

CUIDANDO A LOS QUE CUIDAN

.....

CUADERNO DE APOYO *para* FAMILIAS, AMIGOS Y PAREJAS DE INTERVINIENTES EN LA DANA

Militares, Bomberos, Policía, Guardia Civil, etc.

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

 *Leticia García Castells*



ÍNDICE

PRIMERA PARTE:

Introducción	6
Quién soy y por qué decido hacer este cuaderno	9
Objetivos generales y específicos	14
Beneficios de usar estos Cuadernos	17
Sugerencia de Materiales	20
Estimación de Tiempo Aproximado	24
Sugerencias sobre Cómo Usar el Cuaderno de Apoyo Psicológico	26
Conclusión	34
Aviso Importante sobre el Uso del Cuaderno	36

SEGUNDA PARTE:

Bienvenida	43
1. Reconociendo y Validando tus Emociones	46
1.1. Espacio de Expresión Personal	49
2. Manejar la Ansiedad	56
2.1. Técnicas para Manejar la Ansiedad en Momentos de Pánico	58
2.2. Visualización Positiva para Reducir la Ansiedad	59
2.3. Mantener la Esperanza y el Optimismo en Tiempos Difíciles	60
3. Mantén la Conexión de Forma Segura y Saludable	67
3.1. Recordatorio de la Importancia de su Labor	69
4. Apoyo para la Espera: Ocupa el Tiempo de Forma Constructiva	76

5. Autocuidado en Tiempos de Incertidumbre	81
6. Recordatorio de la Importancia de la Ayuda Profesional	87
Conclusión	93
Otros recursos	95

Primera parte

QUÉ ES
ESTE CUADERNO
Y CÓMO USARLO

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

INTRODUCCIÓN

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Nuestra querida Valencia se enfrenta a una de las peores catástrofes naturales de su historia. La DANA ha dejado a su paso pérdidas humanas irreparables, destrucción de hogares y un profundo dolor en la comunidad.

Como **psicóloga especializada en emergencias y desastres**, además de trauma y apego, he vivido esta tragedia a través de vuestros testimonios y siento la irrefrenable necesidad de ofrecer una mano amiga en estos momentos tan difíciles.

Este cuaderno nace del deseo de **brindar un apoyo cercano y práctico** a quienes están sufriendo las consecuencias de esta devastación.

Mi objetivo es proporcionar herramientas sencillas que puedan ayudaros a gestionar el dolor, la ansiedad y la incertidumbre que nos embargan. **No pretende sustituir la atención psicológica profesional**, pero sí ser un recurso inmediato que os acompañe en este camino hacia la recuperación.

Sé que las palabras no pueden devolver lo que hemos perdido, pero espero que, a través de estas páginas, encontréis un pequeño alivio y la certeza de que **no estáis solos**.

Juntos saldremos adelante

Como miembro del **Grupo de Intervención Psicológica en Emergencias y Desastres** de Castilla y León, mi compromiso (entre otros) es brindar primeros auxilios psicológicos pero debido a diversos factores ajenos al grupo y a nuestra predisposición, solo podemos ayudar desde aquí, apoyando a distancia, por lo que éste es mi pequeño granito de arena, además de hablar con todas las personas que me escribís.

Con todo mi cariño, espero que os ayude aunque sea mínimamente.

Leti



Quién soy
**Y POR QUÉ DECIDO
HACER ESTE CUADERNO**

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Como decía Lady Whistledown en “Los Bridgerton”: querido lector me llamo Leticia, pero puedes llamarme **Leti** (me gusta más).

Soy **psicóloga sanitaria, sexóloga clínica y terapeuta de pareja**. Ejercicio mi profesión en mi tierra natal, Salamanca. Me licencié en la maravillosa Universidad de Salamanca y cuento con una amplia formación que incluye especializaciones como las ya mencionadas además de ser **mediadora familiar, especialista en intervención en emergencias y docente entre otras**.

