

ψψψ.contigoenlínea



Sugerencias para crear el **botikit*** de primeros auxilios emocionales y sus beneficios

¿Qué es el botikit de primeros auxilios emocionales y cómo puede ayudarte?

El botikit de primeros auxilios emocionales como el que a continuación te sugiero es una caja en donde caben todas tus herramientas y estrategias que te pueden ayudar a manejar tus emociones en situaciones difíciles. Es una caja que al sólo verla y tocarla ya te comience a producir efectos beneficiosos y agradables; y, que la mires como apoyo para hacer frente al estrés, la ansiedad, la depresión y otras formas de angustia emocional.

Al tener un botikit de primeros auxilios emocionales a tu disposición, accesible en todo momento, puedes tomar el control de tus emociones y concentrarte en la tarea que tienes entre manos. También te ayuda a desarrollar la resiliencia para que, si te enfrentas a desafíos similares en el futuro, estés mejor preparado/a para manejarlos. Puede ser que quieras tener mini botiquines en tu trabajo o aun en tu cartera o mochila.

Los beneficios de tener un botikit (botiquín)

Es una autoayuda con la que se puede reducir y minimizar el impacto negativo de las emociones en tu vida y asegurarte de que no estén controlando tus decisiones o comportamiento. Un soporte para [tu terapia en línea](#).

Tómate un tiempo para planificar y crear tu propio botikit de primeros auxilios emocionales y asegúrate de tener las herramientas que más necesitas para cuidarte cuando la vida se ponga difícil. Eso sí, los curitas emocionales no te deben faltar.

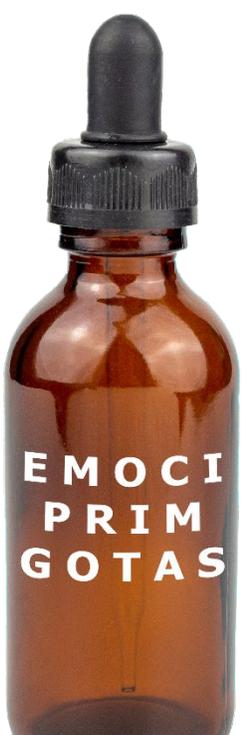


*Botikit es el nombre que he querido dar a esta caja que comienza a tomar forma y contenido.



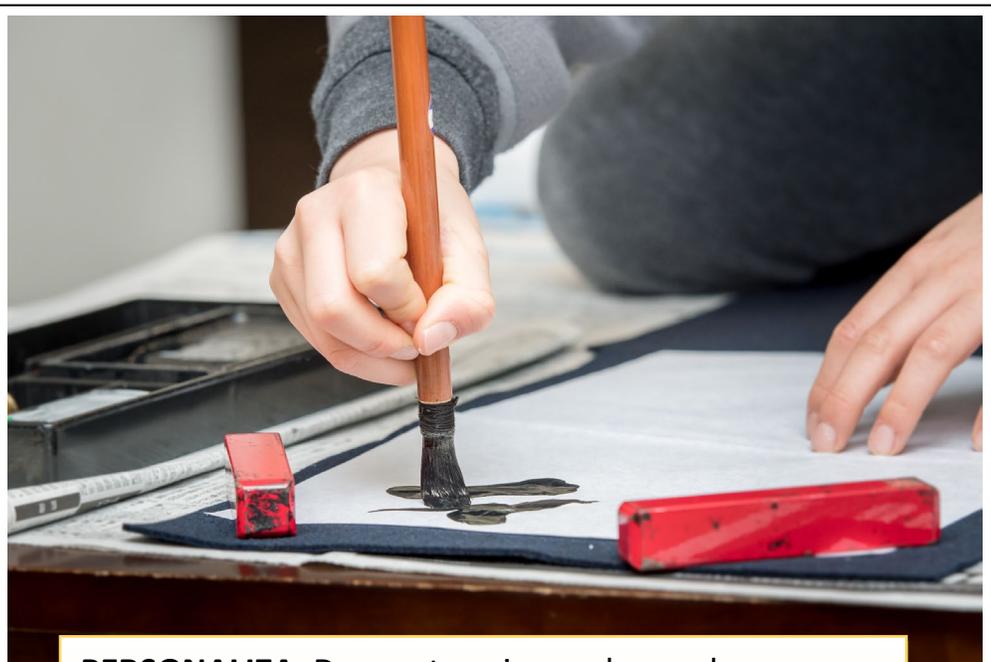
ALGUNOS TIPOS DE CURITAS:
MI ESFUERZO VALE MUCHO.
MEREZCO MUCHO AMOR, SOBRETUDO EL MIO.
EL MUNDO NECESITA PERSONAS APASIONADAS
COMO YO.
ME LLENA DE ORGULLO HABERLO LOGRADO.
SOY CAPAZ DE MUCHO PORQUE ME HE
PREPARADO.
TENGO DERECHO A LOGRAR ALCANZAR MI
OBJETIVO. VOY A LUCHAR POR ESO.

www.contigoemlora.com



**EMOCI
PRIM
GOTAS**

USO. Para ver siempre todo lo valioso que tengo en mi interior.



