

PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

GUÍA PRÁCTICA PARA CUIDAR TU
BIENESTAR EN MOMENTOS DE CRISIS

WWW.ERIKAMONROY.COM



POR ERIKA MONROY, PSICÓLOGA CLÍNICA | COACH PROFESIONAL CERTIFICADA (PCC)

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA AFRONTAR LA ANSIEDAD, EL MIEDO Y LA INCERTIDUMBRE DESPUÉS DE UNA SITUACIÓN DIFÍCIL.

ANTES DE COMENZAR... SI ESTÁS LEYENDO ESTA GUÍA, PROBABLEMENTE TÚ O ALGUIEN CERCANO ESTÉ ATRAVESANDO UN MOMENTO EMOCIONALMENTE DIFÍCIL. QUIERO RECORDARTE ALGO IMPORTANTE: **NO ESTÁS SOLO**. LAS EMOCIONES INTENSAS QUE PUEDES ESTAR SINTIENDO SON UNA RESPUESTA NATURAL FRENTE A UNA EXPERIENCIA EXTRAORDINARIA. ESTA GUÍA NO REEMPLAZA LA ATENCIÓN PSICOLÓGICA PROFESIONAL CUANDO ES NECESARIA, PERO SÍ PUEDE AYUDARTE A RECUPERAR UN POCO DE CALMA Y SENTIRTE ACOMPAÑADO MIENTRAS TRANSITAS ESTE PROCESO.





1 ¿Qué es normal sentir después de una crisis?

PAGINA 03



2 Técnicas de respiración para recuperar la calma

PAGINA 04-05



3 Cinco acciones que ayudan al cerebro a recuperar estabilidad

PAGINA 06



4 Si hay niños en casa...

PAGINA 07



5 ¿Cuándo es recomendable buscar ayuda profesional?

PAGE 08

Guía práctica para cuidar tu bienestar en momentos de crisis



INDICE



EMOCIONES QUE SE VIVEN

- ✓ Miedo
- ✓ Tristeza
- ✓ Ansiedad
- ✓ Confusión
- ✓ Impotencia
- ✓ Culpa
- ✓ Dificultad para dormir
- ✓ Pensamientos repetitivos
- ✓ Necesidad de llorar
- ✓ Cansancio físico

RECUERDA

Sentir estas emociones no significa que seas débil. Significa que tu mente y tu cuerpo están intentando adaptarse a una situación muy difícil.

¿QUÉ ES NORMAL SENTIR DESPUÉS DE UNA CRISIS?

Control Mental

TÉCNICA DE RESPIRACIÓN PARA RECUPERAR LA CALMA



Esta respiración ayuda a disminuir la activación del sistema nervioso y favorece una sensación de mayor calma.

Respiración 4-6

1. Inhala por la nariz durante 4 segundos.
2. Exhala lentamente por la boca durante 6 segundos.
3. Repite de 8 a 10 veces.

Esta respiración ayuda a disminuir la activación del sistema nervioso y favorece una sensación de mayor calma.

Úsala cuando:

- Sientas ansiedad.
- No puedas dormir.
- Recibas noticias que te alteren.
- Antes de tomar decisiones importantes.

Técnica de respiración para recuperar la calma

TÉCNICA 5-4-3-2-1 CUANDO TU MENTE NO DEJA DE PENSAR...

Observa:

- 👁️ 5 cosas que puedes ver.
- 👋 4 cosas que puedes tocar.
- 👂 3 sonidos que puedes escuchar.
- 👃 2 olores que puedas identificar.
- 👅 1 sabor que puedas percibir.

Esta técnica ayuda a traer tu atención al momento presente.



No necesitas sentirte bien todo el tiempo para comenzar a sanar.

CINCO ACCIONES QUE AYUDAN AL CEREBRO A RECUPERAR ESTABILIDAD

1 MANTÉN UNA RUTINA SENCILLA.

Las rutinas dan estructura y predictibilidad cuando todo se siente caótico. Ayudan al cerebro a sentirse más seguro.

2 DUERME LO MEJOR QUE PUEDas.

El sueño permite que el cerebro procese emociones y se recupere. Incluso descansar sin dormir profundamente ayuda.

3 LIMITA EL TIEMPO VIENDO NOTICIAS.

La sobreexposición a información negativa aumenta la ansiedad y mantiene al sistema nervioso en alerta constante.

4 HABLA CON ALGUIEN DE CONFIANZA.

Expresar lo que sientes reduce la carga emocional y te ayuda a sentirte acompañado. No tienes que procesarlo solo.

5 PERMITE QUE TUS EMOCIONES EXISTAN SIN JUZGARTE.

Resistir o criticarte por sentir emociones difíciles las intensifica. Aceptarlas es el primer paso para que puedan fluir y disminuir naturalmente.



LOS NIÑOS NECESITAN SENTIRSE SEGUROS. PUEDES DECIR: "SÍ OCURRIÓ ALGO TRISTE, PERO AHORA ESTAMOS JUNTOS Y LOS ADULTOS ESTAMOS HACIENDO TODO LO POSIBLE PARA CUIDARTE."

EVITA

- Mostrarles videos repetitivos.
- Dar información que no han pedido.
- Decir "no pasó nada".

HAZ

- Abrazarlos.
- Escucharlos.
- Mantener horarios.
- Responder con honestidad y calma.

SI HAY NIÑOS EN CASA...

¿CUÁNDO ES RECOMENDABLE BUSCAR AYUDA PROFESIONAL?

BUSCA APOYO PSICOLÓGICO SI:

- LA ANSIEDAD AUMENTA CON EL PASO DE LOS DÍAS. NO LOGRAS DORMIR DURANTE VARIOS DÍAS.
- HAS DEJADO DE COMER.
- NO PUEDES REALIZAR TUS ACTIVIDADES COTIDIANAS.
- SIENTES DESESPERANZA CONSTANTE.
- TUS EMOCIONES INTERFIEREN SIGNIFICATIVAMENTE CON TU VIDA DIARIA.

PEDIR AYUDA TAMBIÉN ES UNA FORMA DE CUIDARTE.



Mi compromiso contigo

DURANTE ESTE PERIODO ESTARÉ
COMPARTIENDO LIVES
GRATUITOS CON HERRAMIENTAS
PARA ACOMPAÑARTE
EMOCIONALMENTE, LOS CUALES
QUEDARAN GRABADOS PARA QUE
LOS COMPARTAS.
BUSCAME EN:
@PSICOLOGAMONROY

SI ESTA GUÍA TE AYUDÓ, COMPÁRTELA
CON ALGUIEN QUE PUEDA
NECESITARLA. A VECES, UN PEQUEÑO
GESTO PUEDE HACER UNA GRAN
DIFERENCIA.

CON CARIÑO,



ERIKA MONROY PSICÓLOGA CLÍNICA
COACH PROFESIONAL CERTIFICADA (PCC)
WWW.ERIKAMONROY.COM

MI PLAN PARA LAS PRÓXIMAS 24 HORAS"

MARCAR:

- ☐ Hoy voy a comer algo nutritivo.
- ☐ Voy a beber suficiente agua.
- ☐ Haré 5 minutos de respiración.
- ☐ Hablaré con alguien de confianza.
- ☐ Descansaré de las noticias durante al menos una hora.
- ☐ Haré una actividad que me dé calma.
(caminar, orar, leer, escuchar música, etc.).

"MI RED DE APOYO"

Un espacio para escribir:

- Tres personas a quienes puedo llamar.
- Un lugar donde me siento seguro.
- Una actividad que me ayuda a recuperar la calma.
- Una frase que quiero recordar cuando me sienta abrumado.