

RECURSO: “Práctica del Lugar Seguro”

(Es un recurso sencillo, poderoso y directamente relacionado con EMDR)



Guía práctica: El ejercicio del lugar seguro

Un recurso para calmarte y recuperar el control cuando las emociones son demasiado intensas.

¿Qué es el lugar seguro?

El lugar seguro es una imagen mental que tu cerebro puede activar siempre que necesites sentirte tranquilo, protegido y en paz. Puede ser un sitio real que conoces (una playa, una montaña, tu habitación favorita) o un espacio imaginario que tu mente construya sólo para ti.

Cuando practicas este ejercicio, tu sistema nervioso se calma, tu cuerpo sale del estado de alarma y vuelves a tu ventana de tolerancia, ese espacio donde puedes pensar con claridad y sentirte más equilibrado.

Pasos para practicarlo

1. Encuentra un momento tranquilo

Busca un lugar cómodo donde no te interrumpen. Siéntate o recuéstate con los ojos cerrados.

2. Crea tu lugar seguro

- Imagina un sitio que te transmita paz y seguridad.
- Puede ser un paisaje natural, una casa acogedora o un espacio inventado.
- Lo importante es que, al pensarlo, te sientas protegido y calmado.

3. Activa tus sentidos

Para hacerlo más real, imagina con detalle:

- Qué ves: colores, formas, objetos.
- Qué escuchas: sonidos suaves, el mar, el viento, música tranquila.
- Qué sientes: temperatura, texturas, el suelo bajo tus pies.
- Qué hueles: flores, hierba, aire fresco.

4. Refuerza la sensación

Pon una mano sobre tu pecho o abdomen y respira profundo. Deja que la calma de ese lugar se extienda por todo tu cuerpo.

5. Ancla tu lugar seguro

Elige una palabra clave (como “paz”, “tranquilo” u “hogar”). Cada vez que repitas esa palabra, tu cerebro asociará la sensación de calma con tu lugar seguro.

Consejos prácticos

Practica este ejercicio a diario, aunque no lo necesites. Así será más fácil acceder a tu lugar seguro en momentos de estrés.

Úsalo siempre que sientas ansiedad, miedo o recuerdos intrusivos.

Recuerda: no elimina el problema, pero te da un espacio de calma interna desde donde podrás afrontarlo mejor.

Nota importante

Este ejercicio es un recurso de autorregulación y no sustituye un proceso terapéutico completo. Si notas que el malestar persiste o aumenta, busca apoyo profesional. Un psicoterapeuta EMDR puede guiarte en un camino seguro y profundo de sanación.

Aquí te dejo un espacio para que puedas describir tu lugar seguro:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Identifica una palabra que describa la imagen de tu lugar seguro (ejemplos: “relajación”, “playa”, “montaña”, “árboles”,...) y practica repitiéndola mentalmente a medida que percibes y notas que se refuerzan las sensaciones agradables o de seguridad en tu cuerpo.

Mi palabra clave es: