

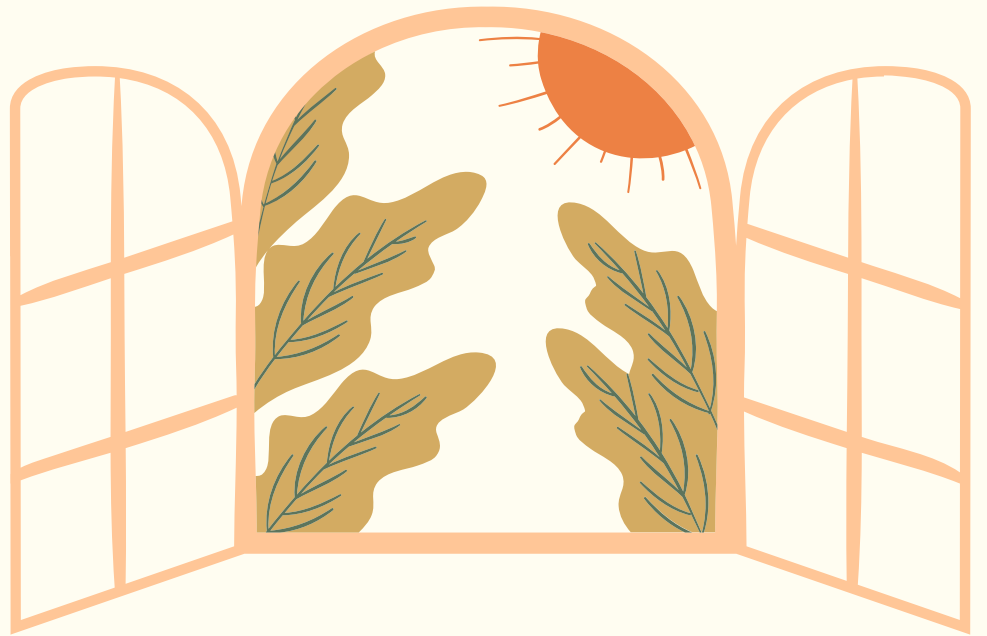


***BOTIQUÍN DE
AUXILIO EMOCIONAL***

Workbook

Lic. Saskia Schneider Fernández

Hola!



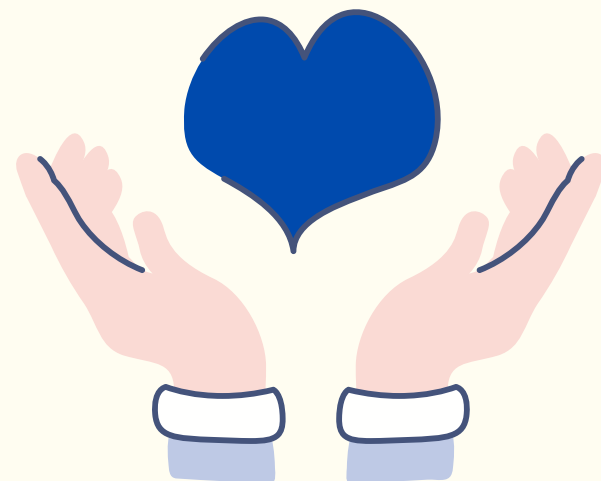
¡Qué alegría que tengas este cuadernillo en tus manos!

Si estás aquí, probablemente es porque sientes que tu mente va a mil por hora, que el día a día te sobrepasa o que el estrés se ha empezado a acumular en tu cuerpo en forma de tensión, insomnio o cansancio crónico.

Quiero decirte algo importante: sentirse abrumada es normal, pero vivir abrumada no tiene por qué ser tu regla.



Por y para ti!



A menudo creemos que para cuidar nuestra salud mental necesitamos hacer cambios gigantescos o esperar a tener "tiempo libre" (un tiempo que casi nunca llega).

Sin embargo, la ciencia nos demuestra que el verdadero bienestar se construye en los pequeños paréntesis cotidianos.

Este mini-workbook no pretende resolver toda tu vida en cinco minutos, pero sí quiere convertirse en tu botiquín de auxilio emocional: un recurso práctico y al grano al que puedas acudir cada vez que sientas que estás perdiendo el control.

Regálate estos minutos para ti.
Tu mente y tu cuerpo te lo van a agradecer.

xo, Saskia S.

La Regulación Física

El ancla 5-4-3-2-1

Cuando nos da ansiedad o estrés, los pensamientos se disparan porque nuestro sistema nervioso entra en modo de "supervivencia" (ataque o huida).

Intentar calmar la mente usando la propia mente en ese momento es casi imposible. El camino científico más rápido para recuperar la calma es entrar a través del cuerpo.

Esta técnica de mindfulness basada en la evidencia se llama "Enraizamiento" (Grounding). Obliga a tu cerebro a salir de los pensamientos catastróficos del futuro y lo trae de vuelta a la seguridad del presente utilizando tus cinco sentidos.

Mapeo de mis Sentidos

Cuándo usarla: Cuando sientas que la ansiedad sube, que tu respiración se agita o que estás atrapada en un bucle de preocupación. Detente, respira profundo y escribe.

5 cosas que puedas VER a tu alrededor ahora mismo:
(Observa los detalles: los colores, las texturas, las formas).

- 1..
- 2..
- 3..
- 4..
- 5..

4 cosas que puedas TOCAR o sentir físicamente:
(La textura de tu ropa, la silla donde estás apoyada,
la temperatura del aire).

- 1..
- 2..
- 3..
- 4..

