

# SANANDO A TRAVÉS DE LA COMPRENSIÓN: HOJAS DE TRABAJO SOBRE TRAUMA Y TEPT



MENTAL  
BALANCE  
HUB

# ¿QUÉ ES EL TEPT?

El Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT) es una condición de salud mental que surge cuando experimentas o presencias un evento traumático. Este trastorno puede afectar a cualquiera, y entender sus síntomas e impacto es el primer paso para comenzar a sanar. En esta página, te damos una descripción general del TEPT para que puedas reconocer sus señales y comprender mejor cómo te afecta.

## SÍNTOMAS COMUNES

### *Pensamientos Intrusivos*

- Recuerdos recurrentes y no deseados del evento traumático.
- Revivir el evento traumático como si estuviera ocurriendo de nuevo (flashbacks).
- Sueños perturbadores o pesadillas sobre el trauma.

### *Evitación*

- Evitar lugares, actividades o personas que te recuerden el evento.
- Evitar pensamientos o sentimientos relacionados con el trauma.
- Rechazo a hablar o pensar sobre el evento traumático.

### *Cambios en el pensamiento y el estado de ánimo*

- Pensamientos negativos sobre uno mismo o los demás.
- Sentimientos de desesperanza sobre el futuro.
- Dificultad para recordar aspectos importantes del evento traumático.

### *Cambios en las reacciones físicas y emocionales*

- Te sobresaltas fácilmente o siempre estás en estado de alerta.
- Conducta autodestructiva, como conducción imprudente o abuso de sustancias.
- Irritabilidad, explosiones de ira o comportamiento agresivo.

### **RECUERDA**



El TEPT puede presentarse de diferentes formas y niveles de gravedad, y siempre debe ser diagnosticado y tratado por un profesional de salud mental.

# SÍNTOMAS DE TEPT PARA DIAGNÓSTICO

## **Exposición al trauma**

Exposición a la muerte real o amenazada, lesiones graves o violencia sexual de una (o más) de las siguientes formas:

- Experimentar directamente el(los) evento(s) traumático(s).
- Presenciar en persona el(los) evento(s) tal como ocurrió(eron) a otros.
- Enterarse de que el(los) evento(s) traumático(s) le ocurrió(eron) a un familiar cercano o amigo íntimo.
- Experimentar exposición repetida o extrema a detalles desagradables del(los) evento(s) traumático(s).

## **Síntomas de intrusión**

Presencia de uno (o más) de los siguientes síntomas de intrusión asociados con el(los) evento(s) traumático(s), que comienzan después de que ocurrió el(los) evento(s) traumático(s):

- Recuerdos recurrentes, involuntarios e intrusivos del(los) evento(s) traumático(s).
- Sueños recurrentes y angustiosos en los que el contenido y/o la emoción del sueño están relacionados con el(los) evento(s) traumático(s).
- Reacciones disociativas (por ejemplo, flashbacks) en las que la persona siente o actúa como si el(los) evento(s) traumático(s) estuviera(n) ocurriendo de nuevo.
- Malestar psicológico intenso o prolongado al exponerse a señales internas o externas que simbolizan o recuerdan un aspecto del(los) evento(s) traumático(s).
- Reacciones fisiológicas marcadas ante señales internas o externas que simbolizan o recuerdan un aspecto del(los) evento(s) traumático(s).

## **Síntomas de evitación**

Evitación persistente de estímulos asociados con el(los) evento(s) traumático(s), que comienza después de que ocurrió el(los) evento(s) traumático(s), evidenciado por uno o ambos de los siguientes:

- Evitación o esfuerzos por evitar recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos sobre el(los) evento(s) traumático(s) o estrechamente relacionados con ellos.
- Evitación o esfuerzos por evitar recordatorios externos (personas, lugares, conversaciones, actividades, objetos, situaciones) que despiertan recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos relacionados con el(los) evento(s) traumático(s).

## **Alteraciones negativas en las cogniciones y el estado de ánimo**

Alteraciones negativas en las cogniciones y el estado de ánimo asociadas con el(los) evento(s) traumático(s), que comienzan o empeoran después de que ocurrió el(los) evento(s) traumático(s), evidenciado por dos (o más) de los siguientes:

- Incapacidad para recordar un aspecto importante del(los) evento(s) traumático(s) (generalmente debido a amnesia disociativa y no a otros factores como lesión en la cabeza, alcohol o drogas).
- Creencias o expectativas negativas persistentes y exageradas sobre uno mismo, los demás o el mundo.
- Cogniciones distorsionadas y persistentes sobre la causa o las consecuencias del(los) evento(s) traumático(s) que llevan a la persona a culparse a sí misma o a los demás.
- Estado emocional negativo persistente (por ejemplo, miedo, horror, ira, culpa o vergüenza).
- Interés o participación marcadamente disminuidos en actividades significativas.
- Sentimientos de desapego o extrañamiento de los demás.
- Incapacidad persistente para experimentar emociones positivas (por ejemplo, incapacidad para sentir felicidad, satisfacción o amor).

*La duración de la alteración debe ser superior a un mes y causar malestar clínicamente significativo o deterioro en áreas importantes del funcionamiento social, laboral u otras áreas importantes.*

# ESTRÉS Y TRAUMA

Es importante entender las diferencias entre el estrés y el trauma, ya que impactan nuestra salud mental de formas diferentes. Esta hoja de trabajo te ayudará a identificar esas diferencias y a reconocer cómo cada una puede afectarte.

## ESTRÉS

El estrés es la forma en que tu cuerpo responde a cualquier demanda o desafío, y puede ser provocado tanto por experiencias positivas como negativas. Aunque el estrés es algo normal en la vida, el estrés crónico puede tener un impacto serio en tu salud en general.

## TRAUMA

El trauma, por otro lado, es la respuesta a un evento profundamente angustiante o perturbador que sobrepasa tu capacidad de afrontarlo. Suele generar sentimientos de impotencia, una disminución de tu sentido de identidad y una dificultad para experimentar una gama completa de emociones.

Aspecto	Estrés	Trauma
Naturaleza	Respuesta normal a demandas y desafíos	Respuesta a eventos profundamente angustiantes o perturbadores
Duración	Generalmente es de corta duración y se resuelve después del factor estresante.	Puede ser duradero y persistir mucho tiempo después del evento.
Síntomas	Dolores de cabeza, fatiga, irritabilidad, dificultad para dormir.	Recuerdos, ansiedad severa, entumecimiento emocional.
Impacto	Puede motivar y mejorar el rendimiento en pequeñas dosis.	A menudo es debilitante e interfiere con el funcionamiento diario.
Tratamiento	Técnicas de manejo del estrés, ejercicios de relajación.	Terapia profesional, grupos de apoyo, tratamientos especializados.

# TIPOS DE TRAUMA

El trauma puede ser causado por muchos factores y manifestarse de varias formas. El DSM-5 (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, quinta edición) clasifica los trastornos relacionados con el trauma para facilitar el diagnóstico y tratamiento de las personas que han pasado por experiencias traumáticas.

## TRASTORNO DE ESTRÉS AGUDO (TEA)

El TEA se presenta inmediatamente después de un evento traumático y sus síntomas suelen durar entre tres días y un mes después del evento. Las personas con TEA pueden experimentar una variedad de síntomas similares a los del TEPT.

## TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO (TEPT)

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es una afección a largo plazo que puede desarrollarse después de la exposición a un evento traumático. Los síntomas persisten durante más de un mes y pueden afectar significativamente el funcionamiento diario.

## TRASTORNOS DE ADAPTACIÓN

Los trastornos de adaptación se producen como respuesta a un cambio de vida o un factor estresante importante. Las personas experimentan síntomas emocionales o conductuales que son desproporcionados con respecto al acontecimiento.

## TRASTORNO REACTIVO DEL APEGO (TRA)

El RAD es un trastorno que se presenta en niños que han sufrido abuso o negligencia grave, lo que genera dificultades para formar vínculos saludables con sus cuidadores.

## TRASTORNO DE INTERACCIÓN SOCIAL DESINHIBIDA (DSED)

El DSED se caracteriza por un patrón de comportamiento en el que un niño se acerca e interactúa activamente con adultos desconocidos, a menudo como resultado de una grave negligencia social.



# FORMAS DE ABORDAR EL TRAUMA

Enfrentar el trauma puede requerir diferentes enfoques, según lo que mejor funcione para ti. Esta hoja de trabajo te ayudará a explorar distintas formas de gestionar y sanar el trauma. Usa esta página para pensar en diferentes métodos y planificar cómo integrarlos en tu vida.



## TRATAMIENTO PROFESIONAL

El tratamiento profesional ofrece apoyo estructurado y especializado para gestionar el trauma. Las opciones incluyen terapia, asesoramiento, medicación u otras intervenciones médicas.



## PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO

Las prácticas de autocuidado son actividades que favorecen el bienestar general y ayudan a controlar el estrés y los traumas. Pueden incluir ejercicio, meditación, llevar un diario y otras actividades similares.



## APOYO SOCIAL

El apoyo social de amigos, familiares y la comunidad puede brindar consuelo emocional y asistencia práctica. Identifique a las personas y los grupos que le ofrecen apoyo.



## OTROS MÉTODOS

Existen varios métodos para abordar el trauma, incluidas actividades creativas, prácticas espirituales y terapias alternativas.

# APOYANDO A ALGUIEN QUE ESTÁ PASANDO POR UN TRAUMA

Apoyar a alguien que está atravesando un trauma puede ser un desafío, pero es muy importante. Esta hoja de trabajo te guía sobre cómo brindar un apoyo compasivo y efectivo a alguien que lo necesita.



## COMPRENDER EL TRAUMA

Conoce las reacciones y síntomas comunes del trauma.

- Síntomas emocionales: ansiedad, depresión, cambios de humor.
- Síntomas físicos: fatiga, problemas de sueño, dolores de cabeza.
- Síntomas conductuales: aislamiento, cambios en los hábitos alimentarios, irritabilidad.

## ESCUCHA ACTIVA

Practica habilidades de escucha activa para que la persona se sienta escuchada y comprendida.

- Pon toda tu atención.
- Usa un lenguaje corporal que demuestre que estás presente (asintiendo, contacto visual).
- Evita interrumpir o dar consejos no solicitados.

## PROPORCIONAR APOYO EMOCIONAL

Ofrece palabras de aliento y tranquilidad.

- Valida sus sentimientos: “Está bien sentirse así”.
- Reafirma tu apoyo: “Estoy aquí para ti, pase lo que pase”.

## FOMENTAR LA AYUDA PROFESIONAL

Anima a la persona a buscar ayuda profesional si es necesario.

- Proporciona información sobre cómo encontrar un terapeuta o consejero.
- Ofrece ayuda para hacer la cita o acompañarlos.

# ENTENDIENDO EL TRAUMA

El trauma es una experiencia profundamente angustiante o perturbadora que puede afectar de manera significativa tu bienestar mental, emocional y físico. Entender el trauma es clave para reconocer sus efectos y dar los primeros pasos hacia la sanación.

El trauma suele desencadenar una respuesta emocional ante un evento terrible, como un accidente, una violación o un desastre natural. Justo después del evento, es común sentir shock y negación. Las reacciones a largo plazo pueden incluir emociones impredecibles, flashbacks, relaciones tensas e incluso síntomas físicos como dolores de cabeza o náuseas.



## TRAUMA AGUDO

El trauma agudo resulta de un solo incidente que es intenso y angustiante.



## TRAUMA CRÓNICO

El trauma crónico ocurre por la exposición repetida y prolongada a eventos altamente estresantes.



