

Mini guía pa' ya no ser así



por: La Maria
(CON HIPERFOCO EN PSICOLOGÍA)

Supervisado por: Belén G.
(ELLA SÍ SABE COSAS DE MAESTRÍA)



DISCLAIMER:

ESTO NO
SUSTITUYE UNA
TERAPIA. PORFA, VE ♡

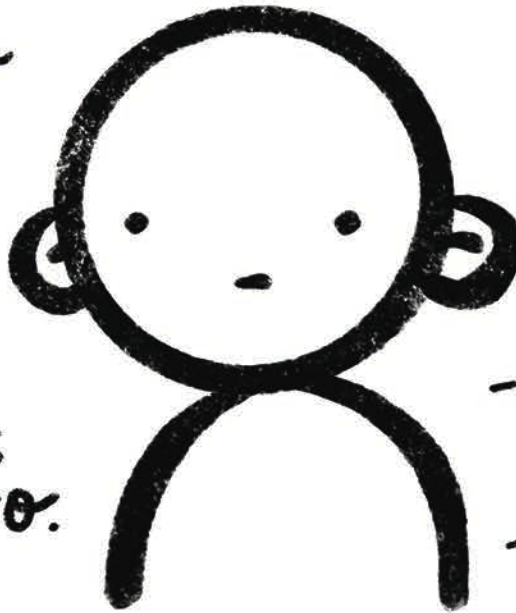


¿NO SABES QUÉ SIENTES?

(PODRÍA SER ALEXITIMIA)

↪ analfabetismo emocional.

SI NO SABES IDENTIFICAR & EXPRESAR EMOCIONES, PODRÍA SER UNA SEÑAL PARA QUE TOMES CARTAS EN EL ASUNTO.



TAMBIÉN PODRÍA SER:

- TEPT
- INTELECTUALIZACIÓN
- DEFICIENCIAS EMOCIONALES
- BLOQUEO EMOCIONAL & AFECTIVO

SI NO EXPRESAMOS, ENTONCES *somatizamos*:



