

VOLVER A RESPIRAR

.....
CUADERNO DE APOYO *para*
VÍCTIMAS DIRECTAS
DE LA DANA



Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA



ÍNDICE

PRIMERA PARTE:

Introducción	7
Quién soy y por qué decido hacer este cuaderno	10
Objetivos generales y específicos	15
Beneficios de usar estos Cuadernos	18
Sugerencia de Materiales	21
Estimación de Tiempo Aproximado	25
Sugerencias sobre Cómo Usar el Cuaderno de Apoyo Psicológico	27
Conclusión	35
Aviso Importante sobre el Uso del Cuaderno	37

SEGUNDA PARTE:

Bienvenida	44
1. Plan de Supervivencia Día a Día	47
2. Plan de Supervivencia en Situación Crítica	54
3. Aceptación y Validación Emocional	62
4. Recordatorio Diario: "Lo estoy haciendo lo mejor que puedo"	70
5. Espacio de Desahogo Libre	77
6. Recursos para Gestionar la Ansiedad y el Miedo	86
7. Técnicas para Momentos de Crisis Emocional Intensa	94
8. Estrategias para Ahorrar Energía Física	101

9. Cuidando la Conexión con Otras Personas	107
10. Ejercicio de Conexión Interna: "No estás solo/a"	112
10.1. Creando un Refugio Emocional Interno	114
11. Haciendo Frente a la Pérdida	120
12. Reflexiones sobre el Duelo y la Reconstrucción	127
13. Encontrando Sentido en Medio del Dolor	132
14. Cuidando la Esperanza	139
14.1. Carta para el Futuro "Querido yo..."	141
14.2. Mantener la Esperanza y la Motivación	142
14.3. Recordatorio de la razón para seguir adelante	143

15. Prevención y Apoyo ante el Riesgo de Suicidio	150
16. Preparación para Cuando Llega la Ayuda	157
Conclusión	164
Otros recursos	167

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

VOLVER A RESPIRAR

.....

CUADERNO DE APOYO *para*
VÍCTIMAS DIRECTAS
DE LA DANA

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

B IENVENIDA

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Lo que estás viviendo es una situación compleja y dolorosa. Las pérdidas materiales y humanas, la incertidumbre y el desarraigo **afectan profundamente a nuestro bienestar emocional.**

Este cuaderno ha sido diseñado especialmente para ti, con el objetivo de **ofrecerte un espacio de comprensión y apoyo** en este momento difícil. En estas páginas encontrarás ejercicios prácticos, herramientas de autorreflexión y actividades que pueden ayudarte a **aliviar el dolor** y conectar con tus propios recursos para afrontarlo.

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.

PLAN DE SUPERVIVENCIA DÍA A DÍA

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

En medio de tanto dolor, es fácil perderse en el vacío y olvidar atender las propias necesidades básicas. Este plan está diseñado para ayudarte a recordar que, aunque el dolor es profundo, cuidar de ti mismo/a en lo más esencial es crucial para poder resistir.

EJERCICIO:

RUTINA DE SUPERVIVENCIA

Anota tres cosas pequeñas que harás cada día para cuidar tu cuerpo y tu mente.

Ejemplos:

- Tomar al menos dos vasos de agua.
- Comer algo nutritivo, aunque sea sencillo.
- Salir a tomar el aire, aunque solo sean unos minutos.

Recordatorio: No tienes que hacerlo todo perfecto, simplemente haz lo mejor que puedas. **Cada pequeña acción cuenta.**

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 large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for handwritten notes.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for handwritten notes.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

2.

PLAN DE SUPERVIVENCIA EN SITUACIÓN CRÍTICA

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

En este momento, lo más importante es **priorizar la supervivencia**. Este plan tiene como objetivo ayudarte a mantenerte en lo esencial mientras continúas en estas condiciones.

ESTRATEGIA:

SUPERVIVENCIA BÁSICA

- **Agua Potable:** Si tienes acceso a fuego o una estufa de gas, intenta hervir el agua de fuentes disponibles (por ejemplo, agua de lluvia) durante al menos 1-3 minutos para eliminar bacterias y contaminantes. Si no es posible hervirla, intenta filtrar el agua a través de un paño o tela para retirar partículas visibles y luego dejarla reposar antes de consumirla, aunque esto no eliminará todos los riesgos.
- **Comida:** En caso de no disponer de alimentos, trata de racionar y aprovechar al máximo las reservas que tengas. Evita hacer actividad innecesaria para conservar energía.

