

## PROGRAMA COMPLETO · GUÍA DE USO

# La mente sabia

Antes de cambiar una emoción, hay que saber si le sobra razón o le falta

## La idea que lo cambia todo

Casi todo lo que circula sobre regulación emocional enseña a bajar la emoción, como si siempre hubiera que bajarla. **Y a veces la emoción tiene toda la razón:** encaja con los hechos, y entonces lo que toca no es regularla sino resolver el problema.

Distinguir una cosa de otra es el corazón del módulo de regulación emocional de la terapia dialéctica conductual, y es lo que esta guía te enseña a hacer.

## El recurso interactivo

Esta guía explica el modelo. El árbol de decisión interactivo, la acción opuesta de cada emoción y el registro con gráficas están en la web, y son gratuitos y sin registro.

[clinicaperezvieco.com/recursos/mente-sabia/](http://clinicaperezvieco.com/recursos/mente-sabia/)

Toca el enlace o escríbelo en el navegador.

## Las tres mentes

No se trata de que una sea mejor que otra, ni de suprimir la emocional. Es el concepto sobre el que se apoya todo el modelo y también el más malinterpretado.

| Mente            | Cómo funciona                                                                                        | Sola, qué pasa                                                       |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Racional</b>  | Piensa con datos, lógica y planes. Funciona bien para resolver una ecuación u organizar una mudanza. | Toma decisiones frías que después no se sostienen.                   |
| <b>Emocional</b> | Piensa desde lo que siente. Es la que te dice qué te importa y qué no.                               | Toma decisiones que a las dos horas parecen otra cosa.               |
| <b>Sabia</b>     | No es un punto medio: es lo que aparece cuando las dos están en la sala y ninguna manda sola.        | Se reconoce por una sensación de asentamiento, no de convencimiento. |

**Una forma práctica de reconocerla:** la mente racional convence, la emocional empuja y la sabia asienta. Cuando estás en mente sabia no sientes que tengas que discutir contigo, ni urgencia por actuar ya. Si tienes que convencerte de algo, probablemente todavía no estás ahí.

## El árbol de decisión

Cuatro preguntas que determinan qué habilidad toca. Es la parte que casi ningún material explica bien, y sin ella la acción opuesta se aplica mal la mitad de las veces.

| Pregunta                                          | Y entonces                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 · ¿Qué emoción es?                              | Nombrarla con precisión ya cambia algo. Si dudas entre dos, elige la que notas primero en el cuerpo.                                                            |
| 2 · ¿Encaja con los hechos?                       | No si está justificada moralmente, sino si se corresponde con lo que ha ocurrido de verdad. Si no encaja, o se te ha ido de intensidad → acción opuesta.        |
| 3 · Si encaja: ¿actuar según el impulso te sirve? | Que la emoción encaje no significa que el impulso sea buena idea. Hay situaciones donde la ira está justificada y gritar sigue siendo lo peor que puedes hacer. |
| 4 · Según la respuesta                            | Si actuar te sirve → resolución de problemas. Si actuar empeora las cosas → acción opuesta. Si no puedes resolver nada → tolerar mientras dura.                 |

### El error más extendido

Aplicar acción opuesta a una emoción que **encaja con los hechos y cuyo impulso es eficaz**. Si alguien te está tratando mal y sientes ira, la ira encaja; lo que toca es poner un límite, no hacer lo contrario de lo que te pide.

La acción opuesta no es una técnica para estar siempre tranquilo.

## Comprobar los hechos

Las seis preguntas que deciden si la emoción encaja. Son lo primero que se hace, antes de plantearse cambiar nada.

| Pregunta                             | Detalle                                                                                                                      |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 · ¿Qué emoción siento?</b>      | Y si hay varias, separarlas. La ira suele tapar miedo o tristeza debajo.                                                     |
| <b>2 · ¿Qué la disparó?</b>          | El hecho concreto, no la historia. «Me escribió a las once y no contestó» es un hecho; «pasa de mí» no lo es.                |
| <b>3 · ¿Interpreto o son hechos?</b> | ¿Cabe otra interpretación de lo mismo? Si se te ocurren dos, la tuya era una interpretación.                                 |
| <b>4 · ¿Supongo una amenaza?</b>     | ¿Cuál, en concreto, y qué probabilidad real tiene? No la que sientes: la que le darías si le pasara a otra persona.          |
| <b>5 · ¿Imagino la catástrofe?</b>   | Si ocurriera lo peor, ¿podrías afrontarlo? Casi siempre la respuesta honesta es que sí, aunque fuera muy duro.               |
| <b>6 · ¿La intensidad encaja?</b>    | Una emoción puede encajar en su tipo y no en su tamaño. Un ocho de ira por algo que merece un cuatro sigue siendo desajuste. |