GASTRITIS
& COLITIS
NERVIOSA



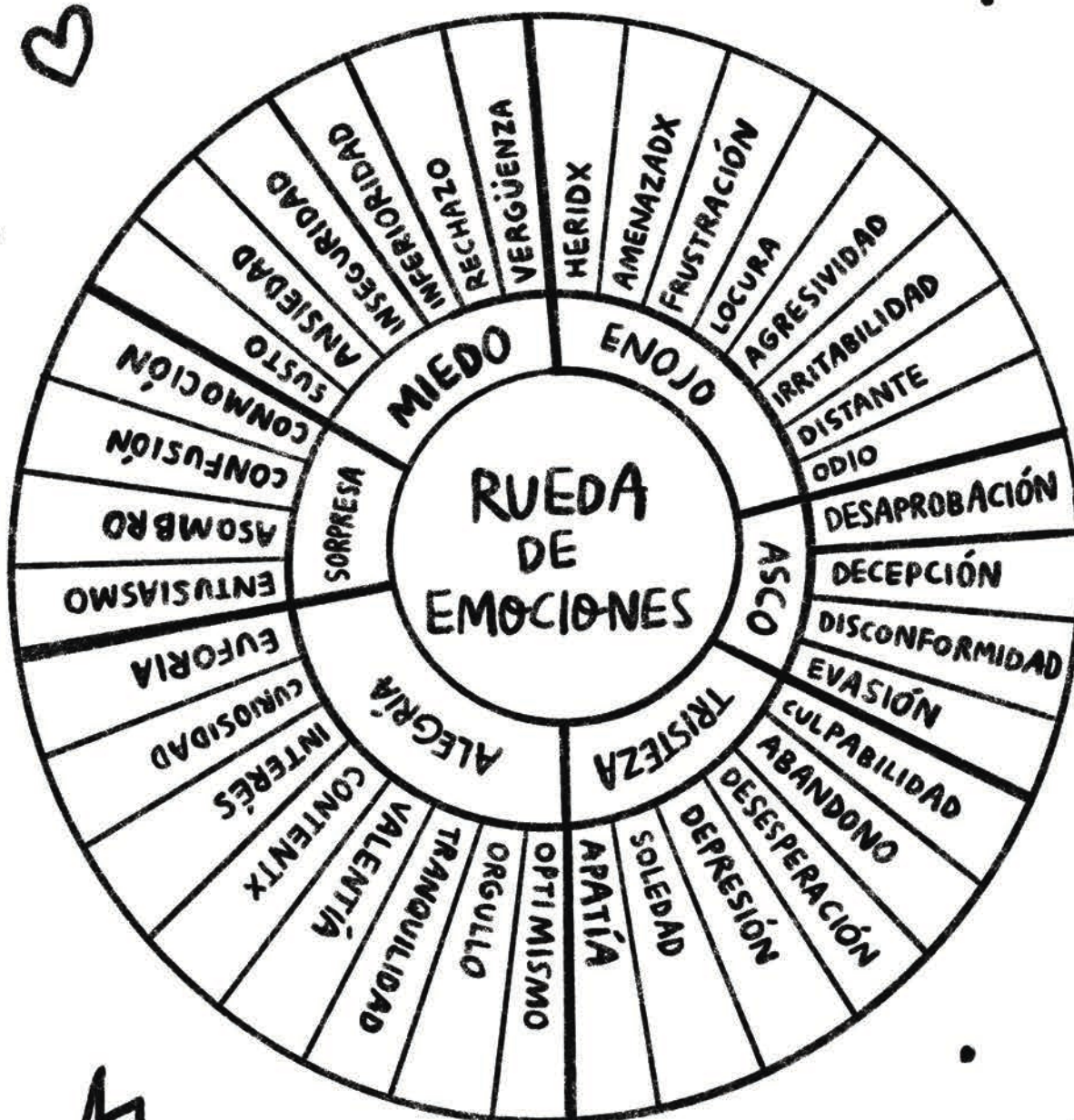
DOLOR
DE CABEZA
& MUSCULAR



ENFERMEDADES
RESPIRATORIAS

* SIEMPRE CHECA TUS SÍNTOMAS CON UN MÉDICO 🖐️

CUANDO EXPERIMENTES
UNA EMOCIÓN O SENSACIÓN
EN TU CUERPO...



¡ANÓTALA!

1. ESCRIBE
TAL CUAL
CÓMO TE SIENTES



2. ¿QUÉ
FUE LO QUE
LO 'DETONÓ'?



3. ¿LO HABÍAS
EXPERIMENTADO
ANTES? :

☐ SÍ
☐ JJJJJJJJJAMÁS

4. SI PUDIERAS DESCRIBIR LO QUE
SIENTES CON UNA SOLA PALABRA,

¿CUÁL SERÍA?





HABITUALMENTE

TE DARÁ

CLARIDAD

Y AYUDARÁ EN TU

A, U, T, O, C, O, N, O, C, I, M, I, E, N, T, O,



GOLO
REAR
LAS



CAPÍTULO: AQUÍ VIENE LO BUENO

La Ammsiedad

LA BUENA Y LA MALA NOTICIA:

TENERLA, es normal (HASTA
CIERTO
PUNTO)

FUNCIONA
ASÍ:



EL JEFE
TE VEO EN MI OFICINA
A LAS 2:30 PM
2:00 pm.



SI TU CEREBRO PERCIBE ALGO COMO
AMENAZA (AUNQUE SEA SOLO UN MENSAJE)



MANDA SEÑALES A
TU CUERPO PARA
ESTAR ALERTAS
Y MANTENERTE
A SALVO (COMO
SI ESTUVIERAS A
PUNTO DE SER
ATACADO POR UN
HIPOPÓTAMO).


SI LA ANSIEDAD COMIENZA A
ABRUMARTE, INTENTA:


① GROUNDING

6
CAMINAR
DESCALZx SOBRE
PASTO, ARENA, TIERRA


2
ENFOCATE
EN LOS
ELEMENTOS A TU
ALREDEDOR
(EJ. ¿QUÉ HAY
EN TU ESCRITORIO?
¿CÓMO SON?
¿QUÉ COLOR?)



5 COSAS QUE
PUEDAS VER 

4 COSAS QUE
PUEDAS TOCAR 

3 SONIDOS QUE
PUEDES OIR 

2 COSAS QUE
PUEDAS OLER 

1 COSA QUE
PUEDAS SABOREAR 

② DATE UN ABRAZO "MARIPOSA"

→
DEDOS
ABAJO, DE
LA CLAVICULA



← ENTRELAZAR
LOS PULGARES

MANOS Y DEDOS LO
MÁS VERTICALMENTE POSIBLE

✦ MUEVE TUS MANOS EN UN RITMO ALTERNADO

(COMO SI FUERA EL ALETEO DE UNA MARIPOSA)

✦ RESPIRA SUAVE Y PROFUNDAMENTE

✦ OBSERVA TU CUERPO Y TUS PENSAMIENTOS

✦ DETENTE CUANDO TU CUERPO SIENTA

QUE HA SIDO SUFICIENTE Y

BAJA LAS MANOS A LOS MUSLOS.

• SIN JUZGAR
• SIN CAMBIARLO
• SIN REPRIMIRLO

③ TERAPIA OCUPACIONAL:

GUÑO
GUÑO

- IMPRIMIR, LEER Y COLOREAR ESTE MANUAL
- TEJER, BORDAR, COSER
- JARDINERÍA
- HACER SCRAPBOOKS, JUNK JOURNALS
- UNIRTE A UN CLUB (DIBUJO, LECTURA, ETC)
- COLOREA, RECORTA, PEGA Y DIBUJA:



IMPORTANTE:

UNA CRISIS DE ANSIEDAD Y UN ATAQUE DE PÁNICO

NO SON LO MISMO

SÍNTOMAS QUE APARECEN GRADUALMENTE

PUEDE DURAR HORAS
O INCLUSO, DÍAS

APARECE POR UNO O
VARIOS DETONANTES

SÍNTOMAS MUY INTENSOS

DURACIÓN APROX
DE 30 MINS

APARECE SIN
RAZÓN APARENTE

EN AMBOS EXPERIMENTAS:

DIFICULTAD
PARA RESPIRAR

PALPITA-
CIONES

DOLOR EN
EL PECHO

MAREOS, NÁUSEAS
Y PROBLEMAS
GASTROINTESTINALES

ENTUME-
CIMIENTO

FALTA
DE
ALIENTO

* SI EXPERIMENTAS UNO O AMBOS, PORFA: VE A TERAPIA
CON UN PROFESIONAL Y CHECA LA CÉDULA



LA DEPRESIÓN
NO ES SOLO
ESTAR TRISTE.



