FICHA 95 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis recursos

Reunir lo que me sostiene: personas, lugares, cualidades, recuerdos

OBJETIVO

Identificar y reforzar los recursos de la persona (relaciones de apoyo, lugares, cualidades personales, recuerdos de competencia, figuras que inspiran), utilizables durante la terapia y en el día a día.

PARA QUIÉN

Fase de preparación y estabilización, baja sensación de recursos.

DURACIÓN

20 min en sesión

DESARROLLO

1. Explora cuatro tipos de recursos: personas (reales o simbólicas), lugares, cualidades personales, momentos en que la persona se sintió capaz.
2. Para cada recurso, recoge una imagen, unas sensaciones y una frase asociada.
3. En el marco del EMDR, algunos recursos pueden reforzarse según el protocolo de desarrollo e instalación de recursos.
4. Guardad la lista como « caja de herramientas » para después.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Elige recursos no ambivalentes (sin relación con el trauma). Si un recurso despierta emociones negativas, déjalo de lado.

REFERENCIAS

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.

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 95 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis recursos

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

Ya has atravesado cosas difíciles: tienes recursos, aunque no siempre los veas. Reunirlos aquí te ayuda a apoyarte en ellos durante la terapia y en el día a día.

1. Personas que me apoyan (cercanas, o figuras que admiro).
2. Lugares donde me siento bien.
3. Mis cualidades, y un momento en que me sentí capaz.
4. Para cada recurso: lo que siento en el cuerpo cuando pienso en él.

Recurso	Tipo (persona, lugar, cualidad, momento)	Lo que siento cuando pienso en él

¿Cuál de mis recursos me ayuda más en los momentos difíciles?

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