

○○○

CUANDO EL  
MALE  
STAR  
APARECE

UNA PEQUEÑA GUÍA PARA VOLVER  
AL PRESENTE Y CUIDARTE.



○○○

@ANAAALONSOPSICOLOGIA



# ANTES DE EMPEZAR

A veces aparecen emociones tan intensas que sentimos la necesidad de hacer que desaparezcan cuanto antes. Nuestro cuerpo se activa, la mente empieza a imaginar escenarios difíciles y todo parece urgente.

En esos momentos es fácil pensar que hay algo roto en nosotros o que deberíamos ser capaces de controlar lo que sentimos.

Pero las emociones no son un enemigo. Son experiencias humanas.

Y, aunque algunas resulten muy incómodas, no necesitamos luchar contra ellas para empezar a cuidarnos.

Esta guía no pretende hacer desaparecer el malestar. Pretende ayudarte a sostenerlo con un poco más de calma, presencia y amabilidad mientras atraviesas ese momento.

Porque, aunque ahora parezca difícil, este instante no durará para siempre.



○○○

# DETENTE UN MOMENTO

Antes de intentar solucionar nada, prueba a hacer una pausa.

Pregúntate:

¿Qué está **ocurriendo** ahora mismo?

¿Qué **noto** en mi cuerpo?

¿Qué **emoción** parece estar más presente?

¿Qué está **intentando** hacer mi mente?

No hace falta responder perfectamente.

Solo observar.

A veces, parar durante unos segundos ya cambia la forma en la que vivimos lo que está ocurriendo.

○○○

○○○

# TU MENTE QUIERE AYUDARTE

...aunque a veces lo haga de maneras poco útiles.

Cuando aparece el malestar, nuestra mente suele intentar protegernos.

Puede decir cosas como:

*“Esto no debería estar pasando.”*

*“No voy a poder con esto.”*

*“¿Y si esto empeora?”*

Recuerda algo importante:

**Un pensamiento no es una orden.** Y tampoco es un hecho.

Puedes observar lo que tu mente dice sin necesidad de creerlo o discutir con ello.

Una frase que puede ayudarte es:  
**“Mi mente me está contando que...”**

*“Mi mente me está contando que no voy a ser capaz.”*

Ese pequeño cambio crea espacio entre tú y tus pensamientos.

○○○

○○○

# VUELVE AL MOMENTO PRESENTE

Cuando el malestar aumenta solemos viajar al pasado o al futuro.

Tu cuerpo, en cambio, siempre está aquí.

Prueba este ejercicio.

## Observa:



Cinco cosas que puedas ver.

Cuatro cosas que puedas tocar.



Tres sonidos diferentes.

Dos olores.



Un sabor.

No se trata de distraerte.

Se trata de volver al lugar donde realmente está ocurriendo tu vida: el momento presente.

○○○

○○○

# TÉCNICA DE LOS COLORES

¿Cómo se hace? Puedes hacerlo con cualquier color.

Busca cosas que tengan el color rosa.

Busca cosas que tengan el color amarillo.

Busca cosas que tengan el color azul.

Busca cosas que tengan el color rojo.

Busca cosas que tengan el color verde.

Trata de encontrar el mayor número de objetos posibles, supera la cifra más alta que hayas conseguido.

○○○

○○○

# ANALIZA EL OBJETO

Consiste en elegir un objeto que tengas a tu alrededor y analizar todas las características que puedas identificar de él. Su color, tamaño, textura, olor...

Además, deberás imaginar otras posibles funciones que podría desempeñar.

El propósito es reconectar con el presente al activar nuestros sentidos y lograr una concentración plena en la tarea, alejando así los pensamientos desagradables.



○○○



# PEPE EL ESCALADOR

Es una técnica que combina respiración e imaginación para conectar con el presente, calmarnos y observar lo que sentimos sin luchar contra ello.

1. Coloca una mano delante de ti.
2. Imagina que cada dedo es una gran montaña que Pepe, un pequeño escalador, tiene que recorrer.
3. Con el dedo de la otra mano comienza a “escalar” el borde de cada dedo.
  - Cuando subes por la montaña, inspira lentamente por la nariz.
  - Cuando llegas a la cima, haz una pequeña pausa.
  - Cuando bajas por la montaña, suelta el aire despacio por la boca.
4. Repite el recorrido por los cinco dedos, siguiendo siempre el ritmo de la respiración.



○○○

# PEPE EL ESCALADOR

Dale vida a la montaña.

Mientras Pepe va caminando, imagina cómo es el paisaje.

Puedes preguntarte:

- ¿Hay árboles o flores?
- ¿Hace sol, llueve o hay nieve?
- ¿Se escuchan pájaros, un río o el viento?
- ¿Qué colores ves?
- ¿Cómo huele ese lugar?
- ¿Hace frío o calor?