- **Calor y Refugio:** Si estás en un lugar frío, intenta encontrar ropa o mantas para mantener el calor corporal. Usa ropa seca si es posible y mantén un espacio lo más cerrado posible para conservar la temperatura.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for handwritten notes.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for handwritten notes.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for the user to write their notes.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for handwritten notes.

3.

ACEPTACIÓN Y VALIDACIÓN EMOCIONAL

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Las reacciones emocionales que puedes experimentar después de una catástrofe como la que estás viviendo son variadas y, a menudo, intensas. Puede que sientas tristeza, rabia, culpa, desesperación o incluso un vacío profundo.

Todo esto es natural. Estas emociones, aunque difíciles, forman parte de la respuesta humana al impacto que estás viviendo.

EJERCICIO:

DAR NOMBRE A LAS EMOCIONES

Toma unos minutos para anotar en una hoja o en el espacio de abajo lo que estás sintiendo. Puede ser una palabra, una frase o una imagen. **No te juzgues, simplemente describe.**

Ejemplo:

"Siento una gran tristeza porque he perdido todo lo que tenía."

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for the user to write their notes.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large grid of dots for writing notes, consisting of 20 rows and 50 columns of small grey dots.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for the user to write their notes.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for the user to write their notes.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large grid of dots for writing notes, consisting of 20 rows and 50 columns of small grey dots.

4.

**RECORDATORIO DIARIO:
"LO ESTOY HACIENDO
LO MEJOR QUE PUEDO"**

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Es fácil sentirse insuficiente o abrumado. Usa este espacio para escribir cada día un recordatorio de que, aunque no lo parezca, estás haciendo todo lo que puedes.

Repite esta frase en voz alta siempre que la necesites: **“Estoy aquí, lo estoy haciendo lo mejor que puedo, y eso es suficiente”**.

Si lo necesitas puedes escribir estas frase en algún lugar visible para recordártelo a ti mismo/a. 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.

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 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.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

5.

ESPACIO
DE DESAHOGO LIBRE

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

A veces, necesitas simplemente **dejar salir el dolor sin estructura.**

Usa esta sección para escribir, dibujar o expresarte de la manera que quieras. **No importa si no es “bonito” o si no tiene sentido. Es solo para ti.**

ESTE ES TU ESPACIO

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

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

ESTE ES TU ESPACIO

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

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

ESTE ES TU ESPACIO

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

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

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large grid of small dots arranged in approximately 20 rows and 40 columns, providing a space for free writing or notes.

ESTE ES TU ESPACIO

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

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

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large grid of dots for free writing, consisting of 20 rows and 40 columns of small, light gray dots.

ESTE ES TU ESPACIO

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

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

6.

RECURSOS PARA GESTIONAR LA ANSIEDAD Y EL MIEDO

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Estar en condiciones extremas eleva el estrés y puede llevar a un estado de desesperación. Aquí tienes técnicas que pueden ayudarte a mantenerte centrado.

EJERCICIO:

ANCLAJE EN EL PRESENTE

- **Técnica de Respiración Consciente:**

1. Respiración profunda y lenta: Si sientes que la ansiedad te sobrepasa, cierra los ojos y respira profundamente.

2. Cuenta hasta cuatro mientras inhalas, retén el aire dos segundos y luego exhala lentamente contando hasta seis.

3. Repite tres veces.

- **Escaneo Corporal:** Tómate unos minutos para enfocarte en cada parte de tu cuerpo, comenzando por los pies y subiendo hasta la

cabeza. Siente el contacto con el suelo, la textura de la ropa o el aire que te rodea. Este escaneo ayuda a calmar la mente y a reducir el pánico en situaciones de estrés extremo.

- **Respiración 4-4-8**

1. **Inhala** profundamente contando hasta **cuatro**.
2. **Retén** el aire contando hasta **cuatro**.
3. **Exhala** lentamente contando hasta **ocho**.
4. **Repite tres veces**. Este tipo de respiración activa el sistema nervioso parasimpático (el de la calma) y ayuda a reducir la ansiedad.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for the user to write their notes.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large grid of dots for writing notes, consisting of 20 rows and 50 columns of small grey dots.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large grid of dots for writing notes, consisting of 20 rows and 50 columns of small grey dots.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small grey dots, intended for taking notes.

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.

7.