## TRAUMA COMPLEJO

El trauma complejo resulta de la exposición a múltiples eventos traumáticos, a menudo de naturaleza invasiva e interpersonal.

## TRAUMA VS. TEPT

El trauma se refiere al evento angustiante y su impacto emocional inmediato, pero no todas las personas que lo experimentan desarrollan TEPT. El TEPT es una condición de salud mental prolongada que puede aparecer después del trauma e incluye síntomas persistentes como recuerdos intrusivos, evitación, cambios negativos en el estado de ánimo y una mayor reactividad. El trauma refleja los efectos a corto plazo, mientras que el TEPT representa una respuesta a largo plazo.



# ENTENDIENDO EL ENTUMECIMIENTO EMOCIONAL

El entumecimiento emocional, un síntoma común del trauma y del trastorno de estrés postraumático. Es una forma en la que tu cuerpo se protege, lo que reduce tu capacidad para sentir emociones positivas como negativas. Esto a menudo genera una sensación de desconexión contigo mismo y con los demás.

Reconocer el entumecimiento emocional es clave para entender sus efectos y encontrar maneras de gestionarlo y superarlo.

## SÍNTOMAS DE ENTUMECIMIENTO EMOCIONAL

- Falta de respuesta emocional: dificultad para experimentar emociones, incluso en situaciones que normalmente provocarían una fuerte reacción emocional.
- Sentirse separado o desconectado: Una sensación de estar desconectado de sus propios sentimientos, pensamientos o experiencias.
- Pérdida de interés en actividades: Interés reducido en actividades que antes eran agradables o significativas.
- Capacidad reducida para expresar emociones: dificultad para expresar emociones a otros, lo que genera desafíos en las relaciones y la comunicación.
- Evitación de situaciones emocionales: Evitar situaciones o actividades que puedan provocar emociones fuertes.
- Sentimiento de vacío o hueco: Una sensación generalizada de vacío o de vacío interior.

## EL IMPACTO DEL ENTUMECIMIENTO EMOCIONAL

- El entumecimiento emocional puede tensar las relaciones, ya que los seres queridos pueden sentirse excluidos o desconectados.
- Adormecer las emociones puede impedir la curación y la recuperación, lo que genera una sensación prolongada de angustia.
- Puede interferir con las actividades y responsabilidades diarias, provocando una falta de motivación o propósito.

¿Has notado que a veces te cuesta sentir ciertas emociones, como alegría o tristeza?



# MANEJANDO EL ENTUMECIMIENTO EMOCIONAL

El entumecimiento emocional es un síntoma común del trauma y del trastorno de estrés postraumático, que se caracteriza por una capacidad reducida para sentir emociones. Esto puede hacer que te sientas desconectado de ti mismo y de los demás, afectando tus relaciones y tu vida diaria. Esta hoja de trabajo está diseñada para ayudarte a identificar y manejar los síntomas del entumecimiento emocional, reflexionando sobre tus experiencias, reconociendo los desencadenantes y desarrollando estrategias de afrontamiento.

## ENTENDIENDO TU ENTUMECIMIENTO EMOCIONAL

*Describe una situación reciente en la que te sentiste emocionalmente insensible.*

---

---

---

*¿Cómo te sentiste durante y después de esta situación?*

---

---

---

*¿Qué emociones te resultan difíciles de sentir o expresar?*

---

---

---

*¿Cómo ha afectado el entumecimiento emocional a tus relaciones y a tu vida diaria?*

---

---

---

# CUADRO PARA IDENTIFICAR EMOCIONES

Utiliza este cuadro para seguir tus emociones durante el día. Reconocer y nombrar tus emociones puede ayudarte a entenderlas y manejarlas de manera más efectiva.

Emoción	Descripción
Feliz	Experimentar alegría, placer o satisfacción.
Triste	Sentir tristeza, descontento o dolor.
Enojado	Sentir molestia, frustración o enojo.
Temeroso	Sentirse asustado, nervioso o en peligro.
Disgustado	Sentir aversión o gran desaprobación.
Sorprendido	Sentirse sorprendido o impactado
Calma	Sentirse sereno y a gusto
Confundido	Sentirse dudoso o incierto
Entusiasmado	Sentirse emocionado y nervioso
Solitario	Sentirse solo o fuera de lugar
Avergonzado	Sentirse culpable o tener vergüenza
Orgullosa	Sentirse contento y satisfecho consigo mismo.
Ansioso	Sentirse ansioso, inquieto o preocupado.
Esperanzado	Tener una actitud optimista y positiva hacia el futuro.
Aliviado	Sentirse relajado y sin preocupaciones.

# ENTENDIENDO LA DISOCIACIÓN

La disociación es cuando te sientes desconectado de tus pensamientos, recuerdos o de quién eres. Suele ocurrir como respuesta a un trauma o estrés extremo y puede interferir en tu vida diaria. Entender la disociación es el primer paso para controlar sus síntomas y mejorar tu bienestar general.

## TIPOS DE DISOCIACIÓN

### *Despersonalización*

Sentirse separado del propio cuerpo o de los pensamientos, como si fuera un observador externo.

### *Desrealización*

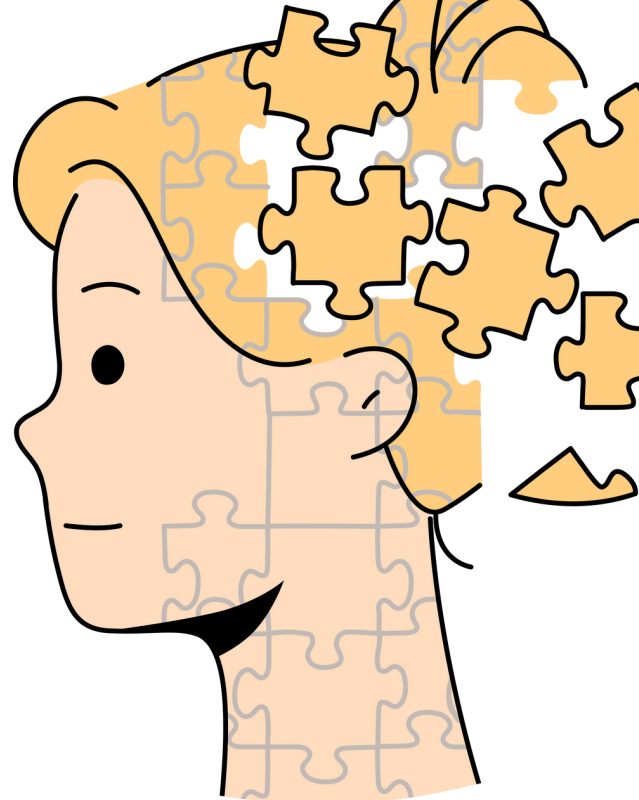
Sensación de que el entorno externo es extraño o irreal.

### *Amnesia*

Pérdida de memoria para ciertos períodos, eventos o información personal.

### *Confusión o alteración de la identidad*

Sentirse inseguro acerca de quién es usted o experimentar un cambio de identidad.



## CAUSAS

La disociación puede ser provocada por varios factores, como el trauma, el estrés extremo, la falta de sueño y el consumo de sustancias, todos los cuales alteran tu sentido de realidad y tu conexión contigo mismo.

Experiencias traumáticas como el abuso físico, emocional o sexual, los accidentes, los desastres naturales o el combate pueden ser desencadenantes especialmente fuertes de la disociación.

## SÍNTOMAS COMUNES

- Entumecimiento emocional
- lagunas de memoria
- Experiencias extracorporales
- Desapego del entorno o de los demás,
- Sentido alterado del tiempo.

# MANEJO DE LA DISOCIACIÓN

La disociación es una respuesta común al trauma y al estrés, y se caracteriza por sentirte desconectado de tus pensamientos, sentimientos o del entorno. Esta hoja de trabajo está diseñada para ayudarte a entender y manejar los síntomas disociativos, reflexionando sobre tus experiencias, identificando los desencadenantes y desarrollando técnicas de grounding o conexión con el presente.

## ENTENDIENDO LA DISOCIACIÓN

*Describe un episodio disociativo reciente.*

---

---

---

*¿Cómo te sentiste durante y después de este episodio?*

---

---

---

*¿Qué pensamientos o sentimientos tuviste durante el episodio?*

---

---

---

*¿Cómo ha impactado la disociación tu vida diaria y tus relaciones?*

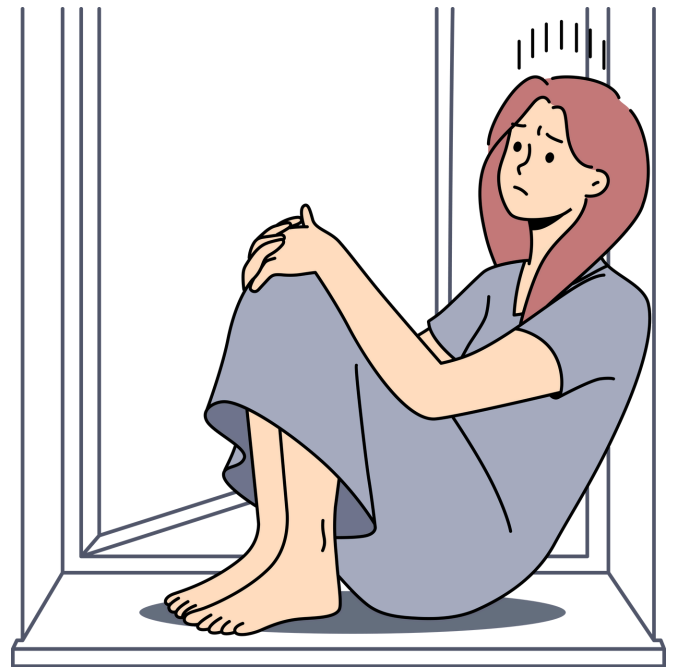
---

---

---

# EFFECTOS DEL TRAUMA

El trauma puede afectar profundamente tu mente, emociones, cuerpo y comportamiento. El impacto del trauma varía de una persona a otra, y entender estos efectos es clave para reconocer los signos y apoyar el proceso de sanación. En esta sección se exploran las diferentes formas en que el trauma puede manifestarse y afectar varios aspectos de tu vida, resaltando la importancia de abordar y gestionar estos efectos para promover la recuperación y la resiliencia.



## EFFECTOS EMOCIONALES

- Ansiedad y miedo
- Tristeza y depresión
- Ira e irritabilidad
- Culpa y vergüenza

## EFFECTOS COGNITIVOS

- Dificultad para concentrarse
- Problemas de memoria
- Confusión y desorientación
- Pensamientos negativos sobre uno mismo y los demás.

## EFFECTOS FÍSICOS

- Fatiga y agotamiento
- Trastornos del sueño
- Dolores de cabeza y tensión muscular
- Cambios en el apetito

## EFFECTOS CONDUCTUALES

- Retirada de los demás
- Cambios en los hábitos alimentarios o de sueño.
- Aumento del consumo de alcohol o drogas
- Participar en conductas de riesgo

# ¿DE QUÉ MANERA EL TRAUMA ESTÁ IMPACTANDO MI VIDA?

Entender cómo el trauma afecta tu vida puede ayudarte a identificar áreas que necesitan atención y apoyo. Esta hoja de trabajo te guiará para explorar el impacto del trauma en distintos aspectos de tu vida. Usa esta página para reflexionar sobre estos efectos y documentarlos.

