FICHA 93 · PARA EL PSICÓLOGO

Volver al aquí y ahora

Anclarse cuando un recuerdo invade

OBJETIVO

Ofrecer técnicas de anclaje para reorientarse en el presente cuando invade un recuerdo traumático o una emoción: orientación (dónde, cuándo), sentidos (5-4-3-2-1), cuerpo (pies, objetos), recuerdo de la seguridad actual.

PARA QUIÉN

Reexperimentación, recuerdos invasivos, desbordamiento emocional ligado al pasado.

DURACIÓN

2-5 min; entrenamiento previo

DESARROLLO

1. Practicad las técnicas en sesión, cuando la persona esté tranquila.
2. Orientación: decir dónde se está, la fecha, la edad que se tiene hoy.
3. Sentidos: nombrar 5 cosas que se ven, 4 que se oyen, 3 que se tocan, 2 olores, 1 sabor; sostener un objeto de anclaje.
4. Cuerpo y seguridad: pies en el suelo, postura, frase de recuerdo (« eso fue antes, ahora estoy a salvo »).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Adapta las técnicas (ojos abiertos, movimiento) a cada persona. Si la reexperimentación es frecuente, debe trabajarse en un marco terapéutico adecuado.

REFERENCIAS

Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2006). Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. Norton.

Shapiro, F. (2018). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures (3rd 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 93 · HOJA PARA ENTREGAR

Volver al aquí y ahora

Cuando un recuerdo te invade, tu cuerpo puede reaccionar como si estuviera pasando ahora. Estos gestos te ayudan a recordar a tu cuerpo y a tu mente que estás aquí, hoy, y que ese momento ya pasó.

1. ¿Dónde estoy? ¿Qué día es hoy? ¿Qué edad tengo hoy?
2. Nombro 5 cosas que veo, 4 que oigo, 3 que toco, 2 olores, 1 sabor.
3. Siento mis pies en el suelo y sostengo un objeto de anclaje.
4. Me digo: « Eso fue antes. Hoy, aquí, estoy a salvo. »

Situación	Lo que me ayudó	Aquí y ahora /10 (antes)	Aquí y ahora /10 (después)

Mi objeto o mi frase de anclaje:

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