

Lista de verificación sensorial para adultos

Para cada elemento, ¿busca o evita cuando está aburrido, ansioso o estresado?

Gusto	Buscar	Evitar	Neutral
1. Morder: Masticar lápiz, bolígrafo, pajita, palito; morderse las uñas o los labios; Sudadera con capucha para masticar, cuerda u otra prenda			
2. Succión: Batido, caramelo duro, chupón, cigarrillo			
3. Crujiente: Mastique hielo, papas fritas, pretzels, verduras crujientes			
4. Masticar: palomitas de maíz, chicle, caramelos			
5. Respiración: Respire lentamente y profundamente, meditando / silbando yoga; Fumar/vapear			
6. Frío: paleta, hielo, helado, refresco, agua helada			
7. Caliente: té, café, comida o bebida caliente			
8. Agrio: Come un pepinillo, caramelo agrio, limón			
9. Dulce: Alimentos azucarados, dulces, frutas			
10. Picante: Salsa, comida picante, té especiado			
11. Salado: patatas fritas, aceitunas, frutos secos salados.			
12. Lamerse los labios			
13. Ponerse bálsamo labial o lápiz labial			
14. Cepillarse los dientes			
15. Algo más			
TOTAL			

Lista de verificación sensorial para adultos

	Buscar	Evitar	Neutral
Visual			
1. Observar el paisaje en un viaje			
2. Observando un fuego en una chimenea			
3. Iluminación tenue			
4. Observando una pecera			
5. Mirar un reloj de arena o un juguete de aceite y agua			
6. Mirando por la ventana			
7. Mirando las fotos de las vacaciones			
8. Recordatorio de publicaciones pasadas en las redes sociales			
9. Iluminación brillante			
10. Escritorio o habitación desordenados			
11. Salida y puesta del sol			
12. Escritorio o habitación bien organizados			
13. Imágenes de colores brillantes			
14. Imágenes simples / blanco y negro			
15. Algo más			
TOTAL			

Lista de verificación sensorial para adultos

Sonido	Buscar	Evitar	Neutral
1. Escuchar música lenta/tranquila			
2. Escuchar música rápida y de alta energía (rock, rap, hip-hop)			
3. Zumbador			
4. Trabajar en una habitación tranquila			
5. Escuchar podcasts o audiolibros			
6. Trabajar en una habitación ruidosa o concurrida			
7. Canto			
8. Hablarte a ti mismo en voz alta			
9. Meditación			
10. Cuenco tibetano / campanilla única			
11. Múltiples sonidos/campanilla de viento			
12. Clavos en una pizarra / sonido chirriante			
13. Sirenas			
14. Escuchar a los demás hablar			
15. Algo más			
TOTAL			

Lista de verificación sensorial para adultos

Toque	Buscar	Evitar	Neutral
1. Acariciar perro/gato			
2. Ducha fría / caliente			
3. Mover llaves/monedas en el bolsillo			
4. Jugar con el cabello o retorcerlo			
5. Juguetes inquietos/ plástico de burbujas/ gomas elásticas			
6. Levantar algo pesado			
7. Frotar las manos sobre la ropa			
8. Arrastra las manos a lo largo de la pared mientras caminas			
9. Mantas pesadas			
10. Masaje / autoapretón			
11. Ropa/zapatos ajustados			
12. Ropa holgada			
13. Rascarse la piel			
14. Abrazos			
15. Algo más			
TOTAL			

Lista de verificación sensorial para adultos

Movimiento/ Equilibrio	Buscar	Evitar	Neutral
1. Estiramiento			
2. Mecedora / mecedora hacia atrás en la silla			
3. Girar en la silla / Balancear las piernas			
4. Acostado/reclinado			
5. Correr/trotar			
6. Mecerse/balancearse			
7. Golpeteo de los dedos de los pies			
8. Pierna que rebota mientras está sentado			
9. Salir a caminar / salir del entorno actual			
10. Fregado de suelos/mesas/pizarras blancas			
11. Cuello rodante			
12. Sentado quieto y mirando fijamente a un punto fijo			
13. Agarrarse a algo estable (barandilla para escaleras o cuando se está en lo alto)			
14. Subir escaleras			
15. Algo más			
TOTAL			

Lista de verificación sensorial para adultos

Oler	Buscar	Evitar	Neutral
1. Aceites esenciales			
2. Perfume/ Colonia			
3. Cocinar / Hornear			
4. Productos de limpieza fuertes			
5. Rotuladores perfumados			
6. Velas aromáticas			
7. Ambientador			
8. Usar una mascarilla			
9. Cortar el césped			
10. Huele flores/ naturaleza			
11. Orden del cuerpo/ Sudor			
12. Perro mojado			
13. Esmalte			
14. Detergente perfumado para ropa			
15. Algo más			
	TOTAL		

Lista de verificación sensorial para adultos

1. Revise esta lista de verificación. Considera cuáles de estas cosas buscas o evitas. Fíjate en qué tipos de estímulos sensoriales son reconfortantes para tu sistema nervioso y qué tipos de estímulos sensoriales molestan a tu sistema nervioso. ¿Sus artículos están agrupados en una determinada categoría de información sensorial?

Áreas dominantes

Búsqueda sensorial

Evitación sensorial

2. ¿Cómo regulas actualmente tu sistema nervioso cuando estás bajo estrés?
3. ¿Cómo podría aumentar la dosificación de sus áreas de preferencia sensorial cuando está en el trabajo para mantener la regulación?
4. ¿Cómo podrías disminuir la entrada sensorial que preferirías evitar (o que te está desencadenando)?