

Dirigido a:

Personas que se autolesionan

Calmándose con los cinco sentidos

Experimentar una emoción desagradable durante mucho tiempo o con mucha intensidad, puede llevarte a la autolesión.

Unas de las cosas que puedes hacer para afrontar una emoción desagradable es intentar calmarte con los cinco sentidos. La idea es que puedas centrarte al 100% en tus sentidos: tacto, gusto, olfato, vista y oída.

Algunos ejemplos podrian ser:

Tacto:

- Hacerte un masaje
- Jugar con una mascota
- Tomar el sol

Gusto:

- Toma una taza de chocolate caliente
- Toma un helado en una terraza
- Come tu plato favorito

Olfato:

- Enciende incienso
- Cocina
- Huele especias o jabones

Vista:

- Mira fotos de las vacaciones o de personas a quien quieres
- Mira una puesta de sol
- Mira un rio o ves a la playa a mirar el mar

Oída:

- Escucha música relajante
- Escucha el sonido de los pájaros mientras caminas por el bosque
- Ves a la playa y escucha las olas

Referencias

Gratz, K., Chapman, A. (2009). Freedom from self-harm: overcoming self-injury with skills from dbt and other treatments. Oakland, CA: New Harbinger Publications. Inc.

Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery: <http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu>

Self-Injury Outreach & Support: <http://sioutreach.org/>

Youngminds: <https://youngminds.org.uk/find-help/feelings-and-symptoms/self-harm/>

SelfHarm UK: <https://selfharm.co.uk/>

Este material ha sido elaborado con el apoyo del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya (PERIS;SLT006/17/00159).