Impacto emocional	¿Cómo afecta el trauma a tus emociones? Piensa en sentimientos como ansiedad, depresión, ira, tristeza o entumecimiento.	
Impacto físico	¿Cómo afecta el trauma a tu salud física? Considera síntomas como fatiga, dolores de cabeza, tensión muscular, problemas de sueño o cambios en el apetito.	
Impacto conductual	¿Cómo afecta el trauma a tu comportamiento? Reflexiona sobre los cambios en tus actividades diarias, interacciones sociales, desempeño en el trabajo o mecanismos de afrontamiento.	
Impacto cognitivo	¿Cómo afecta el trauma a tus pensamientos y capacidades cognitivas? Considera dificultades con la concentración, la memoria, la toma de decisiones o patrones de pensamiento negativos.	
Impacto social	¿Cómo afecta el trauma a tus relaciones e interacciones sociales? Piensa en los cambios en tus interacciones con familiares, amigos y colegas.	

# REFLEXIONES DE LA SEMANA

Las reflexiones semanales te dan la oportunidad de pensar en tu semana, reconocer tus logros, identificar los retos y planificar lo que viene. Esta práctica te ayuda a estar al tanto de tu proceso de sanación y fortalece los cambios positivos.

## **Progreso alcanzado esta semana**

*¿Cuáles son algunos logros o cambios bonitos que has notado?*

---

---

---

*¿Cómo enfrentaste los desafíos de una manera distinta a la de antes?*

---

---

---

## **Bienestar emocional y físico**

*¿Cómo te sentiste en tu corazón?*

---

---

---

*¿Cómo te sentiste en tu cuerpo?*

---

---

---

*¿Te has dado cuenta de algún patrón o cambio en cómo te sientes?*

---

---

---



# SEGUIMIENTO DE SÍNTOMAS DEL TEPT

Llevar un registro de los síntomas del trastorno de estrés postraumático puede ser útil para reconocer patrones y desencadenantes, además de ayudarlo a monitorear su progreso con el tiempo. Use esta hoja de trabajo para anotar sus síntomas cada día y pensar en su bienestar.

Utiliza la siguiente tabla para llevar un registro de tus síntomas de TEPT cada día. Evalúa la intensidad de cada síntoma en una escala del 0 (ausente) al 10 (el más grave).

Fecha	Retrospectivas/ Pensamientos no deseados	Evitación	Hiperactivaci ón	Estado de ánimo bajo	Problemas para dormir	Otros síntomas (especificar)

# AUTOEVALUACIÓN

Utiliza esta lista de verificación para detectar posibles síntomas de trastorno de estrés postraumático. Marca los síntomas que hayas experimentado en el último mes. Si identificas varios síntomas, piensa en buscar ayuda de un profesional de la salud mental.

- ☐ Recuerdos angustiosos, que vuelven una y otra vez, sin querer y de manera intrusiva, del evento traumático.
- ☐ Sueños inquietantes que se repiten y están relacionados con el evento traumático.
- ☐ Reacciones disociativas (como los flashbacks) en las que sientes que el evento traumático está sucediendo de nuevo.
- ☐ Angustia psicológica intensa o duradera al enfrentarse a señales que representan el evento traumático.
- ☐ Reacciones fisiológicas notables ante los recuerdos del evento traumático.
- ☐ Evitación continua de recuerdos, pensamientos o emociones vinculados al evento traumático.
- ☐ Evita recordatorios externos (personas, lugares, actividades) que traen a la mente recuerdos difíciles.
- ☐ Dificultad para recordar un detalle importante del evento traumático
- ☐ Creencias o expectativas negativas que se mantienen y se exageran sobre uno mismo, los demás o el mundo.
- ☐ Culpa distorsionada y persistente hacia uno mismo o hacia los demás sobre la causa del evento traumático.
- ☐ Estado emocional negativo que dura mucho tiempo (como miedo, horror, ira, culpa o vergüenza)
- ☐ Interés o participación notablemente reducidos en actividades importantes.
- ☐ Sentimientos de distanciamiento o desconexión con los demás.
- ☐ Incapacidad continua para sentir emociones positivas
- ☐ Comportamiento irritable y explosiones de ira con poca o ninguna provocación.
- ☐ Comportamiento temerario o autodestructivo
- ☐ Hipervigilancia
- ☐ Reacción de sorpresa exagerada
- ☐ Dificultades para concentrarse
- ☐ Alteración del sueño (por ejemplo, dificultad para dormir o mantenerse dormido, sueño agitado)

# FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN

Entender los factores de riesgo y de protección que afectan su trastorno de estrés postraumático puede ayudarle a manejar su impacto de manera más efectiva. Esta hoja de trabajo le servirá para identificar estos factores en su vida. Use esta página para pensar en sus factores de riesgo y de protección personales y anotarlos.

Riesgos potenciales	Factores de resguardo
Los factores de riesgo son elementos en tu vida o en tu entorno que pueden hacer que sea más probable que experimentes síntomas de TEPT.	Los factores protectores son elementos en tu vida o en tu entorno que pueden ayudar a disminuir el impacto del trastorno de estrés postraumático y fortalecer tu resiliencia.

# IDENTIFICA LO QUE NECESITAS

Entender lo que necesita es muy importante para fomentar su bienestar y asegurarse de que reciba el apoyo y los recursos que requiere. Esta hoja de trabajo le ayudará a reconocer y dar prioridad a sus necesidades físicas, emocionales, sociales y prácticas.

## NECESIDADES DE CARIÑO Y PERTENENCIA

*Vínculos personales y cariño.*

---

---

---

---

## NECESIDADES DE CONFIANZA EN UNO MISMO

*Autoestima y consideración hacia los demás.*

---

---

---

---

## NECESIDADES DE AUTORREALIZACIÓN

*Alcanzar tu propio potencial y sentirte realizado*

---

---

---

---

## NECESIDADES DEL CUERPO

*Necesidades fundamentales para la supervivencia humana.*

---

---

---

---

## OTRAS NECESIDADES

*Necesidades que ayudan al bienestar.*

---

---

---

---

## NECESIDADES DE PROTECCIÓN

*Seguridad y cuidado en diferentes áreas de la vida.*

---

---

---

---

# FACTORES QUE PROVOCAN LOS SÍNTOMAS DEL TEPT

Los desencadenantes son cosas que pueden hacer que revivas el trauma o que sientas incomodidad. Reconocer estos desencadenantes es el primer paso para manejar cómo reaccionas ante ellos. Si los entiendes, puedes crear maneras de enfrentarlos de manera efectiva.

Situación	Desencadenar	Intensidad

# DESENCADENANTES Y REACCIONES

Entender qué provoca el trauma y cómo reaccionamos puede ser muy útil para manejarlo y disminuir su efecto. Esta hoja de trabajo te ayudará a reconocer esos desencadenantes y a dibujar un mapa de tus respuestas habituales. Usa esta información para crear estrategias que te ayuden a afrontar y sanar.

Desencadenar	Reacción e mocional	Reacción física	Reacción co nductual

# CREAR ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR SITUACIONES DIFÍCILES

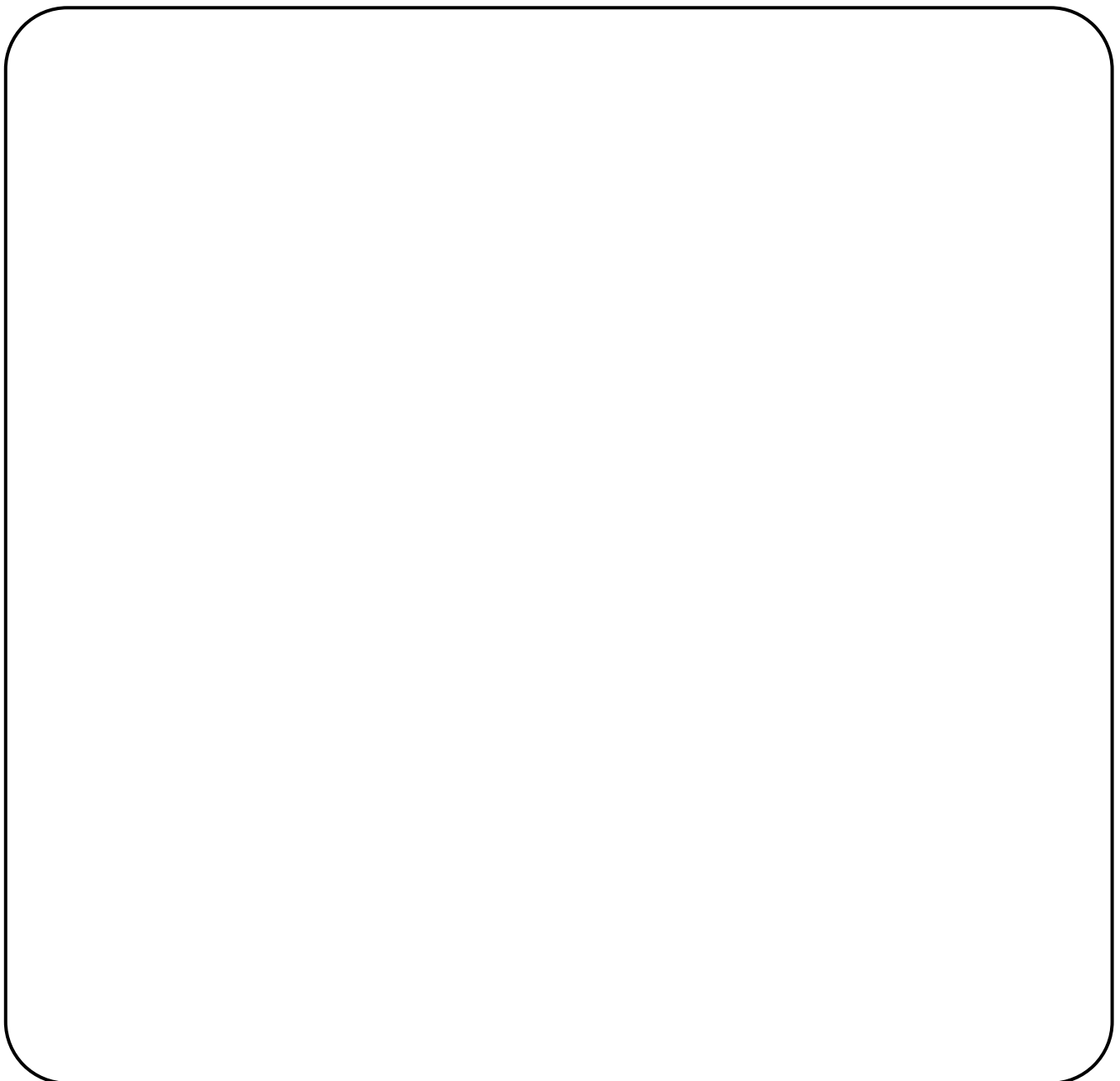
Para cada factor que te afecta, piensa en maneras saludables de manejar tus emociones, tu cuerpo y tus acciones. Recuerda qué cosas te han ayudado antes y qué nuevas ideas podrías intentar.

Desencadenar	Estrategias para enfrentar situaciones		
	Reacción e emocional	Reacción física	Reacción co nductual

# MAPA DE FORTALEZA

Elabora un mapa de resiliencia que muestre de manera visual tus fortalezas y recursos.

- Dibuja un mapa que muestre tus fortalezas, las relaciones que te apoyan y los recursos que tienes a tu disposición.
- Usa colores, símbolos y etiquetas para que tu mapa sea atractivo y tenga un significado especial.

A large, empty rounded rectangle box with a thin black border, intended for the user to draw their resilience map. The corners are rounded, and the interior is completely blank.



# BINGO PARA DESARROLLAR RESILIENCIA

Completa un bingo de desarrollo de resiliencia participando en diferentes actividades que fomenten la resiliencia.

