FICHA 45 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi lugar tranquilo

Construir un recurso interno de calma (estabilización)

OBJETIVO

Ayudar a la persona a construir, con la imaginación y los sentidos, un lugar interno asociado a la calma y la seguridad, que pueda usar para calmarse, sobre todo como preparación de un trabajo con EMDR.

PARA QUIÉN

Fase de estabilización, ansiedad, dificultad para calmarse. Mejor construirlo en sesión.

DURACIÓN

15-20 min en sesión; unos minutos al día después

DESARROLLO

1. Pide que elija un lugar, real o imaginario, asociado a la calma (no un lugar unido a una persona o a un recuerdo ambivalente).
2. Enriquece la imagen con todos los sentidos: lo que se ve, se oye, se huele, la temperatura, las sensaciones en el cuerpo.
3. Elige con la persona una palabra clave que evoque ese lugar.
4. Comprueba el efecto (sensaciones agradables, relajación); en un marco EMDR, el refuerzo con estimulación bilateral lenta sigue el protocolo habitual.
5. Propón practicarlo cada día, primero cuando todo va bien, anotando lo que ayuda.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Si el lugar se « contamina » (imágenes o emociones negativas que se cuelan), para y elige otro lugar u otro recurso. Con personas traumatizadas, la construcción se hace con el psicólogo. Esta ficha no sustituye el protocolo EMDR.

REFERENCIAS

Shapiro, F. (2018). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures (3rd ed.). Guilford.

Korn, D. L. & Leeds, A. M. (2002). Preliminary evidence of efficacy for EMDR resource development and installation in the stabilization phase of treatment of complex posttraumatic stress disorder. Journal of Clinical Psychology, 58(12), 1465-1487.

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 45 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi lugar tranquilo

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

Puedes construir dentro de ti un lugar donde te sientes seguro/a y en calma, real o imaginario. Cuanto más lo visitas, más fácil es volver cuando lo necesitas.

1. Mi lugar tranquilo (real o imaginario): _____
2. Lo que veo, lo que oigo, lo que huelo, la temperatura: _____
3. Lo que siento en el cuerpo cuando estoy allí: _____
4. Mi palabra clave para volver: _____

Día	Momento	Calma antes /10	Calma después /10

¿Qué hace que mi lugar tranquilo sea más vivo y más calmante?

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