PERSONALIZA. Decora tu caja, ponle nombres, stickers y otros adornos. Y, si la quieres sobria, pues recuerda, es a tu gusto y de nadie más.

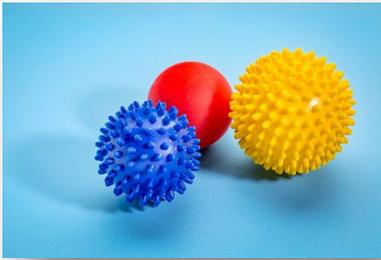
Es bueno incluir objetos con los que puedas ampliar las funciones de tu Botikit. Recuerda que estas son sugerencias ya que tú lo adaptarás a tus necesidades. Por ejemplo:



UN ESPEJO

Tener un pequeño espejo en tu botikit puede permitirte un momento de autorreflexión; y, puede ser un recordatorio visual de tu propia belleza y valor interiores.

Como un objeto de relajación, puede ayudar a mejorar tu estado de ánimo, permitiendo sentirte renovado y lleno de energía.



BOLAS ANTIESTRÉS

Las bolas antiestrés son una excelente manera liberar emociones incómodas como la ira, la frustración y la tensión; y, ayudan a reducir los síntomas físicos del estrés, como la tensión muscular y los dolores de cabeza.



BARAJAS

Una baraja en tu Botikit puede ayudarte a relajarte de varias maneras. Puedes jugar para divertirte o usarlas para practicar habilidades como la memoria, la atención y la concentración.



UN SILBATO

Puedes usar el silbato para respirar profundamente, concentrarte en el sonido que produce y reenfoque sus pensamientos.

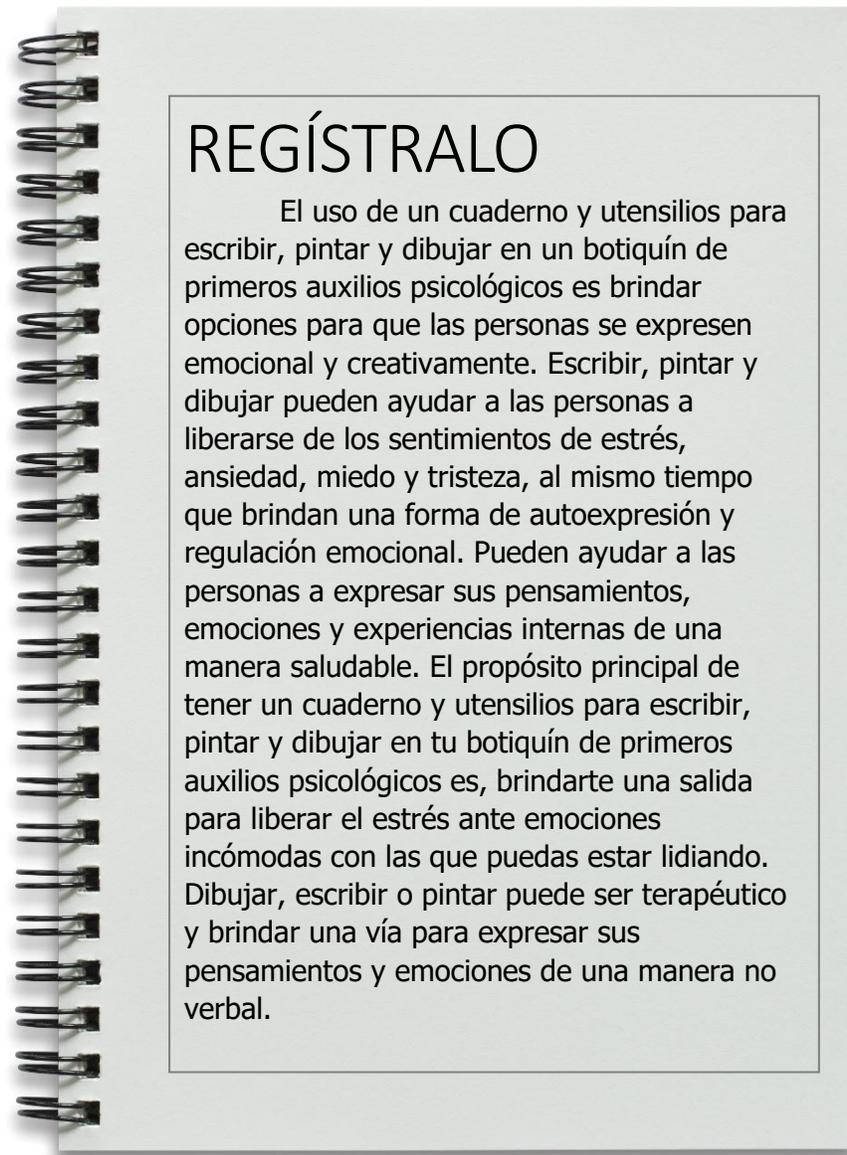
[Te recuerda que siempre hay alguien que puede ayudar cuando lo necesitas.](#)

Podrías incluir una lista de afirmaciones positivas: "Soy capaz y digno de éxito." "Tomaré medidas diarias para hacer realidad mis sueños."