Marca cada actividad a medida que la termines. El objetivo es completar una fila, una columna o todo el tablero.

Ejercicio	Meditar	Voluntario	Lee un libro de desarrollo personal.	Conectar con un amigo
Prueba un pasatiempo nuevo.	Diario	Practica la respiración profunda.	Participar en un taller	Prepara una comida nutritiva.
Disfruta de un momento de descanso en la naturaleza.	Dar un paseo por ahí.	Crea un proyecto artístico.	Realiza un acto de amabilidad al azar.	Escuchar melodías
Practica el yoga	Escribe algo bonito y positivo.	Piensa en tus habilidades.	Fija un objetivo a corto plazo.	Baila como si nadie te estuviera observando.

# AGRADECIMIENTO Y OPTIMISMO

Cada día, anota tres cosas por las que sientes gratitud. Pueden ser grandes o pequeñas, cualquier cosa que te haga sentir feliz o a gusto.

Día	Por qué sientes gratitud
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	

# EJERCICIOS DE TERAPIA ARTÍSTICA

Esta hoja de trabajo ofrece actividades de arteterapia para ayudar a las personas a expresar y manejar sus emociones de manera creativa.

## ***Dibujar sentimientos***

Haz un dibujo que muestre cómo te sientes en este momento. Usa colores, formas y líneas para expresar tus emociones.

## ***Haciendo un collage***

Utiliza revistas, periódicos u otros materiales para hacer un collage que muestre tu trauma y tu camino hacia la sanación.

## ***Visualización de lugares seguros***

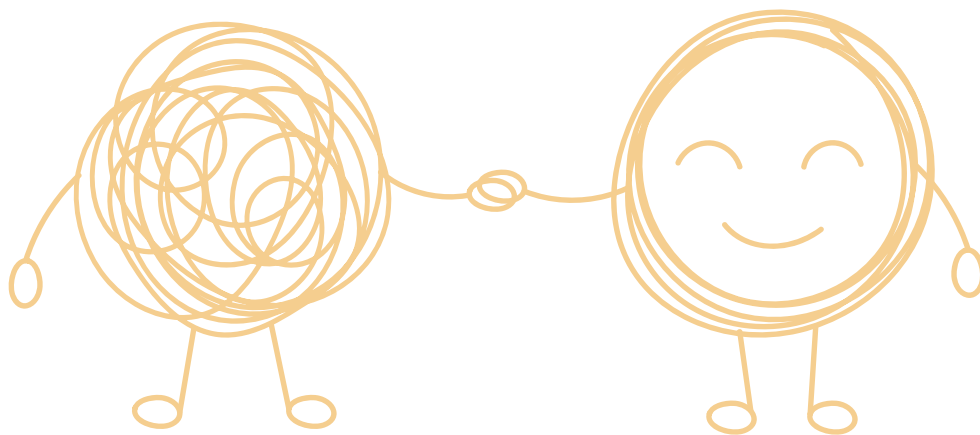
Dibuja o pinta una imagen de tu lugar seguro en la mente. Es un sitio donde te sientes totalmente protegido y en calma.

## ***Creación de mandalas.***

Crea un mandala utilizando colores y patrones que muestren tu mundo interior. Los mandalas pueden ser una herramienta maravillosa para meditar y expresarte.

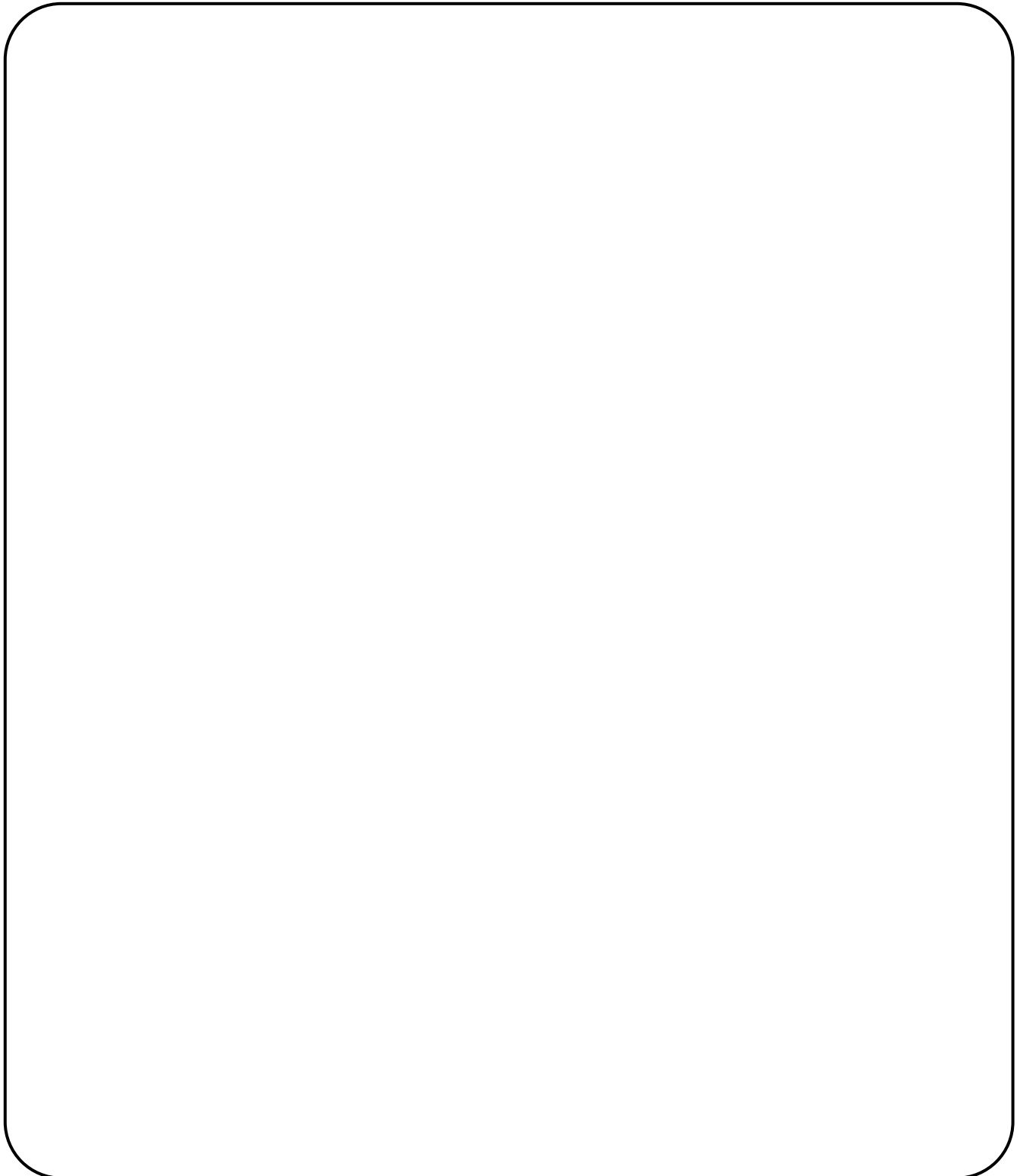
## ***Máscara de sentimientos***

Crea una máscara que refleje cómo te muestras al mundo exterior y cómo te sientes en tu interior.



# EXPRESIÓN ARTÍSTICA

A veces, las palabras no alcanzan para mostrar lo que sientes. Utiliza este espacio para dibujar o hacer una representación visual de tus emociones.

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for artistic expression or drawing. The box is white with a thin black border and occupies the central portion of the page.

# DIARIO DE SUEÑO

Llevar un registro de las pesadillas y los problemas de sueño puede ayudar a descubrir patrones y desencadenantes, lo que facilita una mejor gestión y comprensión de tus experiencias nocturnas.

Fecha y hora	Descripción	Factores que pueden desencadenar (si se conocen)	Efecto en la calidad del sueño

# PESADILLAS: PATRONES Y DESENCADENANTES

Las pesadillas son experiencias inquietantes que pueden interrumpir tu sueño y afectar tu bienestar emocional. Reflexionar sobre los patrones y los desencadenantes de las pesadillas es un paso importante para entender sus causas y desarrollar estrategias efectivas para manejarlas.

## ¿Qué temas o escenarios aparecen a menudo en tus pesadillas?

Describe elementos comunes como escenarios, personajes o situaciones.

---

---

---

---

## ¿Qué situaciones o eventos suelen ocurrir antes de que tengas pesadillas?

Enumera desencadenantes específicos, como eventos estresantes, emociones particulares o pensamientos que se repiten.

---

---

---

---

## ¿Cómo te sientes normalmente emocionalmente durante y después de las pesadillas?

Describe tus respuestas emocionales y reacciones físicas.

---

---

---

---

---

---

---



# GESTIÓN DE LA HIPERVIGILANCIA

La hipervigilancia es un estado de alerta constante y sensibilidad a posibles amenazas, algo que suelen experimentar las personas con trauma y TEPT. Esta hoja de trabajo está diseñada para ayudarte a entender y manejar la hipervigilancia, reflexionando sobre tus experiencias, identificando desencadenantes y desarrollando estrategias de afrontamiento.

*Reflexiona sobre tus experiencias con la hipervigilancia y responde las siguientes preguntas para comprender mejor tus síntomas.*

## ENTENDIENDO TU HIPERVIGILANCIA

*Describe una situación reciente en la que te hayas sentido en estado de hipervigilancia.*

---

---

---

*¿Cómo te sentiste durante y después de esta situación?*

---

---

---

*¿Qué emociones te resultan difíciles de sentir o expresar?*

---

---

---

*¿Cómo ha impactado la hipervigilancia tu vida diaria y tus relaciones?*

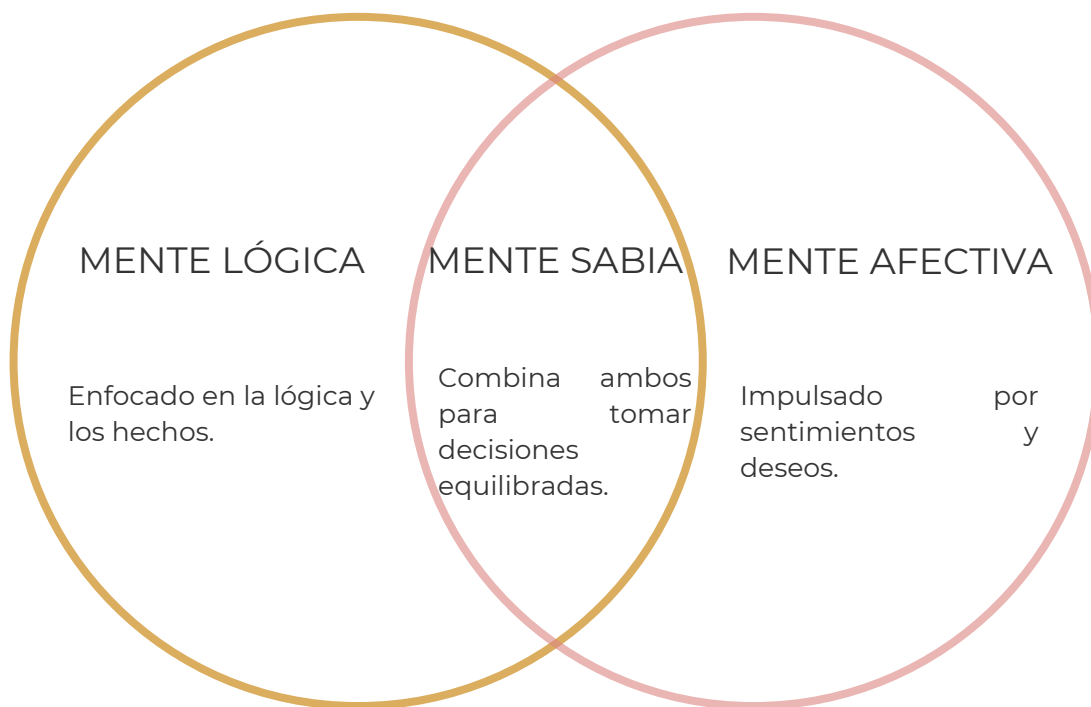
---

---

---

# MENTE SABIA

El concepto de Mente sabia en la terapia dialéctica conductual (DBT) te ayuda a equilibrar tu mente emocional y racional para que puedas tomar decisiones reflexivas e intuitivas. Esta hoja de trabajo te guiará en el proceso de acceder a tu Mente sabia.



