FICHA 110 · PARA EL PSICÓLOGO

Saborear

Hacer que los buenos momentos duren

OBJETIVO

Aprender a prolongar e intensificar las emociones positivas de un momento agradable (antes, durante, después), en lugar de dejarlo pasar sin prestarle atención.

PARA QUIÉN

Dificultad para disfrutar, anhedonia leve, estrés, personas « siempre pensando en lo siguiente ».

DURACIÓN

Unos minutos al día durante una semana

DESARROLLO

1. Presenta los tres tiempos del saborear: anticipar, vivir el momento, recordar.
2. Ayuda a la persona a elegir un pequeño momento agradable al día.
3. Durante el momento: ir más despacio, notar las sensaciones, compartirlo si se puede.
4. Después: recordarlo, contarlo, guardar algo (una foto, una palabra).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La psicología positiva complementa un acompañamiento, no lo sustituye. Con una depresión marcada, estos ejercicios pueden aumentar la sensación de fracaso si se proponen demasiado pronto o como una obligación de « estar bien »: adapta el ritmo y valida primero las emociones difíciles.

REFERENCIAS

Bryant, F. B. & Veroff, J. (2007). Savoring: A New Model of Positive Experience. Lawrence Erlbaum.

Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. Journal of Mental Health, 12(2), 175-196.

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 110 · HOJA PARA ENTREGAR

Saborear

A menudo vivimos los buenos momentos pensando ya en lo siguiente. Saborear es hacer que una experiencia agradable dure: esperarla con gusto, vivirla del todo y luego recordarla.

1. Antes: elige un pequeño momento agradable y piensa en él con gusto.
2. Durante: ve más despacio, nota lo que ves, oyes, hueles, saboreas.
3. Compártelo si puedes, o dite por dentro lo que te gusta.
4. Después: vuelve a pensarlo, cuéntalo, guarda algo (una foto, una palabra).

Día	El momento	Lo que noté	Placer /10

¿Qué es lo que más me ayuda a saborear?

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