

Verificar los hechos

Chequear si la emoción se ajusta a la realidad

Muchas veces sentimos emociones intensas no por lo que pasó sino por la interpretación que hicimos de lo que pasó. Verificar los hechos es la habilidad de pausar entre la situación y la emoción, examinar qué interpretación estamos haciendo, y chequear si esa interpretación coincide con los hechos reales. Es una de las habilidades más usadas en la práctica clínica DBT.

Hechos vs. interpretación

Los hechos son lo que se puede verificar objetivamente: lo que se dijo, lo que pasó, las acciones observables. La interpretación es el significado que le damos a esos hechos. Las emociones responden a la interpretación, no al hecho.

Tomá este ejemplo. Hecho: una amiga no te contestó el mensaje en seis horas. Tres interpretaciones posibles del mismo hecho:

- **“Está enojada conmigo o no le importo.”** Tristeza, ansiedad.
- **“Está ocupada o sin batería.”** Calma, paciencia.
- **“Le pasó algo malo.”** Ansiedad, preocupación.

El hecho es el mismo. La emoción depende de la interpretación. Verificar los hechos es la habilidad de notar qué interpretación elegiste, y preguntarte si es la más probable dada la información que tenés.

¿Cuándo una emoción se ajusta a los hechos?

Una emoción se ajusta a los hechos cuando:

- **La interpretación es la más probable** dada la información disponible.
- **La intensidad es proporcional** a la situación real.
- **La duración es razonable** para la situación.

Cuando no se ajusta, no significa que la emoción sea “incorrecta” o “mala”. Significa que probablemente esté basada en una interpretación que no es la única posible ni la más probable. Eso da oportunidad de trabajarla.

Los pasos para verificar los hechos

- **1. Identificá la emoción.** Nombrala con precisión.
- **2. Identificá el evento desencadenante.** Solo los hechos: ¿qué pasó concretamente?

- **3. Identificá tu interpretación.** ¿Qué significado le diste a lo que pasó?
- **4. Listá otras interpretaciones posibles.** Por lo menos dos o tres alternativas.
- **5. Evaluá la evidencia para cada una.** ¿Cuál es más coherente con la información que tenés?
- **6. Si hay amenaza:** evaluá realísticamente la probabilidad de que ocurra Y la magnitud del daño si ocurriera. Las dos preguntas son distintas.
- **7. Concluí.** ¿La emoción se ajusta a los hechos? ¿En qué medida?

Errores frecuentes de interpretación

- **Personalización:** asumir que algo es sobre vos cuando puede no serlo.
- **Lectura de mente:** dar por hecho lo que la otra persona piensa, sin verificar.
- **Catastrofización:** ir al peor escenario sin evidencia que lo respalde.
- **Generalización:** tomar un evento como un patrón (“siempre”, “nunca”, “todos”).
- **Filtrado:** registrar solo lo negativo (o solo lo positivo) y descartar el resto.

PRÁCTICA · VERIFICAR EN FRÍO UNA SITUACIÓN RECIENTE

Elegí una situación de la última semana donde tuviste una emoción intensa.

Recorré los siete pasos por escrito, sin saltarte ninguno.

Especialmente en el paso 4 (otras interpretaciones posibles): forzate a generar al menos tres alternativas, aunque al principio no te las creas.

Después del paso 7, notá: ¿cómo se siente la emoción ahora? ¿Cambió la intensidad?

Esto es importante practicarlo en frío. En caliente, en medio de una crisis, vas a poder verificar los hechos solo si ya entrenaste la habilidad antes.

→ Llevá registro en la hoja: *Análisis de situaciones* (página siguiente)

REGULACIÓN EMOCIONAL · HOJA DE TRABAJO REHT3

Análisis de situaciones

Verificar tres veces esta semana

Elegí tres situaciones distintas para verificar los hechos. La idea es entrenar el músculo de pausar entre el evento y la conclusión emocional.

Situación 1

Los hechos concretos (sin interpretación, solo lo observable)

Emoción que sentiste e intensidad (0 a 10)

Tu interpretación inicial

Otras dos o tres interpretaciones posibles

Evidencia que apoya cada interpretación

Tu conclusión después de verificar: ¿la emoción se ajusta?

¿Cómo se siente la emoción ahora?

Situación 2

Los hechos concretos (sin interpretación, solo lo observable)

Emoción que sentiste e intensidad (0 a 10)

Tu interpretación inicial

Otras dos o tres interpretaciones posibles

Evidencia que apoya cada interpretación

Tu conclusión después de verificar: ¿la emoción se ajusta?

¿Cómo se siente la emoción ahora?

Situación 3

Los hechos concretos (sin interpretación, solo lo observable)

Emoción que sentiste e intensidad (0 a 10)

Tu interpretación inicial

Otras dos o tres interpretaciones posibles

Evidencia que apoya cada interpretación

Tu conclusión después de verificar: ¿la emoción se ajusta?

¿Cómo se siente la emoción ahora?

Reflexión semanal

¿Qué error de interpretación te apareció más?

¿En cuál de las tres situaciones la emoción más cambió al verificar?

¿Qué te resultó difícil de este ejercicio?