## Mente lógica

---

---

---

---

## Mente afectiva

---

---

---

---

## Accediendo a la Inteligencia Brillante

Ahora, une lo que sabes de tu Mente Emocional y de tu Mente Razonable para descubrir tu Mente Sabia. ¿Qué crees que diría o haría tu Mente Sabia en este momento?

---

---

---

---



# GESTIÓN DE LOS FLASHBACKS

Los flashbacks son momentos difíciles que a menudo surgen por recuerdos de experiencias traumáticas pasadas. Aprender a manejarlos y a disminuir su intensidad puede hacer una gran diferencia en nuestro bienestar emocional.

## **Identificar los factores que provocan la situación**

Identificar los factores que causan los flashbacks es el primer paso para manejarlos de forma efectiva.

## **Técnicas para la conexión a tierra**

Las técnicas de conexión a tierra te ayudan a permanecer en el presente cuando tienes un flashback.

## **Estrategias para manejar los pensamientos**

Cuestiona los pensamientos y creencias distorsionadas durante un recuerdo para volver a tomar el control.

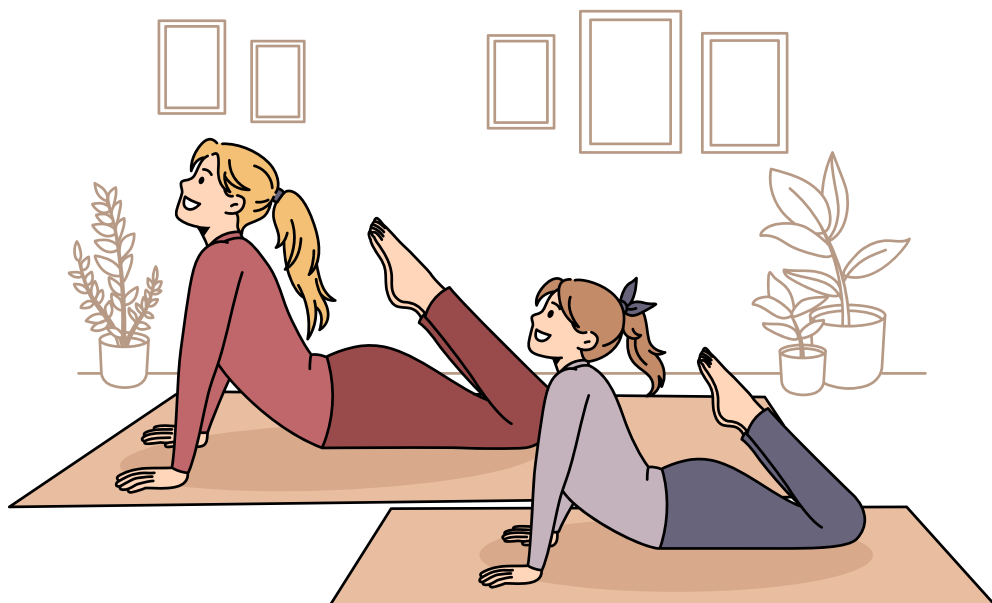
## **Relajación corporal**

Relajar el cuerpo puede ayudar a disminuir la intensidad de un flashback.

## **Buscando ayuda**

Buscar el apoyo de las personas que nos rodean es muy importante durante y después de vivir un flashback.

*La práctica constante de estas técnicas puede ayudarle a manejar y disminuir la intensidad de los flashbacks. Adapte estas estrategias a sus necesidades y no dude en revisar esta hoja de trabajo cuando lo necesite para obtener apoyo continuo.*



# NAVEGANDO POR LOS FLASHBACKS

Los flashbacks son recuerdos intensos y vívidos de eventos traumáticos. Aprender a manejarlos y reducir su impacto es fundamental para controlar el TEPT.

## Describe tus flashbacks

*Escribe sobre tus flashbacks, incluyendo lo que sucede y cómo te hacen sentir.*

*¿Cuándo ocurren normalmente tus flashbacks?*

*¿Cuáles son los desencadenantes más comunes?*

*Describe las sensaciones y emociones que experimentas durante un flashback.*

---

---

---

## REFLEXIÓN

*¿Cuáles son los desencadenantes más comunes de tus flashbacks?*

---

---

---

*¿Cómo te sientes física y emocionalmente durante un flashback?*

---

---

---

*¿Qué técnicas de conexión a tierra han sido más efectivas para gestionar los flashbacks y por qué?*

---

---

---

# CONEXIÓN MENTE-CUERPO

La conexión mente-cuerpo se refiere al vínculo entre tus pensamientos, emociones y salud física. Entender esta conexión puede ayudarte a manejar el estrés, mejorar tu bienestar y crear una relación más saludable con tu cuerpo. Usa esta hoja de trabajo para explorar cómo interactúan tu mente y tu cuerpo, y para identificar formas de fortalecer esa conexión.

## IDENTIFICACIÓN DE REACCIONES FÍSICAS A LAS EMOCIONES

Nuestros cuerpos suelen reaccionar físicamente a nuestras emociones. Entender estas reacciones puede ayudarte a reconocer y manejar mejor tus respuestas emocionales.

Emoción	Reacción física

## ATENCIÓN PLENA Y CONCIENCIA

La atención plena puede ayudarte a ser más consciente de la conexión entre tu mente y tu cuerpo. Practica la atención plena para notar cómo tus pensamientos y sentimientos influyen en tu estado físico.

*Describe una experiencia reciente en la que hayas practicado atención plena. ¿Cómo afectó esa práctica tu conciencia sobre la conexión entre tu mente y tu cuerpo?*

---

---

---

---

# JERARQUÍA DE EXPOSICIÓN

Hacer una lista de tus miedos, de menor a mayor, te ayudará a enfrentarlos poco a poco.. Al dividir esos miedos en pasos más pequeños, puedes ganar confianza y reducir la ansiedad con el tiempo. Usa esta hoja de trabajo para crear tu propia jerarquía de exposición.

SITUACIÓN QUE PROVOCA MIEDO	
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	
0	

*Enfrentar tus miedos poco a poco puede ser un reto, pero también una experiencia que te fortalece. Recuerda hacerlo paso a paso y celebrar cada uno de tus avances a lo largo del camino.*



# MI HISTORIA

Esta hoja de trabajo está pensada para ayudarte a expresar tu experiencia traumática. Escribir sobre tu trauma puede ser un paso importante en tu proceso de sanación. Tómate tu tiempo y sé amable contigo mismo mientras respondes a estas preguntas.

*Recuerda que tú decides cuánto o qué tan poco quieres compartir.*

## DESCRIBA EL EVENTO

*Comience describiendo el o los eventos que provocaron su trauma.*

---

---

---

---

## IMPACTO EMOCIONAL Y FÍSICO

*¿Cómo te afectó emocional y físicamente esta experiencia? Reflexiona sobre tus sentimientos, pensamientos y cualquier reacción física que hayas tenido.*

---

---

---

---

## CAMBIOS EN TU VIDA

*¿De qué manera este trauma ha cambiado tu vida? Considera los cambios en tus relaciones, actividades diarias, creencias y bienestar general.*

---

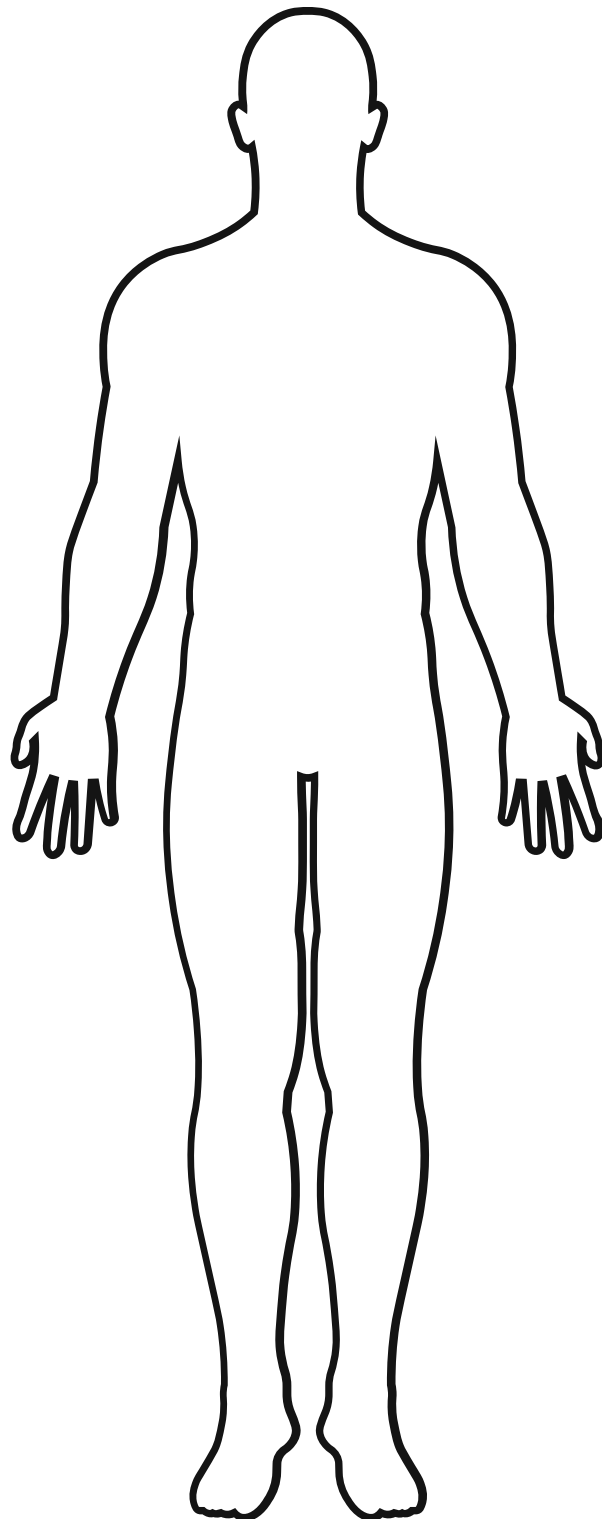
---

---

---

## TRAUMA EN MI CUERPO

Usa esta figura para señalar dónde sientes tus síntomas. Indica la gravedad, la frecuencia, la sensación o la emoción que asocias con cada síntoma. Esto te puede ayudar a entender mejor cómo el trauma y los síntomas del TEPT se manifiestan físicamente.



# REFLEXIONES SEMANALES

Las reflexiones semanales te dan la oportunidad de revisar tu semana, reconocer tus avances, identificar los desafíos y planificar el futuro. Esta práctica te ayuda a ser más consciente de tu proceso de sanación y a reforzar los cambios positivos.