ENCANTADA, SOY LETI



Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Esta serie de cuadernos de apoyo han sido creados con un propósito claro: ofrecer una herramienta accesible y estructurada para que cada persona, en su propio contexto y desde sus necesidades individuales, pueda contar con un recurso de **orientación y autocuidado**.

El mundo emocional y mental suele verse profundamente afectado en momentos de crisis, trauma o pérdidas, y el objetivo es que, mediante estos cuadernos, tanto las personas afectadas como familiares, amigos, profesionales de la salud mental y fuerzas de seguridad tengáis **una guía que os permita enfrentar los desafíos con los que os estáis encontrando y os encontraréis, con herramientas prácticas**.

Estos cuadernos se diseñan considerando la complejidad emocional de cada situación, el rol específico de la persona que lo utiliza y las diversas reacciones psicológicas que puede experimentar. Cada apartado se enfoca en

proporcionar **apoyo desde la validación, el autocuidado** y la capacitación para superar los momentos difíciles.

No perdáis de vista que al ser un cuaderno genérico, **no puedo tener en cuenta las diferencias individuales, particularidades, modos y matices de cada una de las personas que lo uséis**, por lo que si necesitáis hacer adaptaciones en las actividades para que se ajusten más a vuestra realidad, os recomiendo hablar con vuestro psicólogo si lo tenéis para que lo hagáis bajo la supervisión de un profesional, y en el caso de no tener un facultativo que os pueda pautar las modificaciones, hacerlo vosotros mismos con un único criterio: cualquier cambio implica sentir malestar, ese malestar ha de ser gradual para poder sostenerlo.

Mi enfoque terapéutico es integrativo, multidisciplinar, proactivo y experiencial, adaptándose a las particularidades de cada paciente.

Además, cuento con un equipo de profesionales en Gabinete, lo que me permite ampliar el tipo de servicios especializados que os podemos ofrecer.

Me centro en las relaciones interpersonales, el trabajo en equipo y el crecimiento personal. También imparto talleres en centros educativos, realizamos terapia de grupo, grupos de apoyo, webinars sobre desarrollo personal y supervisión para psicólogos.

Mi pasión por la psicología y la sexología me han impulsado a crear estrategias efectivas y perspectivas innovadoras para ayudar a mis alumnos y pacientes a alcanzar sus objetivos y mejorar su bienestar emocional y relacional.

Objetivos

GENERALES Y ESPECÍFICOS

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

OBJETIVO GENERAL

El objetivo general de estos cuadernos es **brindar un recurso de acompañamiento** que os permita gestionar mejor las emociones emergentes y desarrollar herramientas que favorezcan la resiliencia, adaptación y bienestar en situaciones complejas y de alto impacto emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Promover la comprensión emocional:** Ayudar a identificar y comprender tus propias emociones y reacciones ante una situación traumática o desafiante.
- **Fomentar el autocuidado:** Proporcionar pautas y ejercicios para que cada persona pueda cuidar de su bienestar físico y mental, independientemente de la situación externa.

- **Reducir la sobrecarga emocional:** Ofrecer técnicas específicas de alivio/reducción del estrés y regulación emocional para minimizar el impacto psicológico.
- **Fortalecer el sentido de apoyo y acompañamiento:** Validar las experiencias y emociones haciendo de la comprensión y la compasión parte del proceso.
- **Facilitar la adaptación y el procesamiento de experiencias traumáticas:** Guiarte en la integración de las experiencias mediante la reconstrucción de la seguridad y el manejo de los recuerdos difíciles.

Beneficios DE USAR ESTOS CUADERNOS

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

- **Herramientas prácticas:** Los cuadernos ofrecen técnicas y ejercicios que se pueden aplicar en el día a día, sin requerir una gran cantidad de tiempo ni recursos, pero con un impacto positivo en el bienestar emocional.
- **Autonomía en el proceso emocional:** Te permiten ir a tu ritmo, especialmente en situaciones en las que el acceso a apoyo profesional inmediato puede ser limitado.
- **Flexibilidad de uso:** Pueden adaptarse a tus necesidades individuales y ser utilizados en cualquier momento o lugar, proporcionando un apoyo constante.
- **Refuerzo positivo y resiliencia:** Los ejercicios están diseñados para fortalecer la resiliencia y permitirte desarrollar habilidades emocionales útiles tanto en el presente como a largo plazo.

