



Mini guía para elaborar tu Kit de Salud Mental



¡BIENVENID@ A ESTA MINI GUÍA!

Esta mini guía es mucho más que un pdf: puedes convertirla en tu mejor aliada.

Aquí crearás tu kit de salud mental acorde a tus propias necesidades. Se trata de una herramienta que te será de ayuda cuando sientas que tu mundo se desmorona y tus emociones son incontrolables.

Este kit será valioso para cuando tus emociones se vuelvan tan intensas que no te sientas capaz de convivir con ellas.

Haz de cuenta que tu kit de salud mental es como una receta de cocina. Precisas algunos ingredientes para llevarla a cabo. Afortunadamente, no necesitas dinero ni tiempo para conseguir los elementos que necesitas para el kit, pues no se venden. Tú tienes todos ellos (o la mayoría de ellos) dentro tuyo: estamos hablando de tus cinco sentidos. La vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto.

Ahora que sabes que no tienes que salir a comprar nada, sígueme... te acompañaré a crear tu kit de salud mental sin gastar ni un centavo en él.



AHORA SÍ, ¡COMENCEMOS!

1. Identifica las emociones que te desbordan

Pregúntate a ti mism@: ¿cuál es la emoción, sentimiento o pensamiento que me desborda con mayor frecuencia? Ten presente que puedes descargar este archivo varias veces y así trabajar con diferentes emociones. Ahora selecciona una sólo.

Ejemplo:

- *A menudo siento que me desborda la ansiedad.*

¿Y a ti? ¿Qué te hace sentir profundamente agobiad@?

.....
.....
.....
.....

2. Explora qué te calma

Hazte la siguiente pregunta: ¿qué cosas me ayudan a calmarme cuando esta emoción-sentimiento-pensamiento me inunda por completo?

Ejemplo:

- *Me ayuda a relajarme mirar una serie divertida, jugar a un juego en mi teléfono, o hacer respiraciones diafragmáticas.*

¿Qué tal tú? ¿Qué te ayuda en un momento de desborde?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Considera tus sentidos

A partir de la respuesta anterior, piensa en los elementos que podrías incluir en tu kit de Salud Mental para ayudar a tu cuerpo a sentirse más relajado. Toma como referencia tus cinco sentidos e intenta escribir, al menos, un elemento en cada caso.

Sentido	Ejemplo	Tus elementos
Vista	<ul style="list-style-type: none"> · Fotos de personas que amo · Imágenes de la naturaleza
Oído	<ul style="list-style-type: none"> · Música suave · Meditaciones guiadas
Tacto	<ul style="list-style-type: none"> · La frescura del agua fría sobre mi rostro · Una manta suavecita
Gusto	<ul style="list-style-type: none"> · Infusiones relajantes como el té de manzanilla · Cítricos como la naranja
Olfato	<ul style="list-style-type: none"> · Vela aromática de coco · Aceite de lavanda

4. ¿Qué hay de tu mente?

Ya has seleccionado algunos objetos en relación a tu cuerpo para relajarte, ahora trabajaremos en la dimensión complementaria: tu mente.

Piensa en algunos elementos psicológicos que podrían facilitar la sensación de calma.

Ejemplo:

- *Libros que me ayuden a conectarme conmigo mism@,*
- *Frases poderosas escritas a mí mism@ en un papel que me gustaría leer en un momento de crisis,*
- *Hojas lisas, lápices, pinceles y pinturas para expresarme,*
- *Meditaciones guiadas,*
- *Otras mini guías de Psi Mammoliti.*



¿Cuáles son tus elementos psicológicos que consideras útiles a la hora de disminuir una emoción intensa?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Materializa esta herramienta.

Imprime esta mini guía y junto a los otros elementos que has seleccionado, ponlos todos en un mismo sitio: puede ser una bonita caja o un cajón. Asegúrate tenerlo a mano en cualquier momento que lo precisés.



ESTE ES EL FINAL...

Esta mini guía llegó a su fin.

Ten presente que nadie más que tú sabe (o puede descubrir) aquello que te ayuda en un momento de crisis emocional.

Por eso, no supongas que te servirá aquello que me sirve a mí, a tus amig@s o familiares. Con esta guía **te invito a escucharte e identificar qué elementos generan determinados efectos en ti**, eligiéndolos cuidadosamente para utilizarlos como aliados cuando la emoción está haciendo ebullición dentro tuyo.

Psi Mammoliti es una Clínica Psicológica Online con un equipo de psicólog@s preparad@s para acompañarte. Encuentra más contenido para tu bienestar e información sobre terapia online en nuestro sitio www.psimammoliti.com