TÉCNICAS PARA MOMENTOS DE CRISIS EMOCIONAL INTENSA

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Cuando sientas que el dolor es demasiado grande, estas técnicas pueden ayudarte a anclarte en el presente.

EJERCICIO:

TÉCNICA DE "5, 4, 3, 2, 1" PARA ENRAIZARTE

- Encuentra **cinco cosas que puedas ver** a tu alrededor.
- Encuentra **cuatro cosas que puedas tocar**.
- Encuentra **tres sonidos** que escuches.
- Encuentra **dos olores** que puedas percibir (si no tienes nada cerca, recuerda algún olor que te tranquilice).
- Encuentra un **sabor** (aunque sea el sabor de tu propia saliva).

Estos pasos te ayudarán a anclarte en el momento presente cuando sientas que te pierdes en la tristeza o el miedo.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for the user to write their notes.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for the user to write their notes.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for the user to write their notes.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for the user to write their notes.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for the user to write their notes.

8.

ESTRATEGIAS PARA AHORRAR ENERGÍA FÍSICA

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Dado que tus recursos son limitados, es fundamental racionar tu energía.

ESTRATEGIA:

CONSERVACIÓN DE ENERGÍA

- **Evita Movimientos Innecesarios:** Trata de mantenerte en un espacio seguro y seco si lo tienes. Ahorrar energía es clave para sobrevivir en condiciones de poca comida y agua.
- **Mantén la Calma:** En lugar de moverte mucho, utiliza técnicas de respiración y relajación para mantener tu cuerpo en un estado de calma. Esto consume menos energía que estar en estado de alerta constante.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large grid of small dots arranged in approximately 20 rows and 100 columns, intended for taking notes.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large grid of small dots arranged in approximately 20 rows and 100 columns, intended for taking notes.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large grid of small dots arranged in approximately 20 rows and 40 columns, intended for taking notes.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for taking notes.

9.

CUIDANDO LA CONEXIÓN CON OTRAS PERSONAS

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

En momentos difíciles, mantener la conexión con otras personas puede ser un **pilar de apoyo crucial**. Aunque puede ser complicado expresar lo que sentimos, la comunicación nos ayuda a sentirnos comprendidos y acompañados.

EJERCICIO:

LLAMADA DE RECONEXIÓN

Haz una lista de personas con las que te sientas seguro compartiendo tus emociones o a quienes simplemente quieras escuchar.

Si sientes que puedes, toma un momento en el día para **llamar o escribir a alguien de esta lista**.

No necesitas compartir todo, puedes simplemente decir "Estoy aquí y me gustaría hablar."

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large grid of dots for writing notes, consisting of 20 rows and 50 columns of small grey dots.

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

10.

EJERCICIO DE CONEXIÓN INTERNA:
"NO ESTÁS SOLO/A"

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

A veces, cuando no tenemos a nadie físicamente cerca, podemos **buscar consuelo dentro de nosotros mismos o recordar a personas que amamos o amamos en el pasado.**

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a conectar con ellos en espíritu.

EJERCICIO:

EL CÍRCULO DE APOYO INTERNO

Cierra los ojos y visualiza a las personas que te importan o importaron en algún momento.

Imagina que están a tu alrededor, que te acompañan y te sostienen en este momento de dolor. **Permítete sentir su presencia como un abrazo invisible.** Respira despacio y recuerda algún momento especial que compartiste con ellos.

Escribe unas palabras aquí sobre esa sensación de conexión, aunque sea imaginaria. Este ejercicio puede darte algo de alivio cuando te sientas abrumado/a.

10.1.

CREANDO UN REFUGIO EMOCIONAL INTERNO

Cuando no tienes acceso a apoyo externo, tu fortaleza interna puede convertirse en tu refugio.

EJERCICIO:

RECUERDO DE FORTALEZA

Intenta recordar un momento en tu vida en el que hayas sido fuerte, cuando hayas enfrentado un reto difícil y hayas salido adelante. Imagina ese momento y conéctate con esa fortaleza interna que te ayudó a superarlo. Escribe unas palabras, un mantra o una frase que represente esa fuerza y repítela en voz alta o en tu mente cuando lo necesites.

ESTE ES TU ESPACIO

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

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

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large grid of dots for writing, consisting of 20 rows and 50 columns of small, light gray dots.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for the user to write their notes.

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 large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for the user to write their notes.

11.

