

Kit primeros auxilios psicológicos

El objetivo de esta técnica es mejorar el momento en el que nos encontremos tristes o sin ánimos. Ser autocompasivos

La idea es que una hoja la dividas en 6 donde estarán los sentidos y tus redes de apoyo.

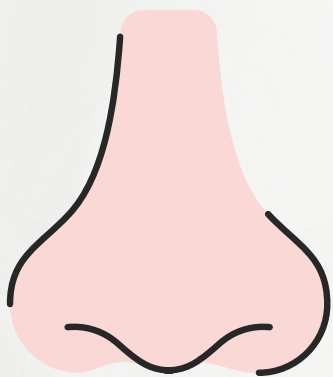
Vas a escribir 3 elementos por cada uno
Mete cada hoja en una caja
Saca una cuando necesites mejorar el momento



GUSTO

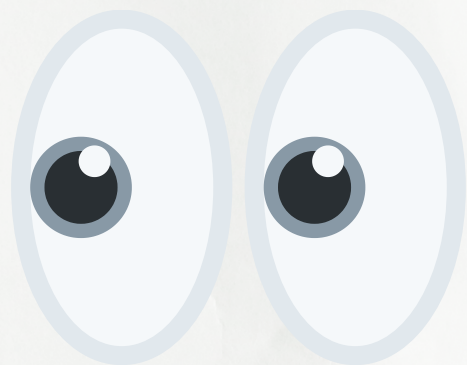
En el gusto, pondrás todas aquellas cosas que te gusten comer o que te generen bienestar.

Por ejemplo:
Una chocolatina milkyway
Un granizado de café del lado de mi casa



Olfato

Vas a poner olores que te generen tranquilidad
Por ejemplo:
Esencia de Lavanda
Olor a Incienso



Vista

Vas a poner imágenes que te den tranquilidad
Por ejemplo:
Un atardecer (google)
Un perrito bebé



Audio

Pondrás música contraria a lo que estás sintiendo o música que te genere tranquilidad
Por ejemplo:
Tristeza--> Merengue
Rabia --> Música tranquila

TACTO

Aquí escribirás cosas que te generen satisfacción cuando las tocas.
Por ejemplo: Plástico de burbujas
Cobija de Felpa



Redes de apoyo

Pon las personas que tú sabes que puedes llamar y hablar de lo que quieras o necesites. Pon su nombre y su número.

