



MINIKIT PRIMEROS AUXILIOS

Una guía de autorregulación emocional,
calma, y conexión con el “aquí y ahora”
para tu salud mental.



SANDRA LÓPEZ MAHILLO



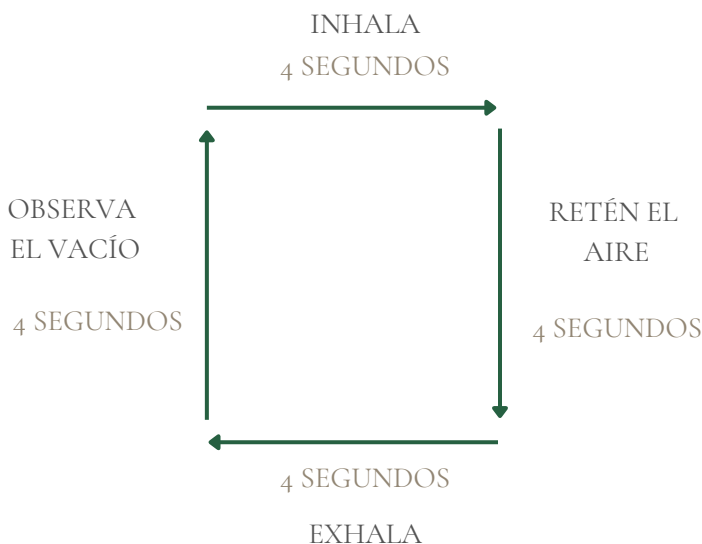
@mindful_san



www.psicogiro.es

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

La respiración es el puente más directo hacia el sistema nervioso. Cuando inflas el abdomen, activas el sistema parasimpático: tu cuerpo vuelve al modo “estoy a salvo”



- 01 Pon una mano en el pecho y otra en el abdomen
- 02 Inhala por la nariz contando 4 segundos
- 03 Mantén el aire en tus pulmones 4 segundos
- 04 Exhala en 4, y mantente vací@ otros 4 segundos
- 05 Repítelo 8-10 veces hasta notar la calma



ANCLAJE SENSORIAL

Cuando la ansiedad te desconecta, anclarte en los sentidos te devuelve aquí y ahora.

Es una técnica simple pero poderosa.



Técnica 5-4-3-2-1

Concéntrate en:

- 5 COSAS QUE PUEDAS VER
- 4 COSAS QUE PUEDAS TOCAR
- 3 COSAS QUE PUEDAS OÍR
- 2 COSAS QUE PUEDAS OLER
- 1 COSA QUE PUEDAS SABOREAR

MINI PRÁCTICA GUIADA

“Mira lentamente a tu alrededor y nombra algo que te haga sentir segura.

Acaricia la textura de tu ropa.

Escucha un sonido lejano.

Permite que el mundo exterior te sostenga por un momento.”

“NO ERES LO QUE PIENSAS.”

Tus pensamientos no son hechos.
Son nubes pasando por el cielo de tu mente.
A veces son claras, a veces son grises... pero ninguna define
quién eres.

Aprende a observarlos sin aferrarte a ellos:

Repite la siguiente frase cada vez que la mente te cuente historias duras:

“ESTO ES UN PENSAMIENTO, NO UNA VERDAD ABSOLUTA”



“LA CORRIENTE DEL RÍO.”

Imagínate sentad@ en la orilla de un río. Cada uno de tus pensamientos son las hojas flotando en él. Quizás alguno llame tu atención, pero no tienes que cogerlo, tan sólo observar como fluye y se va.

Mindfulness busca no fusionarnos con nuestros pensamientos, sino observar como vienen y se van. No tratamos de tener la mente vacía, sino de aprender que no somos nuestros pensamientos.

“RAIN”

Técnica de mindfulness y autocompasión para gestionar y sostener las emociones, no luchar contra ellas.

- **R — Reconocer** lo que sientes
(ansiedad, miedo, tristeza, rabia...etc.).
- **A — Aceptar** que está aquí sin intentar eliminarlo.
- **I — Investigar** dónde lo sientes en el cuerpo.
- **N — Nutrir** con una frase amable;

“ESTOY AQUÍ CONTIGO. ESTO PASARÁ. SENTIR ES HUMANO. TIENES PERMISO PARA SENTIR.”

MINI PRÁCTICA GUIADA

“Reconozco esta emoción.

La acepto como parte humana.

La observo con curiosidad.

Me ofrezco cuidado, suavidad y tiempo.”





AUTOCOMPASIÓN

Háblate cómo le hablarías a alguien a quien amas

La autocompasión nace cuando dejamos de exigirnos ser perfectas.
Cuando aceptamos que somos humanas,
que sentimos, que nos cansamos, que a veces nos rompemos un poco.

Aprender a ser compasiv@s con nosotros mismos. no es debilidad;
es valentía emocional.

Es reconocer:
**“Esto duele. Esto es difícil. No puedo con todo.
Y merezco cuidado.”**

Tu tono interno puede ser tu refugio o tu tormenta.
Elige suavidad.
Elige sostenerte.
Elige ser tu propio hogar.

Decirte **“no pasa nada, es normal sentirse así. Me tengo a mí”**
puede cambiarlo todo.

La compasión no elimina el dolor, pero lo hace más llevadero.



MINI MEDITACIÓN

AUTOCOMPASIÓN

Haz tres respiraciones bien profundas,
Pon una mano en el corazón y otra en el abdomen.
Siente el calor... la presencia... la vida moviéndose dentro de ti.
Ahora repite:

“Este momento difícil...”
“Que pueda sentirme acompañada.”
“Que pueda tratarme con suavidad.”
“Que pueda darme el amor que necesito.”

Respira...
Imagina que cada inhalación te llena de calidez
y cada exhalación disuelve un poquito de tensión.
Repite:

“Estoy aquí para mí.”
“No tengo que hacerlo perfecto.”
“Puedo descansar en mi propia ternura.”

Siente el alivio suave...
la apertura en el pecho...
la sensación de regresar a casa dentro de ti.
Termina con una frase final:

“Que pueda ser amable conmigo hoy.”
Lleva esta suavidad contigo durante el día.



AGRADÉCETE

Que este material te acompañe como un refugio suave
cada vez que lo necesites, y te recuerde que en ti
siempre existe un espacio de calma.