- **Complemento terapéutico:** Para quienes recibís apoyo psicológico, los cuadernos pueden funcionar como un complemento que facilita el seguimiento y la aplicación de técnicas aprendidas en consulta.

Sugerencias DE MATERIALES

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Cuaderno, libreta, móvil:

Para escribir y llevar un registro de reflexiones, emociones o resultados de los ejercicios.



Lápiz, bolígrafo, móvil:

Para completar los ejercicios de escritura o reflexión.



Entorno tranquilo:

Si es posible (aunque en estos momentos sé que pedirte esto es prácticamente imposible) un espacio donde te sientas seguro/a y puedas realizar las actividades sin interrupciones.



Dispositivo para audios o videos, auriculares, altavoz:

En algunos ejercicios puede ser útil tener acceso a música, meditaciones guiadas o audios que faciliten la relajación.



Si no dispones de algún material, no te inquietes, **puedes hacer todas las actividades igualmente sin ellos.**

Esto son solo sugerencias, pero recuerda que **tú tienes el poder de buscar la forma que mejor se adapte a ti** y que mayor comodidad te genere en el momento en el que lo estés haciendo.

Estimación
DE TIEMPO APROXIMADO

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

- **Ejercicios de Autoconocimiento y Reflexión:** Aproximadamente 10-15 minutos cada uno. Estos ejercicios incluyen la escritura (si puedes) de pensamientos, emociones y reflexiones sobre experiencias vividas.
- **Técnicas de Regulación Emocional:** Entre 5 y 10 minutos para cada técnica (respiración, visualización, etc.). Son ejercicios breves que pueden repetirse varias veces al día según la necesidad.
- **Dinámicas de Autocuidado y Relajación:** Entre 10 y 20 minutos. Estas actividades pueden variar en duración, dependiendo del tiempo que puedas y quieras dedicarles.
- **Rutinas de Cierre y Desconexión:** Aproximadamente 5 minutos para cerrar y concluir cada sesión o jornada de trabajo con el cuaderno.

Sugerencias

SOBRE COMO USAR EL CUADERNO

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Este cuaderno ha sido diseñado para ser una herramienta **flexible y adaptable**, para que puedas sacarle el máximo provecho en el momento y el lugar que lo necesites.

A continuación, encontrarás algunas recomendaciones y pasos básicos para utilizarlo de la manera más efectiva. Solo son eso, recomendaciones. **Siéntete libre de buscar tu forma.**

1.

LEE EL CUADERNO COMPLETO ANTES DE COMENZAR

Es útil hacer una primera lectura general para familiarizarte con los distintos ejercicios, estrategias y secciones.

Si no te ves capaz de leerlo, **puedes pedirle a alguien que lo haga**, mientras tú escuchas.

Este paso te permitirá **identificar aquellas herramientas que resuenan más contigo** o que sientes que podrían ser más útiles en tu situación actual.

No es necesario que sigas el cuaderno en un orden específico; elige los ejercicios y secciones que más te llamen la atención o que sientas que puedes aplicar con facilidad en un momento determinado.

2.

CREA UN ESPACIO DE CALMA Y SEGURIDAD

Para obtener el mayor beneficio de este cuaderno, intenta dedicarle tiempo en un espacio tranquilo y sin distracciones (dentro de tus posibilidades).

Puede ser útil establecer una rutina o un momento específico del día (si puedes) para realizar los ejercicios. Incluso un breve ritual, como

encender una vela o incluso la linterna del móvil enfocándola hacia arriba o **tomarte unos minutos de respiración profunda antes de comenzar**, puede ayudarte a conectar mejor con el contenido.

