

EL PESO DE PROTEGER

.....

CUADERNO DE APOYO *para* INTERVINIENTES EN LA DANA

Militares, Bomberos,
Policía, Guardia Civil, etc.



Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA



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. Reconocimiento y Validación de Emociones | 46 |
| 2. Respiración de Recuperación Rápida | 54 |
| 3. Conservación de Energía Física y Mental | 61 |
| 4. Conexión y Apoyo entre Compañeros | 68 |
| 5. Recordatorio de la Importancia de Cuidarte a Ti Mismo/a | 76 |
| 6. Ejercicio de Reafirmación Personal | 83 |
| 7. Ejercicio para la Ansiedad en Momentos de Crisis | 90 |

| | |
|---|-----|
| 8. Reconociendo el Impacto del Estrés en el Cuerpo y la Mente | 97 |
| 8.1 Ejercicio de Reducción de Tensión para Cuerpos Cansados | 99 |
| 9. Estrategias de Desconexión al Terminar la Jornada | 106 |
| 10. Recordatorio de la Importancia de la Atención Psicológica | 114 |
| Conclusión | 119 |
| Otros recursos | 122 |

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, adaptán-

dome 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.

Además, 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 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:

leticiaagarciacastello@gmail.com



Segunda parte

EL PESO DE PROTEGER

CUADERNO DE APOYO *para*
INTERVINIENTES
EN LA DANA

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

B IENVENIDA

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Querido/a interviniente,

Tu labor en esta catástrofe es vital y profundamente valiosa. Estás enfrentando una situación **extremadamente dura**, con largas horas de trabajo, contacto directo con el sufrimiento y el peligro, y una presión física y emocional intensa.

Este cuaderno ha sido diseñado como un recurso breve para acompañarte en el proceso y ofrecerte herramientas que te ayuden a **cuidar tu bienestar** emocional y mental mientras llevas a cabo tu tarea. Aquí encontrarás ejercicios y recordatorios que pueden ayudarte a gestionar el estrés, a conservar tu energía y a mantener la claridad mental en medio de una situación de alta exigencia.

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/ dibu-

jar 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.**

RECORDATORIO: LA FLEXIBILIDAD ES CLAVE

En una situación de emergencia, es natural que no puedas realizar todos los ejercicios o rutinas de la misma manera cada día. **No te sientas presionado/a a completarlos todos** o a hacerlo de forma perfecta. Haz lo que puedas y **adapta cada ejercicio a tu contexto** y energía.

Este cuaderno es una guía de apoyo, no una exigencia. Lo importante es que encuentres momentos para cuidarte de la manera que sea posible.

1.

RECONOCIMIENTO Y VALIDACIÓN DE EMOCIONES

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Es normal sentir un amplio espectro de emociones durante una intervención de esta magnitud. Desde la compasión y la empatía, hasta el agotamiento, la frustración e incluso la rabia. **Estas emociones son parte de la experiencia humana** y del esfuerzo que estás haciendo para ayudar.

EJERCICIO:

NOMBRA LAS EMOCIONES

Tómate un momento para **reconocer y nombrar** cómo te sientes. Escribe o piensa en una palabra o frase que resuma lo que sientes en este momento.

Ejemplos:

