FICHA 92 · PARA EL PSICÓLOGO

El contenedor

Dejar a un lado, por un tiempo, lo que desborda

OBJETIVO

Construir con la imaginación un contenedor seguro en el que la persona pueda guardar temporalmente recuerdos, imágenes o emociones invasivos entre sesiones, para recuperarlos más tarde en terapia.

PARA QUIÉN

Fase de estabilización, recuerdos invasivos entre sesiones. A construir en sesión.

DURACIÓN

15-20 min en sesión; uso cuando haga falta

DESARROLLO

1. Invita a la persona a imaginar un contenedor lo bastante sólido para contener lo que desborda (cofre, caja, cámara acorazada), con detalles sensoriales.
2. Propón guardar en él lo que resulta invasivo, en la forma que prefiera (imagen, palabra, color).
3. Comprueba que el contenedor se cierra bien y que el contenido se queda ahí hasta la próxima sesión.
4. Recuerda que el contenido no se olvida: se recuperará y se trabajará en terapia.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> El contenedor es una ayuda temporal, no un medio para evitar de forma duradera. Si la persona no consigue cerrarlo o se siente peor, adapta el recurso.

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 92 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi contenedor

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

Entre dos sesiones, algunos recuerdos o emociones pueden desbordarse. Puedes imaginar un contenedor sólido donde guardarlos, por un tiempo. No se pierden: los recuperaréis en sesión, cuando sea el momento.

1. Mi contenedor (forma, material, color, cierre): _____
2. Lo que guardo dentro, en la forma que quiera (imagen, palabra, color).
3. Lo cierro bien y lo guardo en un lugar seguro.
4. Noto cómo me siento cuando el contenedor está cerrado.

Día	Lo que guardé	¿Se cerró bien? (sí/no)	Calma después /10

¿Qué hace que mi contenedor sea más sólido?

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