El ritual supone una forma de decirle a tu mente **“ahora me tomo un ratito para mí y mi autocuidado”** y nos ayudará a regular en cierta medida, nuestro sistema nervioso.

3.

ELIGE LOS EJERCICIOS SEGÚN TU NECESIDAD DEL MOMENTO

Cada día puede ser diferente, y es posible que algunos ejercicios te resulten más útiles en ciertos momentos que en otros. Utiliza los ejercicios según cómo te sientas y lo que necesites. Te dejo por aquí **algunas ideas** que quizás te sirvan como guía:

- **Si sientes estrés o ansiedad**, opta por los ejercicios de respiración y regulación emocional.
- **Si necesitas expresar y explorar tus pensamientos y emociones**, elige los ejercicios de autoconocimiento y escritura (también puedes mandarte audios a ti mismo/a o hacerlos con la grabadora del móvil, si tienes)
- **Si buscas calma y desconexión** después de un día difícil, dedica unos minutos a las técnicas de cierre o visualización.

4.

SÉ FLEXIBLE Y AMABLE CONTIGO MISMO/A

Este cuaderno está aquí para apoyarte, **no para agregar presión**. No tienes que hacer todos los ejercicios o completarlos perfectamente. Sé amable contigo mismo/a y realiza solo lo que sientas que puedes o quieres hacer en el momento.

Recuerda que cada paso, por pequeño que sea, contribuye a tu bienestar y a tu proceso de recuperación o autocuidado. Y si necesitas que alguien te ayude a poder hacerlo, no dudes en pedir apoyo.

5.

MANTÉN UN REGISTRO DE TU PROGRESO

A medida que utilices el cuaderno, puedes llevar un registro breve de cómo te sientes **antes y después** de cada ejercicio.

Esto te ayudará a observar **qué técnicas te funcionan mejor** y a identificar patrones en tu bienestar.

No es necesario que registres todos los detalles, basta con que anotes/grabes/dibujes algunas palabras o frases sobre lo que experimentaste.

6.

REPASA LOS EJERCICIOS Y REFRESCA TU MEMORIA REGULARMENTE

El proceso de autocuidado y gestión emocional es continuo, por lo que puede ser útil volver a ciertos ejercicios o estrategias que te resultaron efectivos en el pasado.

Repasa el cuaderno de vez en cuando para recordar las herramientas disponibles y ajustar el uso de los ejercicios según tu evolución y tus necesidades.

7.

ÚSALO COMO COMPLEMENTO A LA TERAPIA O APOYO PROFESIONAL

Este cuaderno puede complementar cualquier proceso terapéutico que estés realizando con un profesional de la Salud Mental.

Si tienes sesiones con un psicólogo/a, **puedes compartir los ejercicios y tus experiencias al usarlos**, lo cual puede enriquecer tu proceso terapéutico y brindarle a tu terapeuta una mejor comprensión de tus avances y necesidades.

8.

RECUERDA QUE ESTE CUADERNO ES UNA HERRAMIENTA, NO UNA SOLUCIÓN DEFINITIVA

Este cuaderno es un recurso de apoyo y una guía práctica, pero no reemplaza el acompañamiento psicológico profesional.

Si en algún momento sientes que los ejercicios no son suficientes o que tus emociones son demasiado intensas, **recuerda que pedir ayuda es una muestra de fortaleza.**

Un profesional de la salud mental puede brindarte el apoyo adicional que necesitas.

CONCLUSIÓN

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Utilizar este cuaderno es una forma de cuidarte, entenderte y acompañarte en tu proceso emocional.

Adaptado a tus necesidades y circunstancias, te ayudará a explorar y gestionar tus emociones y a desarrollar herramientas que mejoren tu bienestar y resiliencia.

Tómate el tiempo que necesites, sé paciente contigo mismo/a, y recuerda que cada pequeño esfuerzo cuenta en este camino hacia la sanación y el crecimiento personal.