## PROGRESO LOGRADO ESTA SEMANA

*¿Cuáles son algunos logros o cambios positivos que notaste?*

---

---

---

*¿Cómo enfrentaste los desafíos de una manera diferente a como lo hacías antes?*

---

---

---

## BIENESTAR EMOCIONAL Y FÍSICO

*¿Cómo te sentiste emocionalmente?*

---

---

---

*¿Cómo te sentiste físicamente?*

---

---

---

*¿Notaste algún patrón o cambio en tu bienestar?*

---

---

---

# SEGUIMIENTO DE SÍNTOMAS DE TEPT

Hacer un seguimiento de los síntomas del trastorno de estrés postraumático (TEPT) puede ayudarte a identificar patrones, desencadenantes y a monitorear tu progreso con el tiempo. Usa esta hoja de trabajo para registrar tus síntomas diariamente y reflexionar sobre tu bienestar.

Utiliza la siguiente tabla para llevar un registro de tus síntomas de TEPT cada día. Califica la intensidad de cada síntoma en una escala de 0 (ausente) a 10 (el más intenso).

Fecha	Retrospectivas/ Pensamientos intrusivos	Evitación	Hiperactivaci ón	Estado de ánimo negativo	Trastornos del sueño	Otros síntomas (especificar)



# AUTOEVALUACIÓN

Usa esta lista para identificar posibles síntomas de trastorno de estrés postraumático (TEPT). Marca los síntomas que hayas experimentado en el último mes. Si notas que tienes varios de estos síntomas, considera buscar ayuda de un profesional de salud mental.

- ☐ Recuerdos angustiantes, recurrentes, involuntarios e intrusivos del evento traumático.
- ☐ Sueños angustiantes recurrentes relacionados con el evento traumático
- ☐ Reacciones disociativas (por ejemplo, flashbacks) en las que sientes que el evento traumático está recurriendo.
- ☐ Angustia psicológica intensa o prolongada ante la exposición a señales que simbolizan el acontecimiento traumático
- ☐ Reacciones fisiológicas marcadas a los recordatorios del evento traumático
- ☐ Evitación persistente de recuerdos, pensamientos o sentimientos relacionados con el evento traumático.
- ☐ Evitar recordatorios externos (personas, lugares, actividades) que despiertan recuerdos angustiantes.
- ☐ Incapacidad para recordar un aspecto importante del evento traumático
- ☐ Creencias o expectativas negativas persistentes y exageradas sobre uno mismo, los demás o el mundo.
- ☐ Culpa distorsionada y persistente de uno mismo o de los demás sobre la causa del evento traumático
- ☐ Estado emocional negativo persistente (por ejemplo, miedo, horror, ira, culpa o vergüenza)
- ☐ Interés o participación notablemente disminuidos en actividades significativas
- ☐ Sentimientos de desapego o alejamiento de los demás.
- ☐ Incapacidad persistente para experimentar emociones positivas
- ☐ Comportamiento irritable y arrebatos de ira con poca o ninguna provocación.
- ☐ Comportamiento imprudente o autodestructivo
- ☐ Hipervigilancia
- ☐ Respuesta de sobresalto exagerada
- ☐ Problemas de concentración
- ☐ Alteración del sueño (p. ej., dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, sueño inquieto)

# DESENCADENANTES Y RESPUESTAS

Entender los factores que desencadenan el trauma y las respuestas que provocan puede ayudarte a controlar y reducir su impacto. Esta hoja de trabajo te ayudará a identificar esos desencadenantes y a mapear tus respuestas habituales. Usa esta información para desarrollar estrategias de afrontamiento y sanación.

Desencadenar	Respuesta emocional	Respuesta física	Respuesta conductual

# DESARROLLAR ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Para cada desencadenante, desarrolla estrategias de afrontamiento saludables para manejar tus respuestas emocionales, físicas y conductuales. Reflexiona sobre lo que te ha funcionado en el pasado y explora nuevas estrategias que podrías probar.

Desencadenar	Estrategias de afrontamiento		
	Respuesta emocional	Respuesta física	Respuesta conductual

# HABILIDADES DE TOLERANCIA AL MALESTAR

Esta hoja de trabajo está diseñada para ayudarte a desarrollar y practicar habilidades de tolerancia a la angustia. Estas habilidades pueden ayudarte a manejar emociones y situaciones difíciles de manera saludable. Usa las siguientes secciones para aprender sobre diferentes habilidades de tolerancia a la angustia y hacer un seguimiento de tus experiencias y su efectividad.

## Técnicas de distracción

Usa la distracción para desviar temporalmente tu atención de emociones o situaciones angustiantes.

- Actividades: Haz algo que disfrutes (leer, ver una película, jugar un juego).
- Contribuir: Ayuda a otra persona o haz voluntariado.
- Emociones opuestas: Haz algo que provoque una emoción diferente (ver un video divertido para contrarrestar la tristeza).
- Alejarse: Sal de la situación, ya sea mental o físicamente, por un momento.
- Otros pensamientos: Enfócate en otra cosa (contar hacia atrás desde 100, hacer un rompecabezas).

## Técnicas de auto-consuelo

Usa técnicas para reconfortarte en momentos de estrés.

- Vista: Mira algo que te reconforte (una foto favorita, la naturaleza).
- Audición: Escucha música o sonidos relajantes.
- Olor: Usa un aroma agradable (aceites esenciales, una vela perfumada).
- Gusto: Come o bebe algo que te reconforte (una golosina favorita, té caliente).
- Tacto: Disfruta de un contacto reconfortante (una manta suave, un baño tibio).

## Mejorando las técnicas del momento

- Imágenes: Visualiza un lugar tranquilo o una experiencia positiva.
- Significado: Encuentra o crea un sentido en la situación angustiosa.
- Oración: Usa la oración o la meditación para buscar consuelo y orientación.
- Relajación: Practica técnicas de relajación (respiración profunda, relajación muscular progresiva).
- Una cosa en el momento: Enfócate por completo en una actividad o tarea.

*¿Qué habilidades le resultaron más eficaces? ¿Cómo afectó la práctica de estas habilidades a su capacidad para tolerar la angustia?*

---

---

# TÉCNICAS DE GROUNDING

Las técnicas de grounding te ayudan a mantenerte conectado con el momento presente, lo que reduce la ansiedad y el estrés. Estos métodos te anclan a la realidad, facilitando el manejo de sentimientos abrumadores.

## Método 5-4-3-2-1

Identifica 5 cosas que puedas ver, 4 cosas que puedas tocar, 3 cosas que puedas oír, 2 cosas que puedas oler y 1 cosa que puedas saborear.

## Respiración profunda

Concéntrate en tu respiración: inhala profundamente mientras cuentas hasta 4, sostén la respiración contando hasta 4 y luego exhala contando hasta 4.

## Conciencia corporal

Pon atención a las diferentes partes de tu cuerpo, empezando por los dedos de los pies y subiendo hasta la cabeza.

## REFLEXIÓN

*¿Qué técnica funcionó mejor para ti y por qué?*

---

---

---

*¿Cómo impactaron estas técnicas en tus sentimientos y pensamientos?*

---

---

---

# TÉCNICAS DE CONEXIÓN A TIERRA SENSORIAL

Utiliza estas técnicas de conexión sensorial para ayudar a manejar los síntomas del trastorno de estrés postraumático. Activa tus sentidos para estar presente y disminuir la intensidad de las emociones o los recuerdos difíciles. Practica estas técnicas con frecuencia para descubrir cuál te funciona mejor.



## TOCAR

Sostén un objeto que te haga sentir bien, como una pelota antiestrés, una manta suave o una piedra lisa.



## SONIDO

Disfruta de música suave, sonidos de la naturaleza o ruido blanco.



## VISTA

Mira imágenes que te tranquilizan o disfruta de un vídeo relajante.



## OLER

Utiliza una loción fragante, aceites aromáticos o disfruta del aroma de tu vela preferida.



## GUSTO

Chupe un caramelo de menta, mastique chicle o disfrute de un té relajante.

# TÉCNICAS DE GROUNDING

Utiliza estas técnicas de conexión física para ayudar a manejar los síntomas del trastorno de estrés postraumático. Involucra tu cuerpo para estar presente y disminuir la intensidad de las emociones o recuerdos difíciles. Practica estas técnicas con frecuencia para descubrir cuál te funciona mejor.

## **Técnicas de grounding**

- *Pisa el suelo con tus pies.*
- *Sostén un objeto fuerte.*
- *Deja que el agua fría o tibia corra sobre tus manos.*
- *Presiona las palmas de tus manos con fuerza.*
- *Camina descalzo sobre el césped o una superficie suave.*

## **¿Qué métodos de conexión a tierra física has intentado?**

*Piensa en las técnicas que has probado.*

---

---

## **¿Qué técnicas le funcionan mejor a usted?**

*Identifica las técnicas que te han funcionado mejor.*

---

---

## **¿Cómo te sientes después de usar estas técnicas?**

*Describe cómo ha cambiado tu cuerpo y tus sentimientos después de usar estas técnicas.*

---

---



# IMAGINA UN LUGAR SEGURO

Utiliza este ejercicio de visualización guiada para formar una imagen mental de un lugar seguro. Imaginar un espacio seguro puede ayudarte a sentirte tranquilo y protegido, disminuyendo la intensidad de las emociones o recuerdos difíciles. Sigue los pasos que se indican a continuación y tómate tu tiempo para sumergirte completamente en la visualización.

1. Busca un lugar tranquilo y cómodo donde puedas sentarte o acostarte.
2. Cierra los ojos y respira hondo varias veces, inhalando por la nariz y soltando el aire por la boca.
3. Imagina un sitio donde te sientas totalmente seguro y tranquilo. Puede ser un lugar que existe o uno que solo está en tu mente.
4. Imagina los detalles de este lugar: ¿Cómo es? ¿Qué colores puedes ver? ¿Qué objetos o características hay aquí?
5. Concéntrate en los sonidos: ¿qué escuchas en tu lugar seguro? ¿Hay algún sonido que te relaje, como el canto de los pájaros, el murmullo de las olas o el crujir de las hojas?
6. Presta atención a los aromas: ¿Puedes percibir algo agradable o relajante en tu lugar seguro?
7. Observa las sensaciones: ¿Cómo se siente estar en ese lugar? ¿Hay una brisa suave? ¿Estás sentado en algo cómodo?
8. Tómate unos minutos para sumergirte por completo en este lugar seguro, dejándote llevar por la calma y la tranquilidad.
9. Cuando estés listo, vuelve poco a poco tu atención al aquí y ahora y abre los ojos.
10. Piensa en cómo te sientes después de hacer el ejercicio de visualización.





# MI LUGAR SEGURO

Reflexionar sobre tu lugar seguro puede darte información valiosa sobre lo que te hace sentir seguridad y paz. Este proceso puede resaltar lo que te brinda esa sensación de seguridad, ayudarte a identificar formas de recrearla y guiarte hacia entornos mentales y físicos más saludables y satisfactorios. Usa esta página para pensar detenidamente sobre tu lugar seguro y cómo te relacionas con él.

