

guía de primeros auxilios para acompañarte

en momentos de angustia, temor, ansiedad, tristeza y dolor

✦ Reconoce y valida lo que sientes

Es normal sentir dolor, incertidumbre o angustia cuando enfrentamos situaciones difíciles. Antes de intentar calmarte, reconoce lo que sientes. No necesitas huir de tus emociones; más bien, permítete sentir las.

☞ Ejercicio de Validación Emocional:

Siéntate y di en voz alta o en tu mente: "En este momento, estoy sintiendo _____ (miedo, tristeza, incertidumbre, etc.), y está bien que me sienta así. Esto no me define, pero es importante reconocerlo."

☞ Repite esta oración:

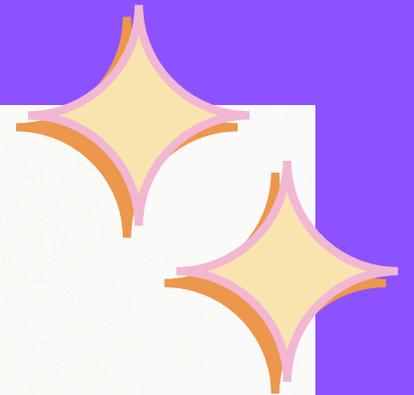
"Señor Jesús, sé que entiendes el dolor que estoy sintiendo. Te pido que me ayudes a procesar estas emociones y que me llenes con Tu paz. Ayúdame a no ignorar lo que siento, sino a confiar en que Tú me guiarás a través de esto."

✦ Conecta con tu cuerpo a través de la respiración

Cuando el dolor y la angustia nos abrumen, es común que nuestra respiración se vuelva rápida y superficial. Esto alimenta el ciclo de ansiedad. Tomarte unos momentos para respirar profundamente puede ayudar a calmar tu sistema nervioso.

☞ Ejercicio de Respiración para sentir seguridad

1. Siéntate en una posición cómoda.
2. Coloca una mano en tu abdomen y otra en tu pecho.
3. Inhala por la nariz durante 4 segundos, sintiendo cómo tu abdomen se expande.
4. Mantén el aire por 4 segundos.
5. Exhala lentamente por la boca durante 6 segundos, sintiendo cómo tu abdomen se contrae.
6. Repite este ciclo al menos 5 veces.



✦ **Declara la Palabra de Dios sobre tu vida**

En momentos de incertidumbre y pérdida, la Palabra de Dios puede ser un ancla para el alma. La Biblia nos recuerda constantemente que no estamos solos, y que el Señor es nuestro refugio.

☞ **Versículos para meditar:**

✦ "El Señor es mi luz y mi salvación; ¿a quién temeré?" (Salmo 27:1)

✦ "Venid a mí todos los que estáis cansados y cargados, y Yo os haré descansar." (Mateo 11:28)

✦ "No temas, porque Yo estoy contigo; no desmayes, porque Yo soy tu Dios." (Isaías 41:10)

✦ "Aunque pase por el valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque Tú estás conmigo." (Salmo 23:4)

✦ **Visualiza la presencia de Jesús en tu vida**

En medio de la angustia, es útil visualizar que Jesús está contigo. Él nunca te abandona, y Su presencia puede traer paz y consuelo.

☞ **Ejercicio de visualización:**

1. Cierra los ojos e imagina a Jesús a tu lado. Visualiza Su rostro, lleno de amor y compasión.
2. Imagina que Él te toma de la mano y te dice: "No temas, Yo estoy aquí."
3. Permite que esta imagen te traiga consuelo. Quédate en este momento por un rato, respirando suavemente y sintiendo Su cercanía.

✦ **Toma distancia de tus pensamientos**

no somos nuestros pensamientos. Estos son solo eventos mentales que aparecen y desaparecen. Tomar distancia de ellos, en lugar de fusionarnos con ellos, es clave para reducir su impacto emocional.

☞ **Ejercicio de para tomar distancia:**

Cuando sientas que pensamientos angustiosos invaden tu mente (ej. "No puedo soportar esto" o "Nunca saldré de este dolor"), intenta observarlos con distancia. Un ejercicio útil es poner la frase "Estoy teniendo el pensamiento de que..." antes de cada pensamiento angustioso. Esto ayuda a reconocer que es solo un pensamiento, no un hecho.

si tienes dudas o necesitas otro tipo de acompañamiento, escíbeme natalia@tupsicologaenlinea.com
recuerda que este es un recurso gratuito y no sustituye la terapia psicológica