

## CREAR UN LUGAR SEGURO

1. *IMAGEN*: El Terapeuta y el Paciente identifican la imagen de un lugar seguro que el paciente pueda evocar fácilmente y que le produce una sensación personal de calma y seguridad.
  2. *EMOCIONES Y SENSACIONES*: El Terapeuta pide al Paciente que se focalice en la imagen, que perciba las sensaciones físicas agradables y que identifique dónde se localizan.
  3. *REFUERZO*: El Terapeuta puede usar un tono relajante para reforzar la imagen y la emoción. Debería intentar transferir una sensación de seguridad al paciente, al que se pide que comunique el momento en que siente las emociones.
  4. *MOVIMIENTOS OCULARES*: La sensación positiva se incrementa posteriormente y se añaden una serie de movimientos oculares. El Terapeuta debería usar la dirección y la velocidad que el Paciente ha identificado previamente como la más cómoda. Decir al Paciente: "Piense en la imagen del lugar seguro que le hace sentir calmado y seguro. Concéntrese en el punto del cuerpo donde siente las sensaciones agradables y déjese llevar por estas sensaciones. Ahora concéntrese en estas sensaciones y siga mis dedos con los ojos." Al final del set el Terapeuta pide al Paciente: "Como se siente ahora?" Si el Paciente se siente mejor, hacer 4 o 6 sets más. Si las emociones positivas del Paciente no han aumentado, el terapeuta debería cambiar la dirección de los MO hasta que el Paciente refiera una mejora.
  5. *PALABRAS CLAVE*: Pedir al Paciente que identifique una palabra que se corresponda con la imagen (por ej. "relax", "playa", "montaña", "árboles") y que se ejercite en repetirla mentalmente a medida que se perciben y refuerzan las sensaciones agradables y la sensación de seguridad. Repetir este procedimiento 4 o 6 veces con MO.
  6. *AUTO-ESTÍMULO*: Instruir al paciente a repetir el procedimiento solo, pensar en la imagen y en la palabra y experimentar las sensaciones positivas (tanto las emociones como las sensaciones físicas), sin MO. Cuando el paciente sea autónomo, decirle que puede hacerlo siempre que quiera en los momentos de estrés.
- 
7. *ESTIMULAR CON EL MALESTAR*: Para enfatizar el punto anterior, pedir al Paciente que piense en algo mínimamente perturbador y que intente percibir las sensaciones negativas que lo acompañan. Guiar al Paciente a través del ejercicio hasta que desaparezcan las sensaciones negativas.
  8. *AUTO-ESTÍMULO CON MALESTAR*: Pedir al Paciente que piense en algo molesto y que haga el ejercicio de manera autónoma, sin la asistencia del Terapeuta, hasta la relajación final.