FICHA 19 · PARA EL PSICÓLOGO

Hacerle sitio a la sensación

Acoger las sensaciones de ansiedad en lugar de luchar (aceptación)

OBJETIVO

Ayudar a la persona a observar una sensación de ansiedad con curiosidad, respirar alrededor de ella y dejarle espacio, para reducir la lucha que la amplifica.

PARA QUIÉN

Ansiedad física (nudo en el estómago, garganta cerrada, opresión), evitación de las emociones. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

5-10 min en sesión; 3-5 min de forma autónoma

DESARROLLO

1. Parte de una sensación presente o evocada por una situación de ansiedad moderada.
2. Observar: ¿dónde está? ¿Qué tamaño, qué forma, qué temperatura tiene? ¿Está quieta o se mueve?
3. Respirar: dirigir la respiración hacia la sensación, como para rodearla.
4. Hacer sitio: dejar que la sensación esté ahí, sin que guste ni se desee, soltando la lucha alrededor.
5. Ampliar: notar que solo ocupa una parte del cuerpo y de la experiencia.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> « Aceptar » no significa resignarse ni que guste la sensación. Comprueba que el ejercicio no se usa como una técnica para que se vaya. Dosifica la intensidad: empieza con una sensación moderada.

REFERENCIAS

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

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 19 · HOJA PARA ENTREGAR

Hacerle sitio a la sensación

Cuanto más luchas contra una sensación de ansiedad, más espacio ocupa. Este ejercicio propone lo contrario: mirarla con curiosidad y dejar que esté ahí mientras pasa.

1. Observar: ¿dónde está la sensación? ¿Qué tamaño, qué forma, caliente o fría? ¿Se mueve?
2. Respirar: imagina que tu respiración va hacia ella y la rodea.
3. Hacer sitio: deja que esté ahí. No tiene que gustarte, solo deja de pelearte con ella.
4. Ampliar: nota el resto de tu cuerpo, los sonidos, la habitación. La sensación es solo una parte de lo que hay.

Situación	Dónde y cómo era la sensación	Lucha antes /10	Lucha después /10

¿Qué cambia cuando dejo de luchar contra la sensación?

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