

Psi Camila Barrera

QUÉ HACER CUANDO NO PUEDO IR A TERAPIA



Aqui encontraras técnicas y
herramientas practicas para tu
salud mental y bienestar

Sabemos que ir a terapia es un privilegio para muchos, pero aquí quiero brindarte varias técnicas y estrategias súper prácticas para que puedas hacer en cualquier momento que necesites gestionar y tener apoyo para tu salud mental



Es importante entender que esto no sustituye un proceso terapéutico guiado por un psicólogo, esto es un apoyo para tu proceso o cuando no puedes tener el apoyo de un profesional.



Escritura

la escritura puede ser una herramienta poderosa para mejorar la salud mental al promover la expresión emocional, el autoconocimiento, la claridad mental, la reducción del estrés, la creatividad, la autenticidad y el registro del progreso personal. Incorporar la escritura en la rutina diaria puede ser beneficioso para mantener la salud mental y el bienestar general.

Diario emocional :

El escribir puede convertirse en un hábito y la manera más idónea de exteriorizar todo lo que pensamos y sentimos, escribe , escribe todos los días eso que hay en tu mente, no necesitas orden, solo sacar y materializar eso que está en tu pensamiento.



Respiración

la respiración consciente y profunda puede ser una herramienta poderosa para la salud mental y la gestión de emociones al promover la relajación, reducir la ansiedad, aumentar la atención plena, gestionar emociones intensas y mejorar el enfoque y la claridad mental. Incorporar prácticas de respiración consciente en la rutina diaria puede ser beneficioso para mantener el bienestar emocional y la salud mental en general.

Técnicas de respiración

1. Encuentra un lugar seguro y tranquilo para ti y siéntate o acuestate
2. Comienza a sentir y escuchar tu respiración. Pon tu mano en vientre o pecho para sentirlo más.
3. Inhala contando mentalmente 4 segundos
Sostén contando mentalmente 4 segundos
Exhala contando mentalmente 8 segundos
4. Repítelo todas las veces que sea necesario hasta que tu sistema se regule y puedas tener consciencia y tranquilidad.

Podcast Recomendados

La información que dejas ingresar a tu vida y mente es fundamental para tu crecimiento o funcionamiento, aquí te muestro podcast que puedes escuchar para alimentar tu mente.

1.



Tu Desarrollo Personal
Mente_Presocratica

☆ 4,9 (3,8 mil) • Autoayuda

2.



LA MAGIA DEL CAOS
con Aislinn Derbez

troop audio

☆ 4,6 (3,9 mil) • Autoayuda

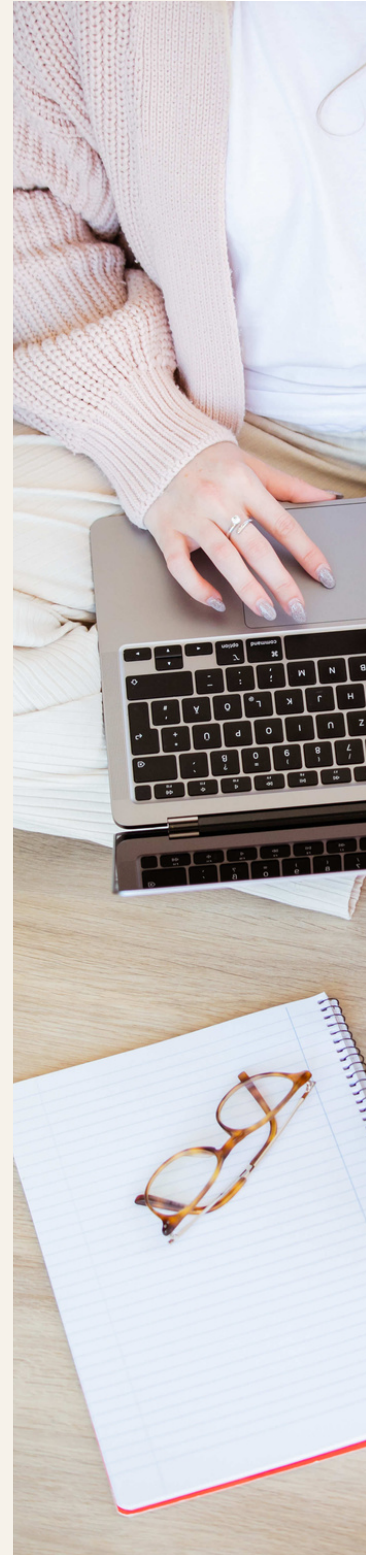
3.



Se Regalan Dudas

Dudas Media

☆ 4,9 (26,7 mil) • Cuentos • Autoayuda • Sociedad



Espera muy pronto nuestro propio podcast

Aprende a conocerte; ¿Qué te genera confort y tranquilidad?

Kit de emergencia

Para crisis de ansiedad y desborde emocional

Identifica por cada uno de tus sentidos (visión, olfato, tacto, gusto, oído) algo que te haga sentir confort, placer o tranquilidad.

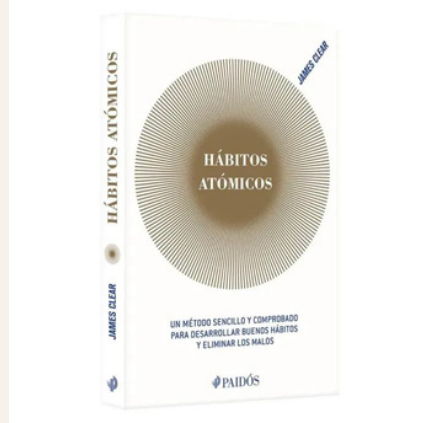
En momento de crisis de ansiedad o desborde emocional es importante traer a tu sistema y mente al presente, el activar tus sentidos enfocandote en ellos y en el presente te va a yudar a regularte.

- Identifica un espacio tranquilo , saca tu kit de emergencia
- Inhala y exhala profundamente 3 veces
- Activa tus sentidos con cada uno de esos estímulos que escogiste para ser parte de tu kit de emergencia en cada sentido
- Tomate el tiempo de utilizar cada uno de estos estímulos
- Termina con tres respiraciones profundas nuevamente



Libros Recomendados

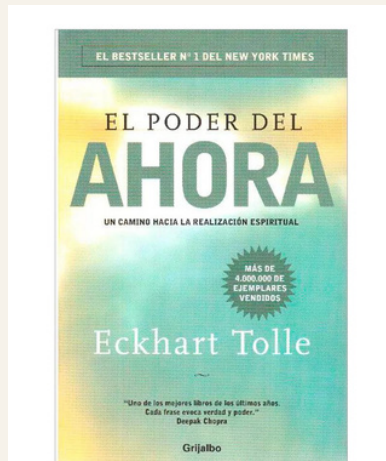
1.



2.



3.



Espero estas herramientas te hayan ayudado.

Recuerda que tu salud mental bienestar y crecimiento es una prioridad

Thank you!



Psi Camila Barrera

Muestra este documento y recibirás un SUPER BENEFICIO para comenzar terapia conmigo



@camila_barrera2

+ 57 3203322055