HACIENDO FRENTE A LA PÉRDIDA

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

La pérdida de seres queridos, bienes y seguridad deja una marca profunda. Este es un momento en el que necesitamos recordar que, aunque el dolor es inevitable, **podemos aprender a gestionarlo.**

EJERCICIO:

CARTA A LO QUE HE PERDIDO

Escribe una carta dirigida a aquello que has perdido (personas, hogar, objetos significativos). La idea es que **puedas expresar lo que te hubiera gustado decir**, sentir o compartir antes de la pérdida. Dedícale un tiempo especial y encuentra un lugar seguro para escribir sin interrupciones.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large grid of small dots arranged in approximately 20 rows and 40 columns, intended for taking notes.

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

12.

REFLEXIONES SOBRE EL DUELO
Y LA RECONSTRUCCIÓN

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

El duelo es un proceso que lleva tiempo y se desarrolla en etapas. A veces puede ser confuso porque no sentimos solo tristeza, sino una mezcla de muchas emociones que van y vienen. Este cuaderno te invita a **respetar tus propios tiempos** y a no exigirte "sentirte mejor" rápidamente.

EJERCICIO:

EL DIARIO DEL DÍA A DÍA

Lleva un diario donde cada día escribas **tres cosas que agradezcas**, aunque sean pequeñas. Esto puede parecer complicado ahora, pero ayuda a ver que, incluso en medio de la adversidad, existen aspectos positivos, por pequeños que sean.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large grid of small dots arranged in approximately 20 rows and 40 columns, intended for taking notes.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large grid of dots for writing notes, consisting of 20 rows and 50 columns of small grey dots.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for the user to write their reflections.

13.

ENCONTRANDO SENTIDO
EN MEDIO DEL DOLOR

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Puede parecer difícil, pero encontrar algún significado en esta experiencia puede ayudarte a darle un sentido a lo que estás pasando. Esto no significa justificar la pérdida, sino reconocer que el dolor puede ayudarnos a crecer y a fortalecer aspectos de nosotros mismos.

EJERCICIO:

¿QUÉ APRENDO DE ESTA EXPERIENCIA?

En este momento puede resultar duro verlo, pero con el tiempo quizás descubras algo sobre ti mismo o sobre la vida. Reflexiona y, si puedes, anota cualquier pequeño aprendizaje que sientas o anticipes de este proceso.

No tienes que forzarlo; si no tienes respuesta ahora, está bien.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large grid of dots for writing notes, consisting of 20 rows and 50 columns of small grey dots.

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, light gray dots.

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 large grid of dots for writing notes, consisting of 20 rows and 50 columns of small, light gray dots.

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.

14.

CUIDANDO LA ESPERANZA

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

La esperanza **es la energía que nos ayuda a seguir adelante.** No se trata de ignorar la realidad ni de vivir en el optimismo ciego, sino de darnos la oportunidad de imaginar que el futuro puede ser mejor que el presente.

EJERCICIO:

VISUALIZANDO EL FUTURO

Cierra los ojos y visualiza un momento en el futuro donde puedas sentirte en paz. Puede ser una escena en la que estás reconstruyendo lo que has perdido o en la que compartes un momento de tranquilidad con alguien importante. Mantén esta imagen unos minutos y vuelve a ella siempre que necesites un refugio mental.

14.1.

CARTA PARA EL FUTURO "QUERIDO YO..."

El futuro puede parecer oscuro en este momento, pero escribir una carta para tu yo del futuro puede darte una sensación de esperanza.

EJERCICIO:

CARTA PARA EL FUTURO

Imagina que en algún momento, en el futuro, habrás encontrado un poco de paz. **Escríbele una carta a ese futuro "tú"**, en la que reconocas el dolor y la lucha de este momento, pero donde también expresas la esperanza de que algo bueno pueda venir con el tiempo.

En el apartado libre puedes empezar con: "Querido/a yo del futuro..."

14.2.

**MANTENER LA ESPERANZA
Y LA MOTIVACIÓN**

Es normal que en estos momentos tan difíciles, puedas sentir que es imposible seguir adelante. Pero recordar la posibilidad de un cambio o de ayuda puede darte la energía necesaria para resistir.

EJERCICIO:**UN DÍA A LA VEZ**

En lugar de pensar en cuánto durará esta situación, trata de enfocarte en **pasar un día a la vez**. Repite esta frase: "Voy a hacer lo mejor que pueda solo por hoy."