**La pregunta 6 es la que más casos resuelve.** Mucha gente concluye que su emoción «no encaja» y se siente aún peor por sentirla, cuando lo que pasa es que encajaba en el tipo pero no en la intensidad. Eso no invalida lo que sientes: indica que hay algo amplificando la señal, y normalmente es vulnerabilidad acumulada.

## La acción opuesta, emoción por emoción

Cada emoción trae un impulso concreto. La acción opuesta no es «hacer algo distinto»: es hacer exactamente lo contrario de ese impulso.

| Emoción               | Lo que te pide                                  | La acción opuesta                                                                                                             |
|-----------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Miedo</b>          | Huir, evitar, no ir, cancelar.                  | Acercarte y quedarte hasta que la activación baje. Postura erguida, sin buscar la salida con la mirada.                       |
| <b>Ira</b>            | Atacar, levantar la voz, dar un portazo.        | Apartarte con amabilidad, bajar el tono, hacer algo pequeño y amable, entender qué le lleva a actuar así.                     |
| <b>Tristeza</b>       | Retirarte, quedarte quieto, cancelar planes.    | Activarte y acercarte. Moverte, salir, contactar, hacer algo aunque no apetezca.                                              |
| <b>Vergüenza</b>      | Esconderte, taparlo, no contarle.               | Si no está justificada: contarle y no esconderte. Si sí lo está: reparar y seguir adelante sin castigarte.                    |
| <b>Culpa</b>          | Disculparte una y otra vez, castigarte.         | Si está justificada: reparar una vez, con hechos. Si no lo está: seguir haciendo exactamente eso que te hace sentir culpable. |
| <b>Envidia</b>        | Compararte, buscarle defectos, restarle mérito. | Contar lo que sí tienes y alegrarte de su logro en voz alta.                                                                  |
| <b>Asco o rechazo</b> | Alejarte, cortar, mirar a otro lado.            | Acercarte con curiosidad en lugar de con juicio. Solo si el rechazo no encaja con los hechos.                                 |

### Hasta el final, o no sirve

Lo que más se falla no es elegir la acción: es hacerla completa. Acercarte a lo que temes con el cuerpo tenso y la mirada en la puerta no actualiza nada, porque el cuerpo sigue emitiendo señal de peligro.

**Postura, tono, expresión y pensamiento tienen que ir en la misma dirección.** Y repetido: una sola vez rara vez cambia algo.

## Reducir la vulnerabilidad

Hay días en que todo duele más, y casi nunca es casualidad. Estas cinco condiciones determinan cuánta capacidad de regulación tienes disponible **antes de que ocurra nada**.

| Condición                    | Por qué importa                                                                                |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sueño suficiente</b>      | Ni poco ni de más, y a horas parecidas. Es el que más pesa de los cinco.                       |
| <b>Comer con regularidad</b> | Sin saltarse comidas ni pasar muchas horas en ayunas. El bajón de glucosa se nota en el ánimo. |
| <b>Moverte</b>               | Algo de actividad física, aunque sea caminar. No hace falta deporte.                           |
| <b>Evitar sustancias</b>     | Alcohol incluido, y también el exceso de cafeína.                                              |
| <b>Tratar lo físico</b>      | Dolor, enfermedad o medicación pendiente. El cuerpo enfermo regula peor.                       |

**El orden importa.** Dormir mal y comer irregular explican más picos emocionales que cualquier otra cosa de esta lista, y son también los primeros que se descuidan cuando las cosas van mal. Es un círculo: peor ánimo, peor sueño, peor regulación, peor ánimo.

## El registro y Mi espacio

- Anota los episodios en los que hayas usado el árbol: emoción, intensidad antes y después, si encajaba y qué hiciste.
- La primera gráfica muestra si la intensidad baja. La segunda, qué emoción aparece más.
- **Fíjate en un dato concreto:** cuántas veces la emoción encajaba y aun así aplicaste acción opuesta. Si se repite, estás usando la habilidad para no sentir en lugar de para regular, y eso a medio plazo desgasta.
- Desde Mi espacio, al final del registro, puedes enviármelo por WhatsApp, por correo o impreso. La primera vez guarda mi contacto y después es un clic.

