepientes no aparece « de golpe »: es el último eslabón de una cadena. Reconstruir la cadena, con tu psicólogo/a, ayuda a encontrar dónde puedes actuar de otra forma la próxima vez.

1. La conducta que quiero entender: _____
2. Lo que me hacía más frágil ese día, y el desencadenante.
3. Cada eslabón: lo que pensé, sentí e hice.
4. Dónde podría haberlo hecho de otra forma, y cómo, la próxima vez.

Eslabón (pensamiento, emoción, sensación, acción)	Lo que pasó	Lo que podría haber hecho en su lugar

Mi plan para la próxima vez:

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