TAMBIÉN PUEDE VERSE ASÍ:

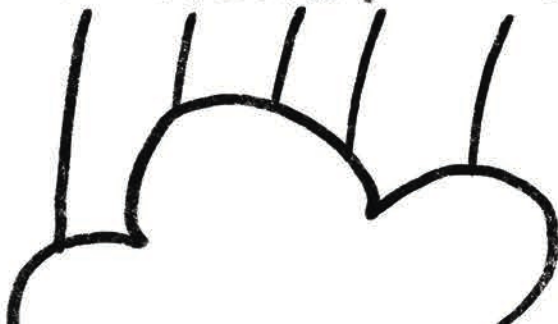
- AISLARTE DE AMIGOS Y FAMILIA.
- SENTIRSE DESESPERANZADO POR EL FUTURO.
- PÉRDIDA DE PLACER EN ACTIVIDADES QUE DISFRUTABAS.
- CAMBIOS EN EL SUEÑO Y EL APETITO.
- SENTIR CANSANCIO, INCLUSO DESPUÉS DE DESCANSAR.

↪ SI ESTOS SÍNTOMAS DURAN MÁS DE 2 SEMANAS...

AGUDE CON UN
PROFESIONAL, OK?

NOTA:

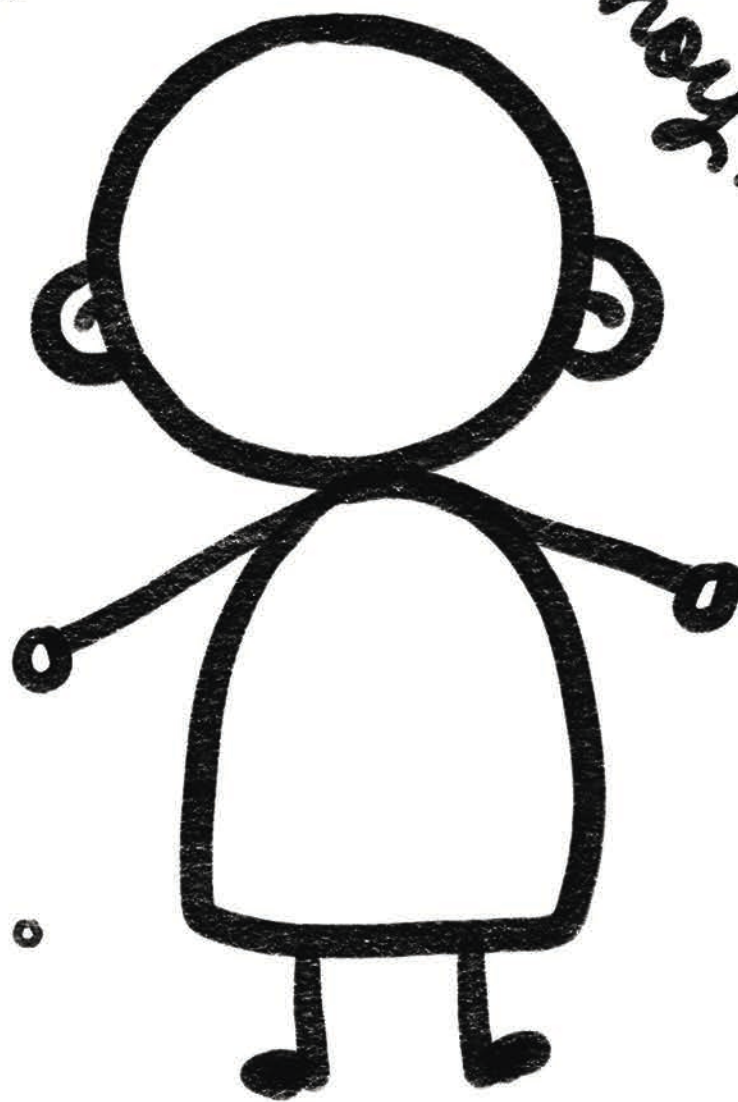
AUNQUE TENER ANSIEDAD Y DEPRESIÓN SE HA
VUELTO COMÚN, NO SIGNIFICA QUE DEBAMOS
NORMALIZARLO. CUIDA TU MENTE Y TU CUERPITO ♡





¿cómo te sientes

hoy?



Hoy me siento

_____.