## El programa, semana a semana

| Semana | Qué hacer                                                                                                                                                              |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Nombrar. Solo poner nombre a lo que sientes, varias veces al día, sin hacer nada más. Mucha gente descubre que llevaba años llamando «ansiedad» a cosas muy distintas. |
| 2      | Comprobar los hechos. Pasar cada episodio por las seis preguntas, sin cambiar nada todavía: solo determinar si encajaba o no.                                          |
| 3      | Usar el árbol. Añadir la pregunta de eficacia. Aquí empieza a verse que no todo es acción opuesta.                                                                     |
| 4      | Acción opuesta hasta el final, con las emociones que no encajan. Con postura, tono y pensamiento en la misma dirección, no solo la conducta visible.                   |
| 5      | Reducir vulnerabilidad: sueño, comida y movimiento. Es lo menos vistoso y lo que más cambia la línea de base.                                                          |
| 6      | Revisar el patrón. Qué emociones aparecen más, cuáles encajaban y qué hiciste con cada una. Ahí suele estar el trabajo de fondo para consulta.                         |

## Tres cosas que quiero decirte

### Esto no es reprimir lo que sientes

La respuesta está en el árbol: lo primero que se hace es comprobar si la emoción encaja. Si encaja, no se toca. La acción opuesta solo entra cuando la emoción no se corresponde con los hechos, o cuando actuar según el impulso empeora las cosas.

### Si tu emoción encaja y no puedes resolver nada

Pasa a menudo y es de las situaciones más duras: un duelo, una enfermedad, algo que ya ocurrió. Ahí no hay resolución posible y la acción opuesta tampoco procede. Lo que queda es tolerar mientras dura, y eso tiene sus propias habilidades, en el módulo de tolerancia al malestar.

### Si no sabes qué emoción sientes

Es más común de lo que parece y no es un fallo tuyo: hay entornos donde nunca se nombró nada. Empieza por el impulso, que identifica bastante bien la emoción. Si te pide huir, suele ser miedo. Si te pide atacar, ira. Si te pide esconderte, vergüenza. Si te pide dejar de hacer, tristeza.

## En qué se apoya

- **Linehan.** Terapia dialéctico conductual y manual de entrenamiento en habilidades. El módulo de regulación emocional articula la comprobación de los hechos, la acción opuesta, la resolución de problemas y la reducción de la vulnerabilidad, con la mente sabia como marco.
- **Sobre la acción opuesta.** Se apoya en los mismos principios que la exposición: la emoción se actualiza cuando la conducta, la postura y la atención dejan de confirmar la señal de amenaza.
- **Sobre la vulnerabilidad.** La investigación sobre sueño y regulación emocional muestra de forma consistente que la privación de sueño incrementa la reactividad emocional y reduce la capacidad de regulación.
- **Sobre la eficacia.** La terapia dialéctico conductual cuenta con respaldo consistente en el trastorno límite de la personalidad, especialmente en la reducción de conductas autolesivas. Las revisiones del entrenamiento en habilidades en otras poblaciones muestran resultados prometedores con una base de ensayos más reducida.

### Si el malestar aprieta

Si el malestar interfiere en tu vida diaria o dura semanas, dímelo sin esperar a la próxima cita.

**601 082 966** · Mi número de consulta, de lunes a jueves de 9:00 a 21:00.

**024** · Si aparecen ideas de hacerte daño. Gratuita, confidencial, veinticuatro horas.

**112** · Si hay riesgo inmediato.

### Aviso

El árbol de decisión es una ayuda para razonar, no un algoritmo clínico: las emociones reales rara vez son de un solo tipo y a menudo hay varias a la vez. El entrenamiento en habilidades es solo uno de los cuatro componentes de la terapia dialéctico conductual completa, que incluye además sesiones individuales, contacto entre sesiones y equipo de consulta. Este recurso no es terapia dialéctico conductual ni la sustituye.

Sergio Pérez Serer · Psicólogo General Sanitario, colegiado CV07113 · Sexólogo clínico

Clínica Pérez-Vieco · Calle Maestro Valls 28, 46022 Valencia

601 082 966 · [info@sexologosvalencia.es](mailto:info@sexologosvalencia.es) · Lunes a jueves, de 9:00 a 21:00

Edición de septiembre de 2026