Aviso importante
SOBRE EL USO DEL CUADERNO

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Este cuaderno ha sido creado como un recurso de apoyo complementario, ofreciendo herramientas de autocuidado, reflexión y gestión emocional que pueden ser de utilidad en momentos difíciles. Sin embargo, **no sustituye la atención psicológica profesional.**

Un proceso terapéutico guiado por un psicólogo/a o profesional de la salud mental es esencial para abordar situaciones complejas, traumas, duelos, trastornos emocionales y otros desafíos psicológicos de manera adecuada.

Los ejercicios y estrategias propuestos en este cuaderno están diseñados para proporcionar un apoyo en el contexto específico de este material y como complemento al trabajo en consulta, pero no reemplazan la intervención profesional, el diagnóstico ni el tratamiento personalizado que ofrece un profesional cualificado.

Si en algún momento sientes que las técnicas de este cuaderno no son suficientes, experimentas emociones intensas o te resulta difícil gestionar el día a día, **te animamos a que busques ayuda psicológica.**

Nuestro equipo está aquí para ayudarte si lo necesitas; **puedes ponerte en contacto con nosotros para recibir atención psicológica.**

No dudes en comunicarte a través del



654 87 98 04

(TELÉFONO / WHATSAPP)



gabinete.castello.salamanca@gmail.com



[gabinete_castello_psicologia](https://www.instagram.com/gabinete_castello_psicologia)

La atención y el acompañamiento de un profesional son esenciales para bienestar y tu proceso de recuperación.

AVISO LEGAL Y DERECHOS DE AUTOR

Este cuaderno de apoyo ha sido creado como un recurso de **uso personal y terapéutico**. Todos los derechos de autor y de propiedad intelectual sobre los contenidos, ejercicios, estrategias y diseño de este cuaderno están reservados al titular de los derechos desde la fecha de creación.

Fecha de creación: 3 Noviembre 2024

Autorización de uso personal: Se permite compartir este cuaderno de manera individual para uso personal y como apoyo terapéutico, siempre que no se modifique su contenido ni se altere su propósito original.

Prohibiciones: No se autoriza la reproducción, distribución, venta o comercialización de este material, ni total ni parcial, sin el consen-

timiento expreso y por escrito del titular de los derechos. Esto incluye:

La reproducción o adaptación de los contenidos, ya sea en formato físico, digital o cualquier otro medio.

La modificación de los ejercicios, estrategias o diseños para su inclusión en formaciones, talleres, publicaciones, o cualquier contexto que genere **beneficios económicos o comerciales sin la autorización del titular.**

Protección de los Derechos de Autor: Cualquier uso no autorizado de este cuaderno o de sus contenidos constituye una infracción de los derechos de autor y propiedad intelectual, y puede dar lugar a las acciones legales pertinentes.

El respeto a estos derechos permite que el material llegue a los usuarios en su versión original y cumpla su propósito de apoyo.

Para consultas o solicitudes relacionadas con el uso de este cuaderno en otros contextos o con otros fines, contacta con la titular de los derechos a través de:

leticia.garcia.castello@gmail.com



Segunda parte

CUIDANDO A LOS QUE CUIDAN



CUADERNO DE APOYO *para*
FAMILIAS,
AMIGOS Y PAREJAS
DE INTERVINIENTES EN LA DANA

Militares, Bomberos, Policía, Guardia Civil, etc.

B IENVENIDA

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Querida familia de sangre y familia elegida,

En primer lugar, **GRACIAS** por querer ayudar. Entendemos que el papel de los familiares de quienes han estado y están en la primera línea de ayuda en una catástrofe es también muy difícil **y profundamente desafiante**.

La incertidumbre, la preocupación constante, la distancia emocional y física y el deseo de estar cerca de esa persona especial mientras arriesga su vida para ayudar, pueden generar una mezcla de emociones intensas y agotadoras.

