FICHA 88 · PARA EL PSICÓLOGO

Observar, describir, participar

El mindfulness de la TCD

OBJETIVO

Entrenar las habilidades básicas de mindfulness de la TCD: observar sin reaccionar, describir sin juzgar, participar plenamente en la actividad, una cosa cada vez, con eficacia.

PARA QUIÉN

Emociones intensas, impulsividad, autojuicio; base de todas las demás habilidades de la TCD.

DURACIÓN

10 min en sesión; unos minutos al día

DESARROLLO

1. Presenta los tres « qué »: observar, describir, participar.
2. Presenta los tres « cómo »: sin juzgar, una cosa cada vez, con eficacia (hacer lo que funciona).
3. Practicad un ejercicio breve (observar un objeto, describir una emoción en hechos).
4. Propón una práctica diaria corta.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Las prácticas deben ser cortas al principio, sobre todo con personas muy desbordadas o con experiencias traumáticas.

REFERENCIAS

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

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.

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 88 · HOJA PARA ENTREGAR

Observar, describir, participar

El mindfulness de la TCD cabe en unos gestos sencillos: observar lo que pasa, describirlo con palabras y participar plenamente en lo que haces, sin juzgar, una cosa cada vez.

1. Observar: noto, sin reaccionar (un sonido, una sensación, un pensamiento).
2. Describir: pongo palabras a los hechos (« noto un nudo en la garganta »).
3. Participar: me implico del todo en lo que hago.
4. Cómo: sin juzgar, una cosa cada vez, haciendo lo que funciona.

Día	Lo que practiqué	Duración	Lo que noté

¿Qué « cómo » me cuesta más: no juzgar, una cosa cada vez, o hacer lo que funciona?

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