

# Primera ayuda emocional

## Lo que necesitas cuando no sabes qué te pasa

DRA. MARÍA JULIA GONZÁLEZ · @LA.PSICOGUÍA

lapsicoguía
para tu bienestar



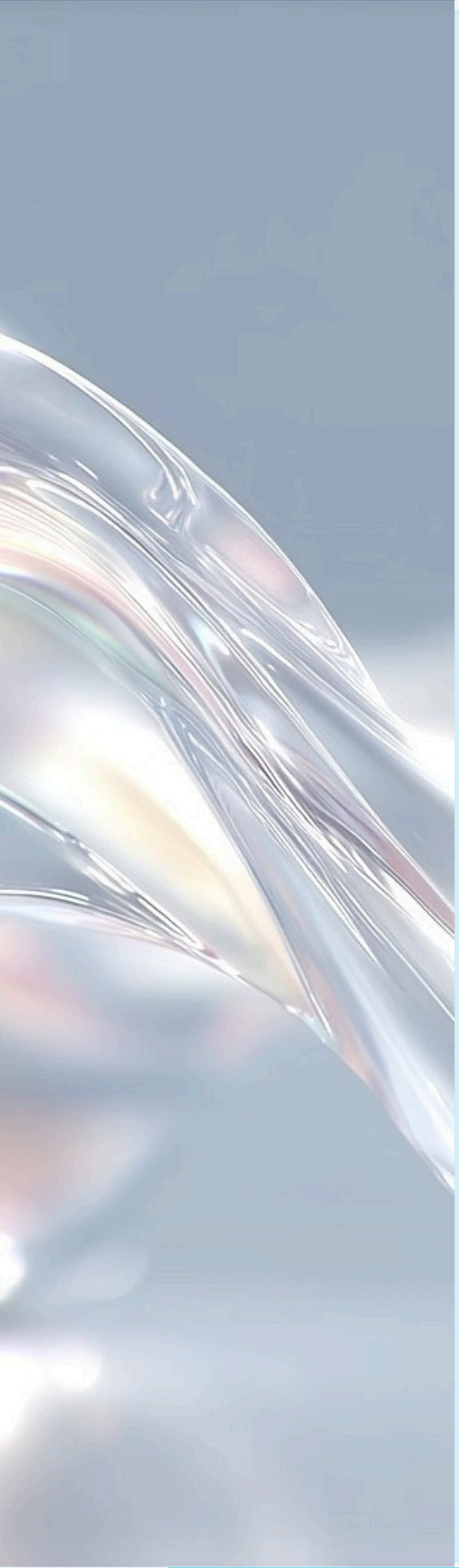
# Introducción

Hay momentos en los que algo dentro de ti no se siente bien. Puedes sentirte con ansiedad, desconexión, tristeza, sobrecarga, confusión, o sin motivación, pero no sabes exactamente por qué.

Intentas entenderlo, explicarlo, controlarlo y eso a veces solo hace que todo se sienta más confuso.

**Esta guía es para esos momentos.**

No para resolverlo todo, sino para ayudarte a detenerte, comprender lo que te pasa y empezar a acompañarte con más claridad y amabilidad.



# Lo que te pasa tiene sentido

**Aunque ahora se sienta confuso o abrumador lo que estás sintiendo no es una falla.**

- **Tu cuerpo y sistema nervioso están tratando de ayudarte a procesar, protegerte y adaptarte a lo que estás viviendo.**

- **Lo que llamamos «síntomas» ansiedad, desconexión, tristeza, saturación,**
  **no son el problema en sí.**

**Son señales.**
Señales de que algo dentro de ti necesita atención, pausa, comprensión o cuidado.

No estás mal. Estás respondiendo desde tu historia, desde tu biología, y desde todo lo que has tenido que sostener.
**Y eso, tiene sentido.**

@la.psicoguia
La PsicoGuía para tu Bienestar

lapsicoguía
para tu bienestar



# Esto es más común de lo que imaginamos

A lo largo de la vida, muchas personas atravesamos momentos en los que nos sentimos abrumados, confundidos, desconectados o sobrepasados, aunque no siempre sepamos por qué.
Son experiencias humanas, frecuentes y, en muchos casos, esperables.
Forman parte de cómo respondemos a lo que vivimos, a lo que sentimos y a lo que a veces, hemos tenido que sostener por mucho tiempo.