Este cuaderno ha sido creado para ofrecerte un pequeño espacio donde puedas procesar tus pensamientos, **cuidar de ti mismo/a**, usar herramientas de autocuidado, gestionar mejor todos estos momentos de espera y preocupación y sobre todo poder encontrar algunos momentos de tranquilidad.

Aunque **no puede sustituir la atención psicológica profesional**, espero que este recurso sea una ayuda para sobrellevar esta situación tan difícil.

A continuación se te proponen ejercicios de acuerdo a los desafíos que te puedes encontrar. Tras cada ejercicio se han dejado unas hojas en blanco donde puedes escribir/ dibujar todo lo que se te venga a la mente: reflexiones, apuntes, experiencias, dudas, etc.

Por favor, siéntete libre de plasmar todo lo que tu mente te pida sin filtro. **Este cuaderno está hecho para ti y tu bienestar.**

1.

RECONOCIENDO
Y VALIDANDO
TUS EMOCIONES.

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Como familiar, es común sentir preocupación, miedo, impotencia y orgullo a la vez. Todas estas emociones son **naturales y válidas** en un momento como este.

EJERCICIO:

IDENTIFICANDO TUS EMOCIONES

Escribe cómo te sientes en este momento, **sin juzgarte** (ni está bien, ni está mal, solo está) ni forzarte a sentirte de otra manera.

Nombrar tus emociones es el primer paso para entenderlas y gestionarlas mejor.

Si no conoces las emociones, o no sabes ponerle nombre en la siguiente página te dejo un gráfico que te puede ayudar:

Ejemplos:

“Siento miedo de que algo le pase, me permito sentirlo y está bien que lo sienta aunque me gustaría sentirme diferente.”

“Siento orgullo por su valentía, me permito sentirlo y está bien que lo sienta aunque me gustaría sentirme diferente.”

“Siento frustración por no poder ayudar directamente, me permito sentirlo y está bien que lo sienta aunque me gustaría sentirme diferente.”



ESPACIO DE EXPRESIÓN PERSONAL

Es normal que estés pasando por una montaña rusa de emociones. La ansiedad, el miedo, el orgullo y la tristeza pueden mezclarse, y tener un lugar donde expresarlos puede ayudarte a **procesar y entender lo que sientes.**

EJERCICIO:

DIARIO DE PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

Dedica un espacio cada día para anotar lo que sientes. Puedes escribir una carta a tu pareja o simplemente plasmar tus pensamientos en un diario. Esta expresión de emociones puede ser una forma de liberar la tensión y sentirte acompañada en tu propia voz.

No te preocupes por lo que escribas o cómo lo escribas; **este espacio es solo para ti**, para que te sientas comprendido/a y puedas desahogarte de manera segura.

ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

2.

MANEJAR
LA ANSIEDAD

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

La incertidumbre sobre la seguridad de esa persona tan importante para ti puede generarte una ansiedad anticipatoria constante.

Estos ejercicios de respiración pueden ayudarte a reducirla (que no eliminarla) en momentos de angustia.

EJERCICIO:

RESPIRACIÓN 4-4-8

- **Inhala** profundamente contando hasta **cuatro**.
- **Retén** el aire contando hasta **cuatro**.
- **Exhala** lentamente contando hasta **ocho**.
- **Repite** tres veces.

Este tipo de respiración activa el sistema nervioso **parasimpático** (el de la calma) y ayuda a reducir la ansiedad.

2.1.

TÉCNICAS PARA MANEJAR LA ANSIEDAD EN MOMENTOS DE PÁNICO

Si sientes que la ansiedad se vuelve muy intensa, esta técnica rápida puede ayudarte a reducirla y a **recuperar un poco de calma**.

EJERCICIO:

TÉCNICA DE "5, 4, 3, 2, 1" PARA ANCLAJE AL PRESENTE

- Encuentra **cinco cosas que puedas ver** a tu alrededor.
- Encuentra **cuatro cosas que puedas tocar**.
- Encuentra **tres sonidos** que puedas escuchar.
- Encuentra **dos olores** que puedas percibir.
- Encuentra **un sabor**, aunque sea el sabor de tu propia saliva.