Cuantos más detalles imagines, mejor será tu atención en el presente. No hace falta llegar a la cima deprisa. Lo importante no es hacerlo perfecto, sino seguir respirando y continuar el camino

○○○

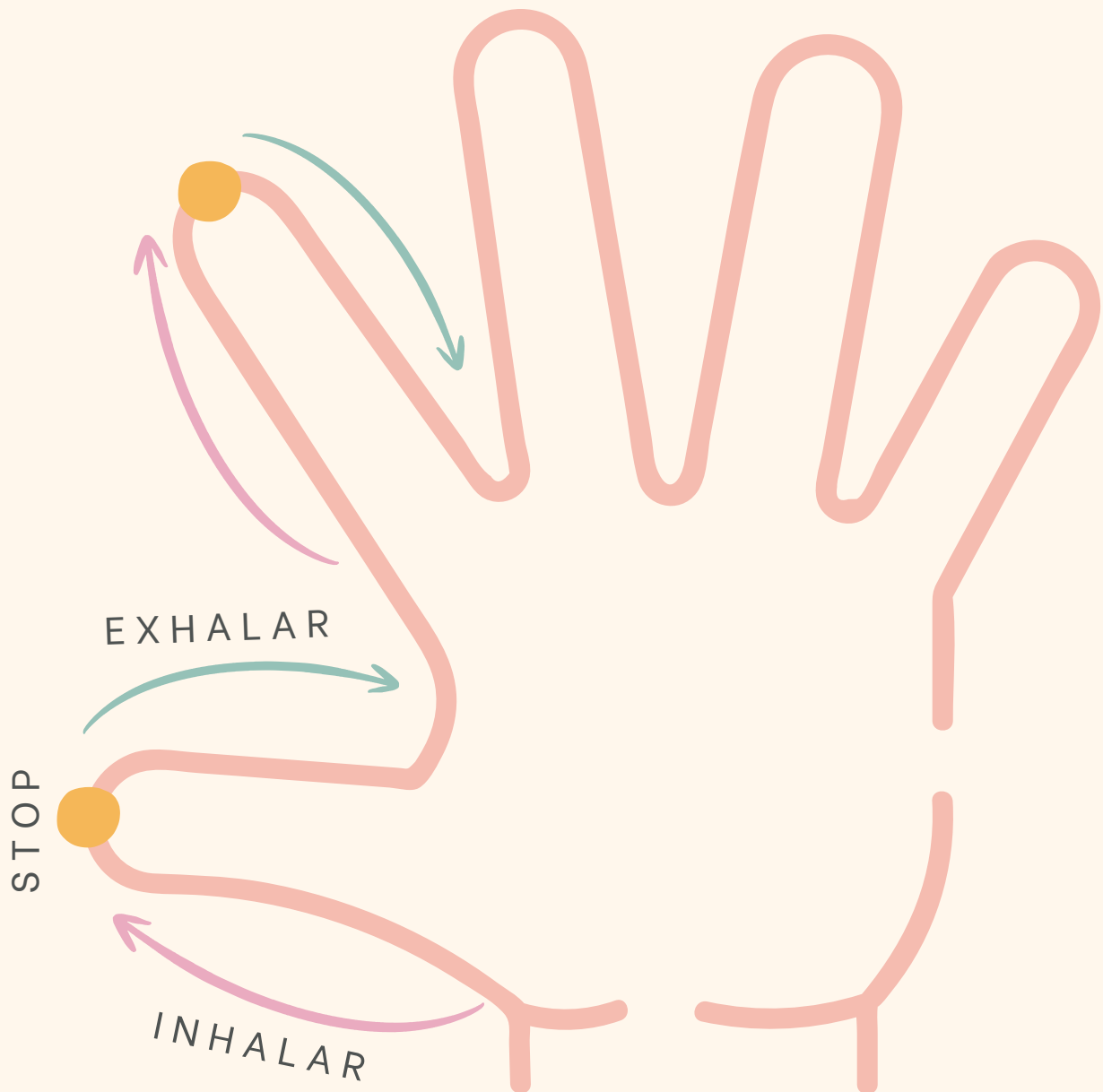
○○○

# PEPE EL ESCALADOR

INHALAR - hacia arriba

STOP - en la cima

EXHALAR - hacia abajo



○○○



# RECUERDA UNA COSA



No necesitas esperar a sentirte bien para empezar a vivir de una manera que cuide de ti.

Puedes sentir miedo... y seguir respirando.

Puedes sentir tristeza... y seguir tratándote con cariño.

Puedes sentir incertidumbre...y dar un pequeño paso.

Las emociones cambian.

Los pensamientos cambian.

Los momentos cambian.

Y tú puedes aprender a acompañarte mientras todo eso ocurre.





# UN REGALO PARA TI

Guarda esta guía.

Vuelve a ella siempre que lo necesites.

Y recuerda:

No estás intentando convertirte en alguien que nunca sienta malestar.

Estás aprendiendo a sostenerlo sin dejar de cuidar de ti.



○○○

# HECHO POR

Si te ha gustado este material y deseas estar al tanto de los próximos recursos, sígueme en mis redes sociales:



@anaalonsopsicologia



www.anaalonsopsicologia.com

Este material es propiedad de **Ana Alonso Psicología**, y su distribución o venta está prohibida sin la autorización explícita de su creadora. Para cualquier consulta, no dudes en contactarme en: **info@anaalonsopsicologia.com**

Recuerda que este material puede ser útil para “sostenerte” en momentos de malestar, pero es esencial abordar y trabajar en las causas o desencadenantes para evitar que estos malestares continúen surgiendo.



○○○