## **Describe tu lugar seguro**

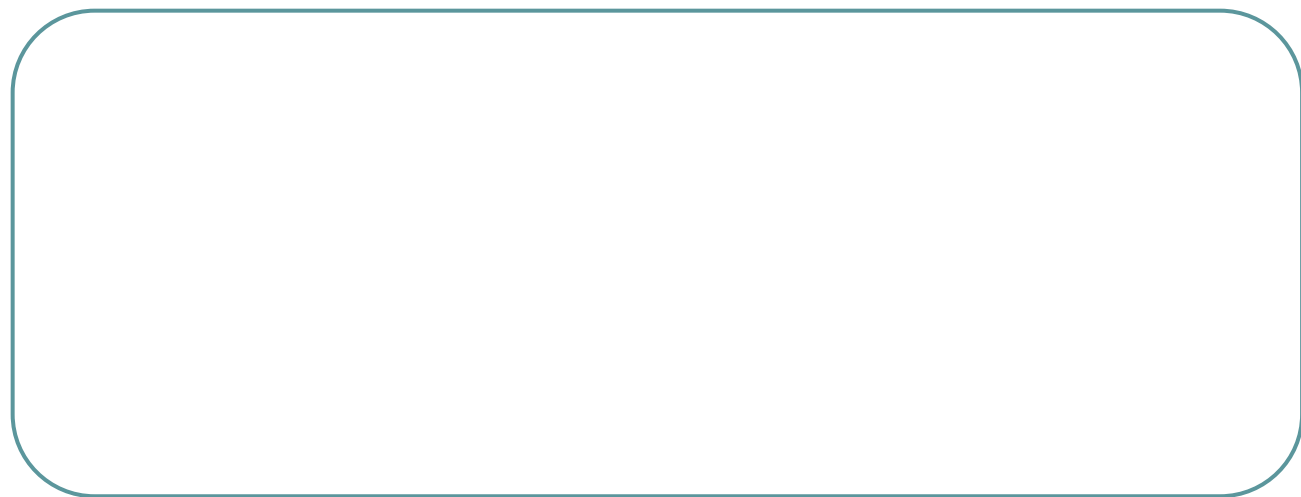
*Piensa en un lugar donde te sientas completamente seguro y en paz. Describe ese lugar con detalle.*

---

---

## **Dibuja o visualiza tu lugar seguro**

*Haz un dibujo de tu lugar seguro o visualízalo en tu mente. Usa el espacio a continuación para ilustrar cómo se ve.*



## **Detalles sensoriales**

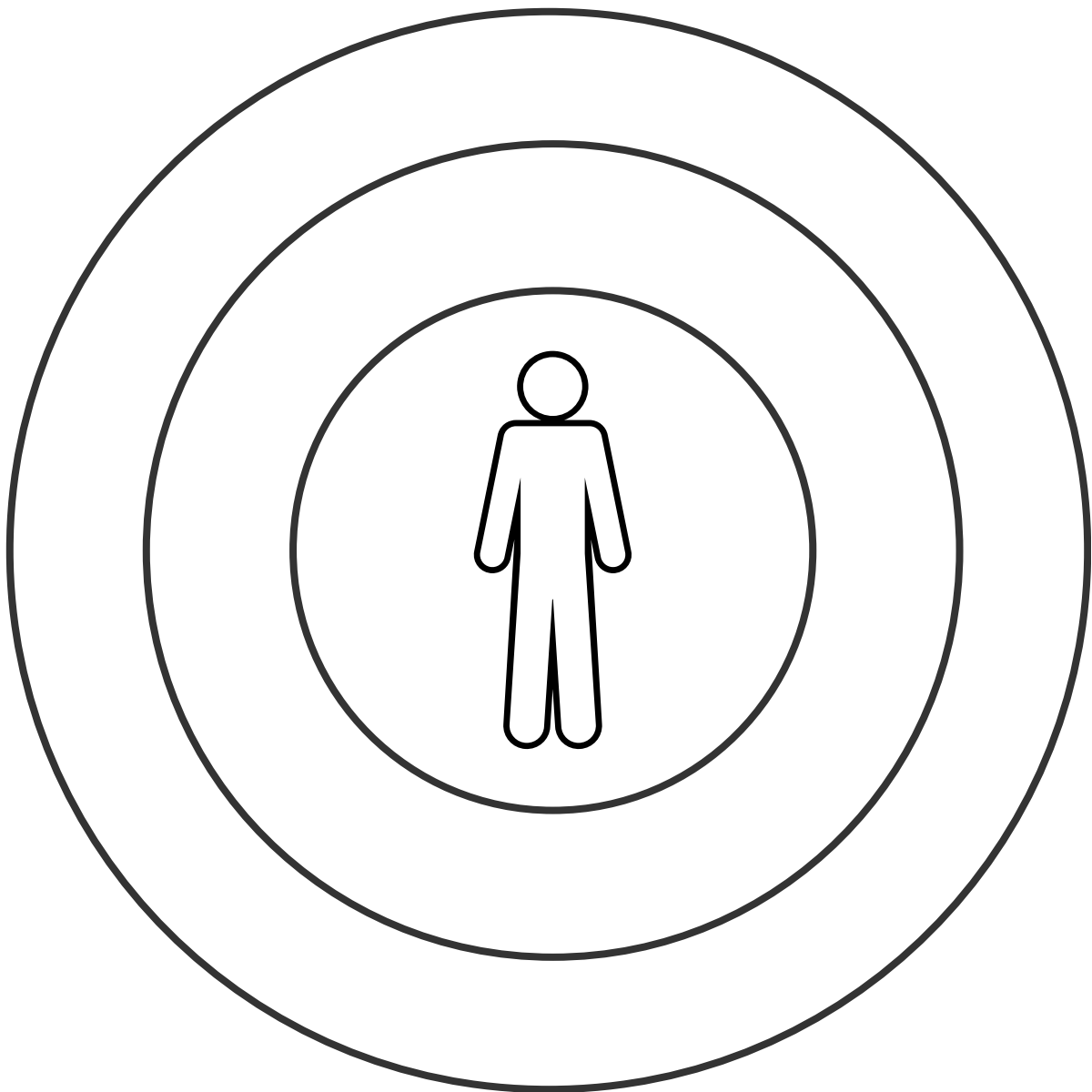
*¿Qué ves, oyes, hueles, saboreas y sientes en tu lugar seguro? Utiliza detalles sensoriales para que tu descripción sea lo más vívida posible.*

- Veo \_\_\_\_\_
- Oigo \_\_\_\_\_
- Siento \_\_\_\_\_
- Huelo \_\_\_\_\_
- Yo pruebo \_\_\_\_\_

# MI CÍRCULO DE SEGURIDAD

El "Círculo de seguridad" te ayuda a ver los diferentes niveles de apoyo en tu vida. El círculo más cercano representa a quienes están más cerca de ti y te ofrecen el mayor respaldo. Los círculos que están más afuera representan a otras personas y recursos que también te ayudan.

- Círculo más cercano: relaciones más íntimas y de mayor apoyo
- Círculo cercano: relaciones significativas y de apoyo
- Círculo Exterior: Ayuda general y recursos



# ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR SITUACIONES

Utiliza esta lista de estrategias efectivas para manejar el estrés que viene con el trauma. Añade estas estrategias a tu rutina diaria para disminuir el estrés y fomentar la sanación. Prueba diferentes técnicas para descubrir cuál es la que mejor te funciona.

## Técnicas de afrontamiento

- Practica la atención plena y la meditación para estar en el momento.
- Haz ejercicio físico de forma regular.
- Seguir una alimentación equilibrada y nutritiva.
- Crea una rutina de sueño regular.
- Conéctate con amigos y familiares que te apoyen.
- Fija metas que sean alcanzables y divide las tareas en pasos que puedas manejar.
- Practica ejercicios de respiración profunda para relajar la mente y el cuerpo.
- Lleva un diario para compartir tus pensamientos y emociones.
- Disfruta de pasatiempos y actividades que te gusten.
- Busca ayuda profesional de un terapeuta o consejero.

## ¿Qué técnicas de manejo has intentado?

Piensa en las estrategias que has probado.

---

---

## ¿Qué estrategias le funcionan mejor a usted?

Identifica las estrategias que te han funcionado mejor.

---

---

## ¿Cómo te sientes tras haber practicado estas estrategias?

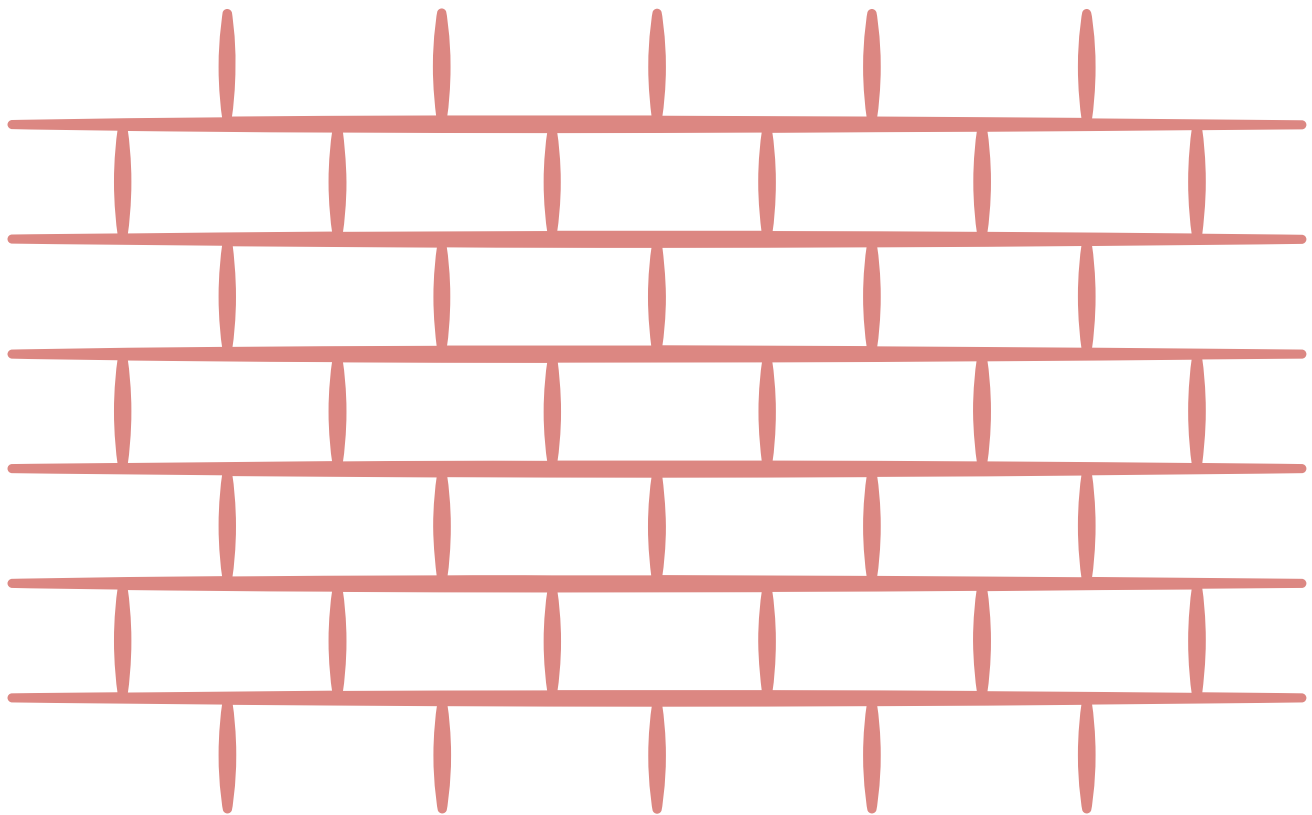
Describe cómo ha cambiado tu estado físico y emocional después de usar estas estrategias.

---

---

# PERSONAS SEGURAS

Usa esta hoja de trabajo para identificar a las personas seguras en tu vida, en quienes confías y en quienes puedes apoyarte. Crear un sistema de apoyo es clave para manejar el estrés relacionado con el trauma y fomentar la sanación. Piensa en las personas que te hacen sentir seguro, respetado y apoyado. Escribe los nombres de esas personas en los ladrillos que aparecen a continuación, los cuales representan lo que te mantiene unido.