Este ejercicio te ayudará a calmarte y a volver al presente, reduciendo la intensidad de la ansiedad.

2.2.

VISUALIZACIÓN POSITIVA PARA REDUCIR LA ANSIEDAD

La visualización puede ayudarte a **contrarrestar los pensamientos negativos** que suelen aparecer en estos momentos de incertidumbre. Es una herramienta para brindarte algo de paz y una sensación de control sobre la situación.

EJERCICIO:

VISUALIZACIÓN DE SEGURIDAD

Encuentra un lugar tranquilo y cierra los ojos. Imagina a tu ser querido trabajando con seguridad, bien preparado/a, con las herramientas y el equipo que necesita, rodeado/a de compañeros que también le cuidan y apoyan.

Visualiza que cada tarea que realiza la hace con calma y confianza, y que regresa a salvo cada día, sintiéndose satisfecho/a de su labor.

Permítete sentir esa imagen de seguridad, y vuelve a ella cada vez que lo necesites para reducir la ansiedad.

2.3.

MANTENER LA ESPERANZA Y EL OPTIMISMO EN TIEMPOS DIFÍCILES

Es natural que el futuro se sienta incierto. En lugar de centrarte en lo que no puedes controlar, enfócate en mantener la esperanza de que todo mejorará.

EJERCICIO:

UNA LUZ DE ESPERANZA

Cada día, escribe o visualiza algo que esperas para el futuro: un momento de reencuentro, una actividad que harás junto a tu pareja cuando todo termine, o simplemente un deseo positivo para el día siguiente.

Este ejercicio te ayudará a mantener una visión de futuro que te dé **fuerzas para continuar.**

ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A large grid of dots for writing notes, consisting of 20 rows and 40 columns of small grey dots.

ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

3.

MANTENER LA CONEXIÓN EMOCIONAL A DISTANCIA

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Es normal querer estar en contacto constante, pero equilibrar la comunicación puede ayudarte a reducir la ansiedad y darle espacio para enfocarse en su labor. Si se preocupa continuamente por ti y por tu bienestar, tendrá un doble malestar, el que está viviendo en su trabajo y el que te está provocando a ti. Pero existen formas de mantener una conexión emocional y hacerle llegar tu apoyo de manera segura y efectiva.

EJERCICIO:

MENSAJES DE AMOR Y APRECIO

Cada día, envíale un **mensaje breve** que pueda leer en un momento de descanso. Evita preguntas complejas o mensajes largos; simplemente **expésale tu amor y tu orgullo** por su trabajo.

Ejemplos:

“Estoy tan orgulloso/a de ti.
Cuídate mucho, aquí te espero.”

“Todo mi amor está contigo.
Eres una persona increíble.”

“Estamos bien aquí, tú enfócate y cuídate.
Te quiero.”

Estos mensajes breves pueden ayudarle a sentirse acompañado/a sin añadirle presión o preocupación.

Al final de estos ejercicios puedes escribir algunos que se te ocurran para tenerlos a mano cuando te quedes en blanco.

3.1.

RECORDATORIO DE LA IMPORTANCIA DE SU LABOR

Cuando el miedo o la frustración sean demasiado intensos, recordar **el impacto de su labor** puede ayudarte a encontrar un sentido más amplio y reconectar con el orgullo que sientes.

EJERCICIO:

Tómate un momento para reflexionar sobre el trabajo de tu pareja y su impacto en las personas afectadas por la catástrofe.

Visualiza la ayuda que está brindando, la esperanza que da a quienes lo necesitan, y recuerda el valor de lo que hace. **Es normal sentir orgullo y miedo a la vez**, y recordar el propósito de su labor puede darte algo de paz.

ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

4.

