

Afrontamiento Consciente Utilizando los 5 sentidos

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: McKay, M. & West, A. (2019) Emotion efficacy therapy: A brief, exposure-based treatment for emotion regulation integrating ACT & DBT. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Este ejercicio te ayuda a identificar formas de consolarte y calmarte utilizando cada uno de tus sentidos.

A. Sentido del olfato

- _____ *Encender velas aromáticas o incienso*
 - _____ *Utilizar perfumes o aceites esenciales agradables*
 - _____ *Llevar tarjetas perfumadas en la cartera*
 - _____ *Visitar una panadería o cafetería cuyo aroma disfrutes*
 - _____ *Acostarte en un parque y percibir el olor de la naturaleza*
 - _____ *Comprar flores*
 - _____ *Abrazar a alguien cuyo aroma te resulte reconfortante*
- Otras ideas: _____

B. Sentido de la vista

- _____ *Crear un collage con imágenes agradables*
 - _____ *Tener fotografías relajantes como fondo de pantalla*
 - _____ *Visitar lugares visualmente tranquilos (parques, lagos, museos)*
 - _____ *Observar colecciones de fotografías o pinturas relajantes*
 - _____ *Dibujar o pintar imágenes agradables*
 - _____ *Llevar una fotografía de alguien significativo.*
- Otras ideas: _____

C. Sentido del oído

_____ Escuchar música relajante

_____ Escuchar audiolibros

_____ Ver programas tranquilos y poco estimulantes

_____ Escuchar podcasts suaves

_____ Utilizar ruido blanco (white noise)

_____ Escuchar fuentes de agua o sonidos de lluvia

_____ Escuchar meditaciones guiadas

Otras ideas: _____

D. Sentido del gusto

_____ Disfrutar tu comida favorita de forma lenta y consciente

_____ Llevar chicles o mentas

_____ Comer algún alimento reconfortante

_____ Tomar té, café o chocolate caliente

_____ Chupar un cubo de hielo o una paleta

_____ Comer una fruta madura lentamente

Otras ideas: _____

E. Sentido del tacto

_____ Trabajar en el jardín y tocar la tierra

_____ Llevar un objeto suave en el bolsillo

_____ Tomar una ducha caliente o fría observando las sensaciones corporales

_____ Tomar un baño relajante

_____ *Recibir un masaje*

_____ *Darte un automasaje*

_____ *Acariciar una mascota*

_____ *Utilizar ropa especialmente cómoda*

Otras ideas: _____

Este material forma parte de las estrategias de regulación emocional y tolerancia al malestar utilizadas en la Terapia de Eficacia Emocional (Emotion Efficacy Therapy, EET). Su objetivo es ayudar a disminuir la intensidad emocional sin evitar la experiencia interna, favoreciendo respuestas más conscientes y alineadas con los propios valores.