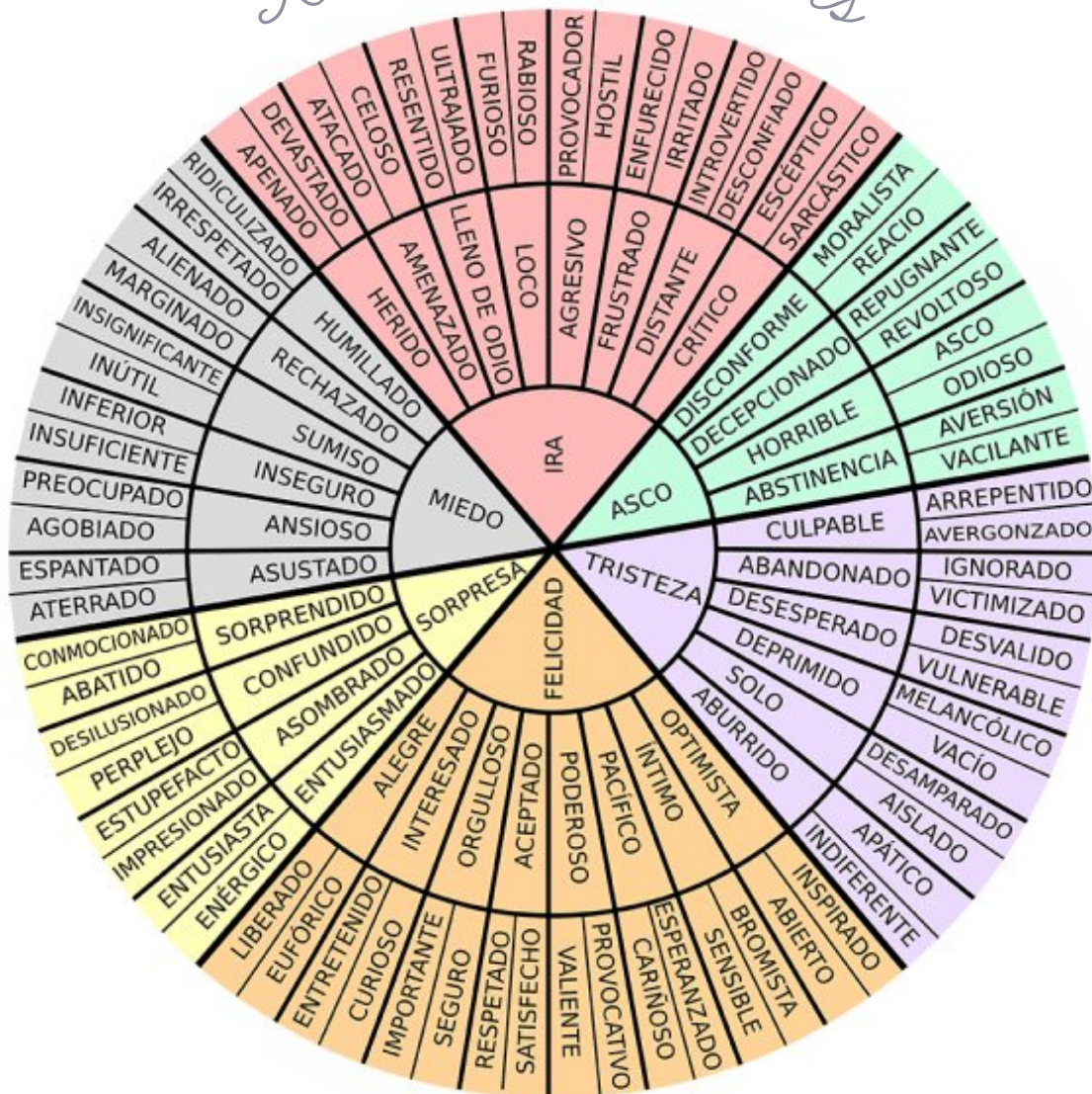
"Siento agotamiento,
pero sé que debo continuar."

"Tengo una sensación de impotencia
ante el dolor que veo."

“Siento una mezcla de orgullo y cansancio.”

Validar estas emociones es el primer paso para gestionarlas sin que te abrumen. Si te es difícil ponerle nombre a las emociones, aquí te dejo un gráfico que te puede ayudar:

Rueda de las emociones



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.

RESPIRACIÓN DE RECUPERACIÓN RÁPIDA

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

En situaciones de estrés constante, es útil tener una técnica rápida para regular el sistema nervioso **y mantener el foco.**

La respiración consciente ayuda a reducir el estrés y recuperar algo de calma en momentos de tensión.

EJERCICIO:

RESPIRACIÓN DE 4-4-4

- **Inhala** profundamente por la nariz contando hasta cuatro.
- **Retén** el aire en los pulmones por cuatro segundos.
- **Exhala** lentamente contando hasta cuatro.

Repite este ciclo **tres veces** cuando necesites un momento de recuperación rápida.

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.

3.

CONSERVACIÓN DE ENERGÍA FÍSICA Y MENTAL

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Durante una intervención de emergencia, es vital gestionar tu energía para prolongar tu capacidad de respuesta.