Que algo se mueva dentro de nosotros no es un error.
**Es una señal.**

**Una invitación**
**A mirar con más atención, a detenernos un poco y a empezar a escucharnos de otra manera.**

@la.psicoguia
La PsicoGuía para tu Bienestar

lapsicoguía
para tu bienestar

# ¿Qué podemos hacer en este momento?

**No necesitas resolverlo todo ahora. Pero sí puedes empezar con algo pequeño.**

**Aquí tienes algunas formas sencillas de acompañarte:**

1

### Detente un momento

Haz una pausa. Respira lento y si puedes, coloca una mano en tu pecho o abdomen.
A veces, lo primero que necesitamos no es hacer algo ...es detenernos.

2

### Nombra lo que estás sintiendo

Sin analizar demasiado, ponle palabras a lo que está pasando.
Nombrar lo que sentimos empieza a organizar nuestra experiencia interna.

3

### Regresa al cuerpo

Respira más lento... inhala....exhala...muévete suavemente, siente tus pies en el suelo.
No necesitas hacerlo perfecto. Solo volver poco a poco.

4

### Acompáñate con amabilidad

La forma en que te hablas importa. Puedes intentar algo más suave:
"Estoy pasando por algo" · "Puedo acompañarme en esto"

5

### Elige un pequeño gesto de cuidado

Algo simple. Posible. Un vaso de agua, una pausa, un momento de descanso.
A veces, lo pequeño es lo que más sostiene.

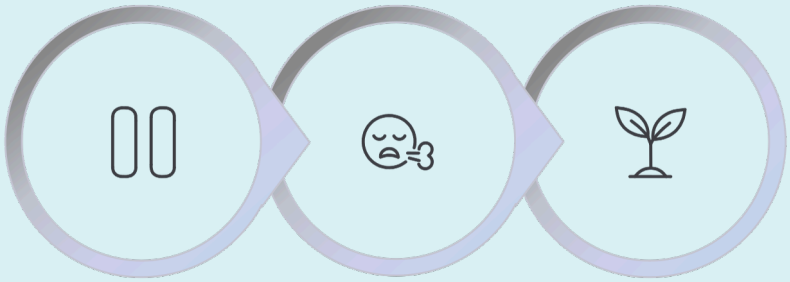
@la.psicoguia
La PsicoGuía para tu Bienestar

lapsicoguía
para tu bienestar

# Un paso a la vez

**Solo empezar por algo pequeño, y hacerlo con amabilidad.**

Existen muchas formas de acompañarte.
Pero en momentos como este,
no necesitas hacer todo.



**Detente** – **Respira** – **Empieza**



lapsicoguía
para tu bienestar



# Para recordar

## No estás solo en esto

Existen caminos, herramientas y acompañamiento que pueden ayudarte a comprenderte mejor y a sentirte más en calma.

Lo que estás sintiendo ahora no define quién eres.

Es solo una experiencia que estás atravesando.

No necesitas tener todas las respuestas hoy. Puedes ir paso a paso.

A tu ritmo. Con más amabilidad contigo.

lapsicoguía
para tu bienestar



# Este puede ser un comienzo

**Esta guía es solo un primer paso.**

**Un recordatorio final:**

Tu valor sigue intacto

Puede que hoy te sientas sobrecargado,

pero sigues siendo capaz de responder,

de adaptarte

y de aprender nuevas formas de estar contigo.

No estás roto,
Estás respondiendo

**La PsicoGuía para tu Bienestar:** conocimiento que transforma con ciencia, compasión y humanidad.

DRA. MARÍA JULIA GONZÁLEZ

@LA.PSICOGUÍA

lapsicoguía
para tu bienestar