## ***¿Cómo te hacen sentir estas personas seguro y apoyado?***

*Describe cómo estas personas te brindan seguridad y apoyo.*

---

---

## ***¿Cómo puedes fortalecer tu relación con estas personas seguras?***

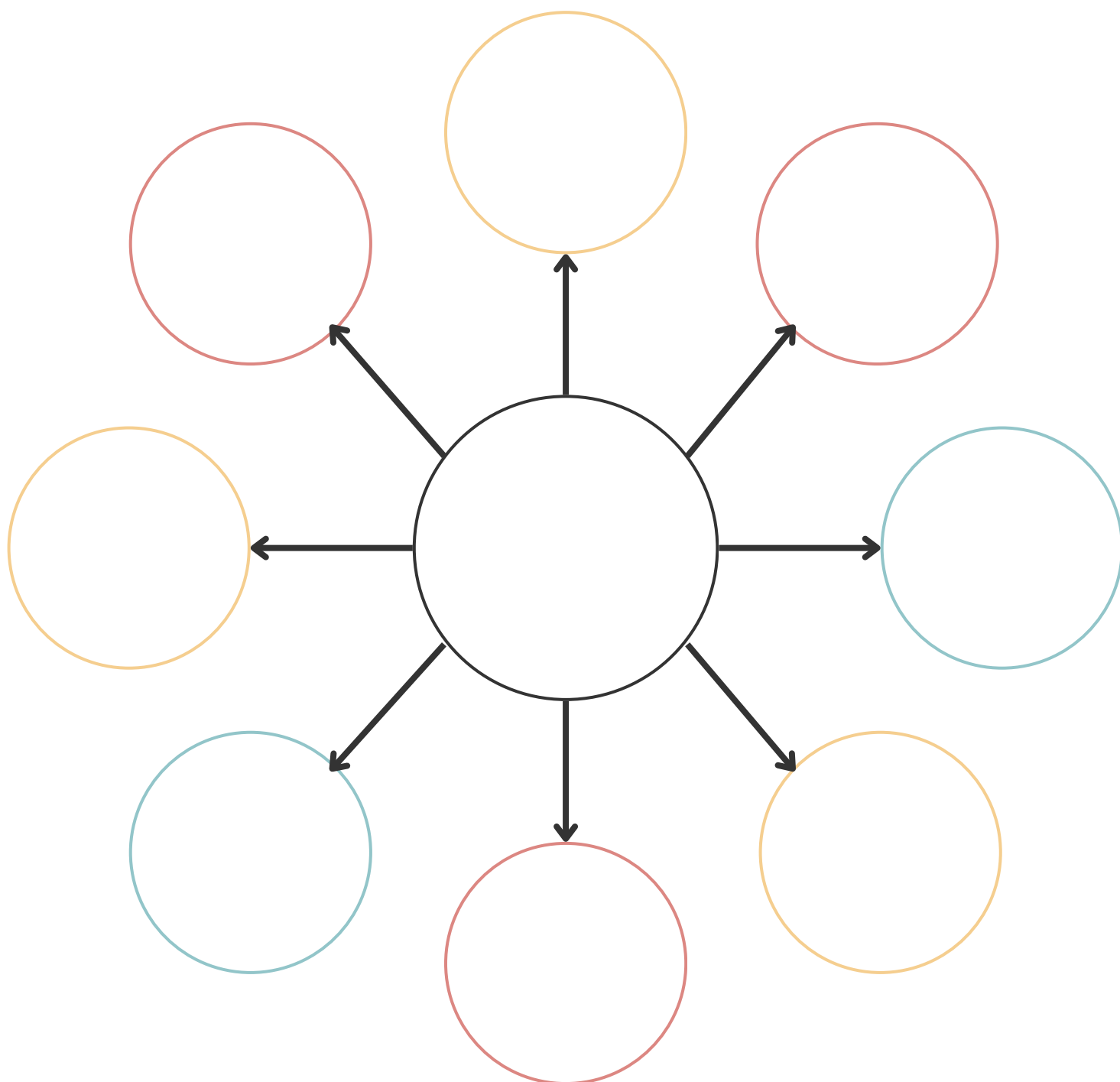
*Piensa en los pasos que puedes dar para mantener y fortalecer tus conexiones con estas personas.*

---

---

## PROFESIONALES EN LOS QUE PUEDO CONFIAR

Utiliza esta hoja de trabajo para identificar a los profesionales de confianza en tu vida en los que puedas apoyarte. Crear una red de profesionales de confianza es fundamental para manejar el estrés que puede causar el trauma y ayudar en la recuperación. Piensa en aquellas personas que te transmiten seguridad, respeto y ánimo. Escribe sus nombres dentro de los círculos a continuación para formar tu red de apoyo.



# CONFIANZA Y SEGURIDAD

Piensa en cuándo te sientes seguro hablando con alguien y escribe sobre esas experiencias aquí. Piensa en las cualidades de las personas confiables y en las situaciones donde te sientes cómodo compartiendo. Escribe tus pensamientos en los espacios provistos.



## **¿Qué cualidades hacen que alguien sea confiable?**

*Piensa en las características que hacen que una persona sea confiable.*

---

---

## **¿Cuándo te sientes más cómodo compartiendo tus pensamientos y sentimientos?**

*Identifica los momentos o situaciones en los que te sientes seguro para expresarte.*

---

---

## **¿Cómo sabes si alguien es un buen oyente?**

*Reflexiona sobre las señales que indican que alguien está escuchando activamente y brindando apoyo.*

---

---

## **¿Cuáles son las señales de que es un momento seguro para hablar?**

*Ten en cuenta los indicadores que muestran que es un buen momento para tener una conversación.*

---

---

## **¿Cómo te sientes después de hablar con una persona confiable?**

*Describe tus emociones y estado de ánimo después de compartir con alguien en quien confías.*

---

---

# PARTICIPACIÓN SOCIAL

Usa esta hoja de trabajo para anotar tus actividades sociales, evaluar tus niveles de disfrute y ansiedad, y reflexionar sobre tu participación social en general. Esto te ayudará a entender cómo las interacciones sociales afectan tu bienestar e identificar patrones que pueden guiar tus futuras actividades sociales.

## Registro de actividades sociales

Fecha	Descripción de la actividad	Nivel de disfrute (1-10)	Nivel de ansiedad (1-10)

## Reflexión sobre el compromiso social

¿Qué actividades sociales disfrutaste más y por qué?

---

---

---

¿Qué actividades sociales te causaron más ansiedad y por qué?

---

---

---

¿Qué patrones observas en tu compromiso social?

---

---

---

# ACTIVIDADES PARA TU NIÑO INTERIOR

Participar en actividades que alimenten y reconforten a tu niño interior puede ser una gran manera de sanar heridas emocionales y cultivar la autocompasión. Usa esta hoja de trabajo para descubrir y planificar actividades que te traigan alegría y consuelo, y tómate un momento para reflexionar sobre la experiencia.

## Actividades

Enumera actividades que reconfortan y alimentan a tu niño interior.

---

---

---

---

Dedique un momento para unirse a estas actividades.

Actividad	Fecha y hora

## Pensar en la experiencia

¿Qué descubriste sobre tu niño interior al hacer estas actividades?

---

---

¿Cómo puedes seguir alimentando y abrazando a tu niño interior?

---

---



# HOJA DE TRABAJO DEL NIÑO INTERIOR

El concepto de niño interior se refiere a esos aspectos infantiles que todos llevamos dentro, como nuestros sentimientos, recuerdos y experiencias de la infancia. Conectar con el niño interior y sanarlo puede ser una forma maravillosa de tratar heridas emocionales no resueltas y cultivar la autocompasión.



*Recuerda uno de esos momentos especiales de tu infancia.*

---

---

---

---

*¿Qué cosas te gustaba hacer cuando eras pequeño?*

---

---

---

---

*Enumera algunos momentos importantes de tu infancia (tanto buenos como malos).*

---

---

---

---

*¿Cómo te sentiste en esos momentos tan importantes?*

---

---

---

---

## CONFORT PARA TU NIÑO INTERIOR.

Escribe una carta a tu niño interior dándole cariño y paz.

[illegible]

## ÁNIMO PARA TU NIÑO INTERIOR.

Escribe una carta a tu niño interior dándole ánimo y apoyo.

[illegible]

# PERDONA A TU NIÑO INTERIOR.

Escribe una carta a tu niño interior pidiéndole perdón por cualquier descuido o dolor que haya sufrido.

[illegible]

# CRONOLOGÍA DE LA SANACIÓN

Utiliza la línea de tiempo en blanco que aparece a continuación para señalar eventos, logros y momentos importantes en tu proceso de curación. Piensa en tu camino y escribe los momentos clave que han ayudado en tu recuperación y crecimiento.



# OBJETOS DE SEGURIDAD Y CONFORT

Usa esta hoja de trabajo para enumerar y describir los objetos de seguridad personal que te ayudan a sentirte seguro y reconfortado. Reflexiona sobre cómo y cuándo usar estos objetos para mejorar tu bienestar en momentos de estrés.



## ¡Utiliza tus herramientas!

¿Cómo puedes asegurarte de que estos objetos estén fácilmente accesibles cuando los necesites?

---

---

---

¿Dónde puedes guardar estos objetos para que estén a tu alcance cuando más los necesites?

---

---

---

¿Cómo puedes recordar usar estos objetos cuando te sientas ansioso o estresado?

---

---

---

¿Puedes llevar contigo alguno de estos objetos cuando salgas de casa?

---

---

---

# KIT DE PRIMEROS AUXILIOS

Esta hoja de trabajo te ayuda a identificar herramientas y estrategias esenciales que pueden apoyarte en momentos de crisis o angustia emocional. Al crear tu propio kit de emergencia para el cuidado de la salud mental, tendrás recursos listos para ayudarte a enfrentar la situación, estabilizarte y avanzar hacia la sanación.



*¿Qué situaciones, pensamientos o sentimientos desencadenan angustia?*

---

---

---

*¿A quién puedo contactar para obtener asistencia inmediata?*

---

---

---

*¿Qué estrategias de afrontamiento saludables funcionan mejor para usted?*

---

---

---

*¿Qué actividades te hacen sentir mejor y más en control?*

---

---

---

# PLAN DE GESTIÓN DE CRISIS

Un plan de gestión de crisis es clave para prepararte y manejar emergencias de forma efectiva y calmada. Esta hoja de trabajo incluye secciones para identificar posibles escenarios de crisis, enumerar los pasos a seguir y agregar la información de contacto de emergencia.



Situación	Acciones inmediatas	Estrategias de afrontamiento	Soluciones a largo plazo

## Contactos de emergencia

Haz una lista de los contactos importantes a los que puedes acudir en caso de crisis. Incluye contactos primarios y secundarios, proveedores de atención médica y profesionales de la salud mental.

Nombre	Relación	Información del contacto



# MI PLAN DE SEGURIDAD

## Señales de advertencia

Enumera las señales que indican que podría estar acercándose a una crisis

## Distracción

Identifica lugares y personas que puedan distraerte durante una crisis.

## Apoyo

Proporciona información de contacto de personas con las que puedas comunicarte para obtener ayuda y apoyo.

Nombre	Relación	Información del contacto

## Pedir ayuda

Enumera profesionales o agencias a los que puedas contactar en caso de emergencia.

Nombre	Relación	Información del contacto

## Reducción de riesgos

Crea un entorno seguro eliminando cualquier elemento potencialmente dañino, como objetos utilizados para hacerte daño, grandes cantidades de alcohol, sustancias o toxinas.



**MENTAL  
BALANCE  
HUB**