EJERCICIO:

CONSERVACIÓN Y ECONOMÍA DE LA ENERGÍA

- **Movimientos y Postura:**

En los momentos en que puedas, intenta conservar tu energía manteniéndote en una postura relajada. **Evita tensar innecesariamente músculos y respira de forma calmada.**

- **Descansos de Micropausa:**

Siempre que sea posible, toma micropausas de entre 30 segundos a un minuto para relajar la mente y el cuerpo, **enfocándote en algo agradable** o neutro a tu alrededor. Esto ayuda a liberar algo de tensión acumulada.

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.

4.

CONEXIÓN Y APOYO ENTRE COMPAÑEROS

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Trabajar en equipo es esencial. Apoyarte en tus compañeros no solo fortalece el trabajo, sino que también ayuda a reducir el estrés y a sentirte menos solo en esta labor.

EJERCICIO:

AGRADECIMIENTO MUTUO

Cada día, si es posible, tómate unos segundos para decirle a un compañero **algo que valoras de su trabajo** o reconocer su esfuerzo.

Estas palabras pueden marcar una gran diferencia en el ánimo y la moral del equipo.

Ejemplo:

"Aprecio el esfuerzo que estás poniendo en esta intervención"

"Gracias por estar aquí. Este trabajo es más llevadero contigo."

Es comprensible que el cansancio haga difícil verbalizar ese reconocimiento, por lo que podemos adaptar el ejercicio a:

GESTOS DE APOYO

Al inicio o al final de la jornada, si no tienes palabras, **un simple gesto como un apretón de manos, un toque en el hombro o un asentimiento** puede comunicarle a tu compañero que valoras su presencia.

Estos gestos son rápidos y no requieren muchas palabras, pero pueden **crear una conexión** en momentos de cansancio extremo.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

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.

5.

RECORDATORIO DE LA IMPORTANCIA
DE CUIDARTE A TI MISMO/A

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Como interviniente, tienes un fuerte compromiso con los demás, pero también **es esencial que cuides de ti mismo**. Tu salud física y emocional son cruciales para poder seguir ayudando.

EJERCICIO:

RECORDATORIO DIARIO

Repite para ti mismo:

“Cuidarme es una parte esencial de mi labor.
Soy más fuerte cuando estoy bien.”

Escribe esta frase en algún lugar visible para recordarte que tu bienestar es también una prioridad. Si te es posible también puedes ponerte un recordatorio diario en el móvil. Cualquier herramienta que se te ocurra es buena si te sirve para recordarte tu autocuidado.

6.

EJERCICIO DE REAFIRMACIÓN PERSONAL

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

En situaciones tan difíciles, la mente puede **llenarse de dudas** sobre si estamos haciendo suficiente. Este ejercicio puede ayudarte a reafirmarte en la importancia de tu trabajo, incluso en los momentos en que te sientas abrumado/a.

EJERCICIO:

REAFIRMACIÓN EN EL ESPEJO

Si tienes acceso a un espejo o a una superficie reflectante, mírate y repite una frase como:

“Estoy aquí haciendo todo lo que puedo,
y eso es suficiente.”

Este ejercicio, aunque breve, **puede ayudarte a recordar tu compromiso** y a reforzar la importancia de tu labor, especialmente cuando el cansancio o las dudas te abrumen.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

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.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

7.

EJERCICIO PARA LA ANSIEDAD
EN MOMENTOS DE CRISIS

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Cuando sientas que la ansiedad o el estrés son muy intensos, esta técnica de “toque calmante” puede **ayudarte a enraizarte** sin necesidad de detener completamente tus actividades.

EJERCICIO:

TOQUE CALMANTE

Coloca una mano sobre tu pecho o sobre tu abdomen y respira profundamente, **enfocándote en el calor de tu mano.**

Repite mentalmente una frase como **“Estoy aquí, y tengo el control”** mientras sigues respirando.

Este toque físico es una forma sencilla de **conectarte contigo mismo/a** y calmarte en medio de una situación de alta tensión.

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.

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.

8.

RECONOCIENDO
EL IMPACTO DEL ESTRÉS
EN EL CUERPO Y LA MENTE

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Es posible que en estos días sientas dolores musculares, fatiga intensa o dificultades para concentrarte. Estos son signos normales de estrés, y reconocerlos sin juicio puede ayudarte a gestionarlos mejor.