Cuando un día se vuelve demasiado, enfócate solo en pasar las próximas horas, minuto a minuto si es necesario.

14.3.

RECORDATORIO DE LA RAZÓN PARA SEGUIR ADELANTE

En momentos tan difíciles, mantener un propósito, por pequeño que sea, puede ofrecer una **chispa de esperanza** para seguir adelante.

Este propósito no tiene que ser grande o complejo; puede ser simplemente encontrar la paz, honrar a tus seres queridos o permitirte un futuro en el que vuelvas a sentir algo diferente.

EJERCICIO:

ENCONTRANDO UNA LUZ

Piensa en algo o alguien que **te motive a mantenerte aquí, a intentarlo un día más**. Puede ser una idea pequeña, como un lugar al que quisieras volver, un recuerdo que quieres atesorar o algo que te gustaría hacer en el futuro en honor a tu familia.

Escribe este propósito, aunque sea breve y sencillo, **y vuelve a leerlo cada vez que lo necesites.**

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 large grid of dots for writing notes, consisting of 20 rows and 50 columns of small grey dots.

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

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, light gray dots.

15.

PREVENCIÓN Y APOYO ANTE
EL RIESGO DE SUICIDIO

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Es importante saber que en situaciones de dolor extremo y pérdida, pueden aparecer pensamientos difíciles. Si alguna vez te sientes desbordado o consideras que el dolor es demasiado, recuerda que **pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de valentía.**

EJERCICIO:

CREANDO UN PLAN DE SEGURIDAD

Anota aquí el nombre y teléfono de una persona a la que puedas llamar si necesitas hablar. También puedes incluir el número de un profesional de la salud mental o el teléfono de emergencias.

Recuerda: **no estás solo/a en esto.** Hay personas y profesionales dispuestos a apoyarte.

ESTE ES TU ESPACIO

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

RECURSOS DE AYUDA:

Teléfono de emergencias: **112**

Teléfono de ayuda para la prevención
del suicidio (España): **024**

Organizaciones locales de apoyo psicológico en Valencia que puedan ofrecerte recursos y acompañamiento.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for the user to write their notes.

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 large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for the user to write their notes.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for the user to write their notes.

16.

PREPARACIÓN PARA CUANDO
LLEGA LA AYUDA

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Es probable que, con el tiempo, llegue algún tipo de ayuda. Estar preparado puede ayudarte a aprovechar los recursos que traigan los equipos de rescate.

EJERCICIO:

KIT MENTAL DE PREPARACIÓN

Si escuchas o ves señales de ayuda, mantente listo para moverte. Ten una **lista mental de las cosas esenciales** que debes llevar contigo cuando llegue el momento. Puede incluir una botella para llenar de agua, ropa seca, alguna pertenencia valiosa o documentos personales si los tienes a mano.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for taking notes.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for the user to write their notes.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for taking notes.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for the user to write their notes.

ESTE ES TU ESPACIO

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

A large area of the page is filled with a grid of small, light gray dots, intended for the user to write their notes.

CONCLUSIÓN

Gabinete Castelló
PSICOLOGÍA, SEXOLOGÍA Y RELACIONES DE PAREJA

Este cuaderno no puede sustituir el abrazo de alguien querido o la ayuda inmediata que necesitas, pero quiero que sepas que **estas palabras están aquí para ti**, como un compañero de viaje en este difícil camino. Puedes volver a ellas siempre que lo necesites y recordar que, incluso en medio de tanto dolor, tienes la capacidad de sobrevivir y de cuidar de ti mismo/a en la medida de lo posible.

Cada ejercicio es una forma de cuidarte y de acercarte un poco más a la paz que necesitas en este momento. Mantén la calma en lo posible y **confía en que esta situación extrema no será eterna.**

Aviso Importante: Este cuaderno no sustituye de ninguna manera a la atención psicológica profesional. Está diseñado para ofrecerte una pequeña ayuda en un momento de emergencia, en el que puede que no tengas acceso inmediato a los recursos necesarios. Es impor-

tante recordar que el apoyo psicológico especializado es fundamental para procesar el dolor, la pérdida y el trauma de una situación como esta. Cuando sea posible, te animamos a que busques la ayuda de un profesional de la salud mental que pueda acompañarte en este camino de recuperación.

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

Familiares, amigos
y parejas de profesionales
intervinientes en la DANA

Recursos para
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

