FICHA 81 · PARA EL PSICÓLOGO

Calmarme con los cinco sentidos

Reconfortarse con sensaciones agradables

OBJETIVO

Ayudar a la persona a construir un « botiquín de calma » sensorial (vista, oído, olfato, gusto, tacto) para calmarse con suavidad durante un momento difícil.

PARA QUIÉN

Malestar emocional, dificultad para reconfortarse uno mismo.

DURACIÓN

15 min en sesión; uso cuando haga falta

DESARROLLO

1. Explora lo que calma a la persona con cada sentido.
2. Construid una lista o una caja real (objetos, fotos, olores, músicas).
3. Practicad el uso de un sentido con atención plena durante 2-3 minutos.
4. Prevé cuándo usarlo.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> A algunas personas les cuesta permitirse cuidarse: explora las creencias (« no me lo merezco ») con amabilidad. Evita los consuelos que se vuelven dañinos (comida en exceso, alcohol).

REFERENCIAS

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (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 81 · HOJA PARA ENTREGAR

Calmarme con los cinco sentidos

Cuando las cosas van mal, solemos olvidarnos de reconfortarnos. Tus sentidos pueden ayudarte: un olor, una música, una textura suave. Prepara tu « botiquín de calma » de antemano.

1. Vista y oído: una foto, un paisaje, una música, un sonido tranquilo.
2. Olfato y gusto: un olor que te gusta, una bebida caliente tomada despacio.
3. Tacto: una manta, un animal, una ducha caliente, una crema.
4. Elijo uno y le presto toda mi atención durante unos minutos.

Sentido	Lo que me calma	Dónde encontrarlo

¿Qué me calma más rápido?

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