

# Tarjetas de Primeros Auxilios Emocionales



M<sup>a</sup>. Graciela Changanquí

Instagram: @terapiacongraciela\_

Web: [www.terapiacongraciela.com](http://www.terapiacongraciela.com)

*Estas tarjetas sirven para reconectar contigo en momentos difíciles. Aunque no reemplazan la terapia, pueden ofrecerte alivio y contención emocional cuando lo necesites.*

## **¿Cuándo usarla?**

- Cuando sientas ansiedad, bloqueo o agotamiento.
- Cuando tu mente no para de dar vueltas.
- Cuando necesites volver a ti, sin exigencias.

Para ello, haz una pausa antes de leerla: Inhala por la nariz profundamente y exhala de forma suave y lenta por la boca. Date unos segundos y luego elige la tarjeta que más se acerque a lo que estás sintiendo.

Recurre a ellas cuantas veces las necesites.

Guárdala en tu móvil o imprímela y tenla a mano.

Es tu recordatorio de que no estás sola/o y que siempre hay un paso pequeño que puedes dar.

*Importante: Si sientes que necesitas contención emocional más profunda, estoy aquí para ayudarte profesionalmente.*



## Cuando sientas que no puedes más



- Detente. Tu cuerpo está intentando protegerte del colapso. No le exijas más.
- Haz una pausa de 2 minutos.
- Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen.
- Inhala por la nariz en 4 tiempos. Exhala suavemente por la boca en 6.
- Repítelo al menos unas 4 veces.

*Recuerda: No necesitas tener respuestas ahora. Solo necesitas no exigirte ser fuerte todo el tiempo.*





## Cuando la ansiedad te inunde



Tu mente está en modo supervivencia. Vuelve al presente a través de tus sentidos:

- Ejercicio de anclaje sensorial (5-4-3-2-1):
  - 5 cosas que ves
  - 4 cosas que puedes tocar
  - 3 sonidos que escuchas
  - 2 olores que reconoces
  - 1 cosa que puedes saborear

*Recuerda: La ansiedad no siempre desaparece, pero puedes desarrollar recursos internos para convivir con ella sin que domine tu vida.*





## Cuando tu cabeza no te deja dormir



La rumiación es un intento de resolver algo que no puede resolverse a esa hora.

Haz esto:

- Coge papel y bolígrafo.
- Escribe sin juzgar todo lo que tu mente dice.
- Luego escribe: “Esto no tengo que resolverlo esta noche.”

Si puedes, escucha un audio de relajación guiada o haz la respiración 4-7-8 (inspira en 4 tiempos, retén en 7 y exhala en 8).

*Recuerda: Priorizar tu descanso hoy te permitirá ver con mayor claridad mañana.*

*No necesitas resolverlo todo ahora.*





## Cuando sientas que no vales nada



Este pensamiento no es verdad. Es una herida que habla.

Haz este ejercicio:

- Recuerda un momento en el que alguien te valoró sinceramente.
- Escríbelo y luego léelo en voz alta.
- Pregúntate: ¿Qué versión de mí vio esa persona que hoy yo no estoy viendo?

*Recuerda: El sufrimiento puede empañar la percepción que tienes de ti, pero no altera tu esencia.*





## Cuando te sientas triste



Acoge tu tristeza, sin juicio.

Está bien sentirte así. No es una debilidad, es humanidad.

Pregúntate con ternura:

“¿Qué me está pidiendo esta emoción? ¿Qué necesito hoy?”

Pequeño acto de cuidado:

¿Puedes darte un gesto amable?

Un té caliente, un abrazo, una siesta, una canción suave.

*Recuerda: La tristeza no debe ser forzada a que desaparezca, merece ser escuchada y sostenida con amabilidad.*





## Cuando te invada la culpa



La culpa puede indicar que algo te importa. Pero no todas las culpas son justas. Pregúntate: ¿Esta culpa me ayuda a reparar o solo me castiga?

Ejercicio breve: Escribe

1. ¿Qué hice o dejé de hacer?
2. ¿Qué hubiera necesitado en ese momento?
3. ¿Qué puedo hacer ahora, si es posible?
4. ¿Qué me diría una persona que me quiere, con honestidad y comprensión?

*Recuerda: No se trata de evitar la responsabilidad, sino de humanizarla. Estás aprendiendo.*





## Cuando tengas miedo al futuro



El miedo activa tu mente para prevenir riesgos. Pero en su intento de protegerte, puede confundir pensamientos con hechos.

Pregúntate:

- ¿Qué evidencias tengo de que esto ocurrirá?
- ¿Qué recursos tengo si ocurre?
- ¿Qué parte de esto puedo elegir soltar ahora?

Respira:

Inhala profundamente y exhala con un sonido suave (como un suspiro).

Tu cuerpo necesita saber que no estás en peligro inmediato.

*Recuerda: Está bien no tenerlo todo claro ahora.*

*Estás haciendo lo que puedes con lo que tienes.*





## Cuando sientas vergüenza por ser vulnerable



Mostrarte vulnerable no es debilidad, es una forma genuina de conexión humana. Reconocer lo que sientes es un acto de fortaleza emocional.

### Ejercicio:

Coloca tu mano en el pecho.

Repite internamente: “Estoy sintiendo algo difícil, y merezco tratarme con suavidad.”

### Visualización:

Imagínate frente a ti mismo/a como un/a niño/a pequeño/a. ¿Cómo lo/la mirarías? ¿Qué le dirías?

*Recuerda: Ser sensible no es un defecto, es una fortaleza sin armadura.*





## Cuando te critiques con dureza



La voz crítica interna muchas veces surge como forma de autocontrol o protección aprendida. No es la verdad, es una historia repetida.

Ejercicio: Imagina que alguien que te quiere mucho escucha lo que te acabas de decir internamente. ¿Qué te respondería? Escríbelo.

Si puedes, siéntate o permanece quieta/o unos segundos. Lleva tu atención a tu respiración...sin cambiarla. Solo obsérvala. Después inhala suavemente, repitiendo mentalmente: “Estoy aquí y ahora, y me permito hablarme con amabilidad. Luego exhala repitiendo: ”Mi valor no necesita validación externa.”

*Recuerda: Tu valor no depende de hacerlo perfecto. Eres valiosa/o, incluso cuando te equivocas.*





## Cuando necesites apoyo emocional



Pedir ayuda no es signo de debilidad, sino una forma de cuidado y responsabilidad hacia ti misma/o.

Haz una pausa y enumera mentalmente o por escrito a tres personas con las que podrías contar en este momento o recursos que te brinden calma.

Si ahora no puedes pensar en alguien concreto, recuerda que no tienes que atravesar esto sola/o, pedir apoyo es un acto de salud emocional.

*Recuerda: Si lo consideras oportuno, puedes contar conmigo. Estoy aquí para orientarte en este proceso.*