EJERCICIO:

ESCANEEO CORPORAL

Tómate unos segundos para **observar tu cuerpo y detectar cualquier tensión** acumulada. Haz una pausa breve para aflojar esos músculos o mover ligeramente las áreas tensas.

Este simple ejercicio puede **aliviar la carga física** que el estrés genera en tu cuerpo.

8.1.

EJERCICIO DE REDUCCIÓN DE TENSIÓN PARA CUERPOS CANSADOS

Después de un día físico y mentalmente intenso, hacer un ejercicio muy breve de relajación muscular puede ayudar a liberar tensión sin necesidad de dedicar mucho tiempo ni esfuerzo.

EJERCICIO:

RELAJACIÓN PROGRESIVA SIMPLIFICADA

Enfócate en una zona del cuerpo que sientas particularmente tensa, como los hombros, el cuello o las manos.

Inhala profundamente mientras contraes ligeramente esa área (sin forzarte), y luego **exhala** soltando la tensión.

Repite el proceso en una o dos zonas más del cuerpo que necesiten liberar tensión.

Este ejercicio rápido puede ayudarte a soltar algo del cansancio sin necesidad de dedicar mucho tiempo.

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.

9.

ESTRATEGIAS DE DESCONEXIÓN AL TERMINAR LA JORNADA

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Al final de cada jornada, intenta desconectar emocionalmente para permitir que tu mente y tu cuerpo descansen. Esto es especialmente importante para recuperar energías y mantener tu rendimiento en días siguientes.

Cuando desconectar se vuelve difícil debido a las imágenes y experiencias del día, este ejercicio rápido puede ayudarte a dar un pequeño cierre y a reducir el peso emocional que llevas.

EJERCICIO:

CIERRE CON LA CAJA MENTAL

Encuentra un pequeño espacio de tiempo, aunque solo sean unos minutos, al final de cada jornada.

Imagina que tienes una caja o un espacio seguro donde puedes **“guardar” las experiencias y emociones del día**, como si estuvieras dejándolas temporalmente en ese lugar.

Imagínate dejando todas las emociones y preocupaciones en ese lugar seguro, con la idea de retomarlas cuando vuelvas a tu puesto. **Visualiza cómo cierras** esa caja o ese espacio.

Usa una frase de cierre, como "Hoy he hecho todo lo que he podido, y ahora me permito descansar."

Este cierre simbólico **ayuda a crear un límite entre el trabajo y el descanso**, permitiéndote desconectar parcialmente y reducir la carga emocional. Si lo necesitas, repite la frase en voz baja o en tu mente las veces que quieras mientras te preparas para descansar.

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.

10.

RECORDATORIO DE LA IMPORTANCIA
DE LA ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Esta situación puede tener un impacto psicológico profundo. Aunque ahora mismo estás concentrado en la emergencia, **en cuanto sea posible**, considera la opción de buscar **apoyo psicológico** profesional.

Las intervenciones de emergencia suelen dejar una marca emocional profunda, y es esencial que tengas un espacio adecuado y seguro para procesar y sanar esa experiencia.

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)

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.

CONCLUSIÓN

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Este cuaderno es solo un apoyo y no sustituye la ayuda psicológica profesional. En este contexto de emergencia, **cada pequeño esfuerzo para cuidar de ti mismo/a cuenta**, y cualquier ejercicio o gesto que elijas hacer es un paso en esa dirección.

Recuerda que estar bien es también parte de tu compromiso con los demás.

Aviso Importante: Este cuaderno no sustituye de ninguna manera la atención psicológica profesional.

Está diseñado como un recurso de apoyo en situaciones extremas, donde el acceso a ayuda especializada puede ser limitado o inexistente. Su propósito es ofrecer una pequeña ayuda y herramientas prácticas para sobrellevar el estrés y la presión del momento.

Cuando sea posible, te animamos a que busques el apoyo de un profesional de la salud mental, quien podrá acompañarte en el proceso de recuperación emocional y psicológica tras la intervención.

**Gracias por tu esfuerzo, tu valentía
y tu compromiso.**

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

Familiares, amigos
y parejas de profesionales
intervinientes en la DANA

¡NO DUDES EN COMPARTIRLOS!

Disponibles en leticiagarciacastellopsicologia.com

ESPERO QUE ESTE CUADERNO
TE AYUDE
aunque sea un poquito.



Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