**APOYO PARA LA ESPERA:
OCUPA EL TIEMPO
DE FORMA CONSTRUCTIVA**

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

La espera es dura, pero centrar tu atención en actividades constructivas y/o placenteras puede ayudarte a pasar el tiempo de una manera menos angustiante.

EJERCICIO:

MI LISTA DE OCUPACIONES

Haz una lista de pequeñas actividades que puedas realizar para mantenerte ocupado/a **sin desgastarte emocionalmente.**

Esto puede incluir tareas en casa, leer, hacer ejercicio, meditar o cualquier actividad que te traiga algo de calma, desconexión temporal (imprescindible) y bienestar.

Usa esta lista en los momentos en que la preocupación sea abrumadora.

ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

5.

AUTOCUIDADO
EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Es fácil olvidarse de cuidar de uno mismo mientras te preocupas por alguien en peligro.

Sin embargo, no solo tu bienestar también es importante, sino que para poder apoyar a tu pareja y mantener la fortaleza emocional, **también necesitas cuidar de ti primero.**

EJERCICIO:

RUTINA DE AUTOCUIDADO BÁSICO

Define **pequeños gestos de autocuidado** (una o dos acciones que puedas hacer cada día para cuidar de ti mismo/a) como:

- Comer algo nutritivo.
- Darte unos minutos para respirar.
- Descansar de las redes y la TV.
- No usar el móvil unas horas.
- Tomar un baño relajante.
- Beber agua.

...

Esos momentos de autocuidado pueden parecer pequeños, **pero te ayudarán a mantenerte fuerte** para seguir apoyándole.

Recuerda que cuidar de ti misma/o no solo te ayuda a ti, sino que también te permite ser un apoyo más fuerte para tu pareja. **Permítete descansar y renovarte.**

ESTE ES TU ESPACIO

para que anotes **todo** lo que necesites:

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

6.

**RECORDATORIO
DE LA IMPORTANCIA
DE LA AYUDA PROFESIONAL**

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Este cuaderno no sustituye el apoyo psicológico profesional.

La situación que estás viviendo es compleja y puede tener un impacto profundo en tu salud emocional. Cuando sea posible, **te animamos a que busques el apoyo de un profesional** de la salud mental.

Esto te permitirá procesar tus emociones, manejar la ansiedad y recibir el acompañamiento que necesitas durante esta experiencia tan difícil.

Si lo necesitas, te recuerdo que estamos a tu disposición a través de:



654 87 98 04

(TELÉFONO / WHATSAPP)



gabinete.castello.salamanca@gmail.com



[gabinete_castello_psicologia](https://www.instagram.com/gabinete_castello_psicologia)

CONCLUSIÓN

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Este cuaderno es solo un pequeño recurso para acompañarte mientras tu ser querido está en la primera línea.

Cada ejercicio está diseñado para ayudarte a encontrar algo de calma **y cuidar de ti mismo/a en medio de la preocupación.**

Aunque la espera y la incertidumbre es difícil de soportar, cada paso que das para cuidar de ti también refuerza tu capacidad de acompañar a tu ser querido.

Recuerda que cuidar de tu bienestar es esencial y que cada pequeño gesto cuenta.

OTROS RECURSOS

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Si has llegado aquí a través de nuestras redes ya lo sabrás, pero si por casualidad has llegado a este cuadernillo de otra forma quiero informarte de que que hay disponibles diferentes cuadernos-recurso dependiendo de la dificultad y la persona que puede estar enfrentándose a dichas dificultades.

¿QUÉ OTROS CUADERNILLOS HEMOS CREADO?

Cuadernos **DE APOYO** *para:*

Familiares, amigos
y parejas de víctimas

Víctimas directas

Psicólogos sanitarios

Fuerzas de seguridad

¡NO DUDES EN COMPARTIRLOS!

Disponibles en leticiagarciaacastellopsicologia.com

ESPERO QUE ESTE CUADERNO
TE AYUDE
aunque sea un poquito.



Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