3 sonidos que puedas ESCUCHAR: (El tráfico a lo lejos, el
segundero de un reloj, el sonido de tu propia respiración).

- 1..
- 2..
- 3..



Mapeo de mis Sentidos

Cuándo usarla: Cuando sientas que la ansiedad sube, que tu respiración se agita o que estás atrapada en un bucle de preocupación. Detente, respira profundo y escribe.

2 olores que puedas PERCIBIR: (El olor a café, tu perfume, el ambiente de la habitación).

1..

2..

1 sabor que puedas PROBAR en este momento: (El rastro de tu pasta de dientes, un sorbo de agua, o simplemente nota el sabor neutral de tu boca).

1..



El Vaciado Mental

Sacar el peso de la cabeza

Tener la mente llena no es lo mismo que tener la mente despierta. A veces el peso no es más que una acumulación de pendientes, conversaciones pendientes y miedos flotando sin orden en tu cabeza.

Escribir sin filtro (técnica conocida como Brain Dumping) reduce de inmediato la carga cognitiva del cerebro.



ESCRIBE AQUÍ ABAJO TODO LO QUE
TE PREOCUPA HOY.

No busques que tenga sentido, no cuides la
ortografía, no te limites. Suelta el peso:

A wide-angle photograph of a sunset over the ocean. The sun is a bright, glowing orb in the center of the frame, partially obscured by a layer of soft, white and orange-tinted clouds. The sun's light reflects as a shimmering path on the dark blue surface of the water. The horizon line is visible in the middle of the image.

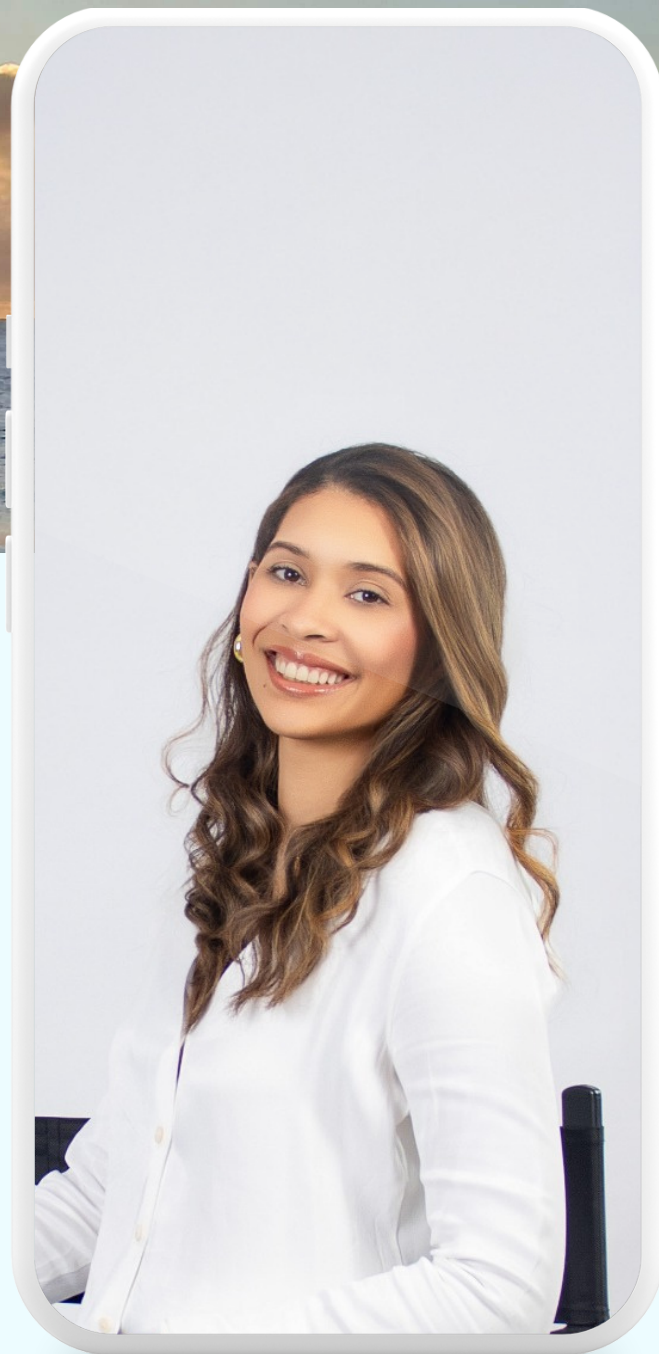
gracias!

Si llegaste hasta aquí, diste un paso hermoso por y para ti. Cuidar la salud mental no es un destino lineal, es una práctica diaria de amabilidad hacia tus propios procesos.

Si al llenar este cuadernillo te diste cuenta de que necesitas un espacio más profundo, personalizado y seguro para ordenar tus emociones, te recuerdo que en mi consulta online ofrezco acompañamiento psicológico.

 Te invito a dar el siguiente paso: agendar una sesión completamente gratuita en mi web www.psisaskiaschneider.com. Será un honor conocerte y acompañarte.

Con cariño,
Saskia Schneider Fernández



¡Sigamos en contacto!

*En mis redes sociales comparto
herramientas semanales, reflexiones y
recursos prácticos sobre salud mental.*

*Si te sirvió este cuadernillo y quieres ver
más contenido de valor sobre salud
emocional, no te olvides de seguirme y
compartir mis publicaciones con alguien a
quien le pueda ayudar.*



¿Dónde me encuentras?



Instagram: @psi.saskiaschneiderf



Página Web: www.psisaskiaschneider.com