Tu libro preferido.

[Enlaces a sitios que te entrenen para respirar mejor.](#) Hay muchos en YouTube.

Es básico, tener en tu caja una libreta para dibujar y para escribir. Lápices, plumones y lapicero.



REGÍSTRALO

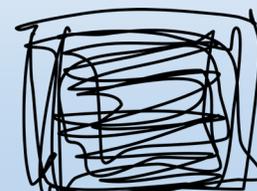
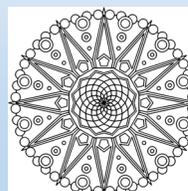
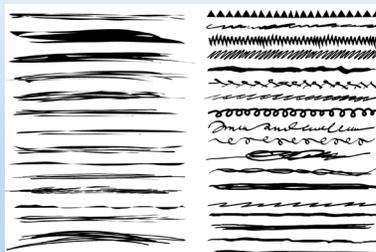
El uso de un cuaderno y utensilios para escribir, pintar y dibujar en un botiquín de primeros auxilios psicológicos es brindar opciones para que las personas se expresen emocional y creativamente. Escribir, pintar y dibujar pueden ayudar a las personas a liberarse de los sentimientos de estrés, ansiedad, miedo y tristeza, al mismo tiempo que brindan una forma de autoexpresión y regulación emocional. Pueden ayudar a las personas a expresar sus pensamientos, emociones y experiencias internas de una manera saludable. El propósito principal de tener un cuaderno y utensilios para escribir, pintar y dibujar en tu botiquín de primeros auxilios psicológicos es, brindarte una salida para liberar el estrés ante emociones incómodas con las que puedas estar lidiando. Dibujar, escribir o pintar puede ser terapéutico y brindar una vía para expresar sus pensamientos y emociones de una manera no verbal.



ESCRIBE, GARABATEA Y DIBUJA

Desbloquea el poder de los garabatos, mandalas, figuras y dibujos.

¡Descubre una nueva forma de relajarte y alcanzar la tranquilidad a través del dibujo!



Y, para los sentidos...

OLFATO

El olfato es un disparador poderoso para los recuerdos, por lo que puede usarse para crear experiencias significativas y duraderas.

Los estudios han demostrado que ciertos olores y aromas pueden tener un efecto calmante en las personas y pueden usarse para inducir un estado de tranquilidad. Ejemplos de olores que pueden ser útiles para crear un ambiente relajado incluyen lavanda, jazmín, manzanilla, rosa y sándalo. Además, los aromas de cítricos y menta pueden ayudar a despertar los sentidos y producir una sensación de alerta.



TACTO

Hay objetos que pueden inducir un estado de calma y tranquilidad al proporcionar una sutil estimulación del tacto. Por ejemplo, la suavidad de las plumas puede crear una sensación táctil relajante, mientras que la elasticidad de las bandas puede promover la circulación y el movimiento suave.

Junto al tacto, los aromas y la música que te gusta crearán un ambiente adecuado para reducir la [intensidad de tu malestar emocional](#).



Para algunas personas las burbujas deben estar en el botiquín



GUSTO

Comer algo dulce puede darnos una sensación de placer y comodidad, ayudándonos a relajarnos.

Las preferencias gustativas pueden ayudarnos a identificar y recordar experiencias placenteras, creando una sensación de satisfacción.

Saborear agradable desencadena recuerdos positivos y nos ayuda a relajarnos. También puede darnos una sensación de alegría y satisfacción, haciéndonos sentir recompensados por tomar un descanso o comer algo que disfrutamos.

Una bolsita de té de hierbas sin cafeína, infusiones de hierbas y plantas aromáticas, queda muy bien como parte de tu botiquín.



OÍDO

Los sonidos agradables, como el canto de los pájaros fuera de una ventana, las olas rompiendo suavemente en la distancia o incluso la reproducción de música alegre, pueden inducir un estado de calma y relajación.

Los códigos QR te permiten acceder rápida y fácilmente a una canción o a tu podcast preferido sin necesidad de recordar un enlace largo. Prepara unos cuantos QR y tenlos a mano en tu botiquín.



VISTA

La naturaleza nos proporciona muchas fuentes de estimulación visual que se pueden utilizar para establecer un estado de paz y calma.

Visualizar escenas serenas y pacíficas puede ayudar a adquirir relajación y equilibrio interior. Incluso mirar imágenes o videos de la naturaleza o el arte puede inducir sentimientos de tranquilidad y calma.

Cuando necesites relajarte, saca la caja y ve que hay adentro. Los colores, texturas y formas pueden ayudarte inmediatamente.

Sí, y una buena película o set de fotografías pueden inducir una sensación de calma y tranquilidad.

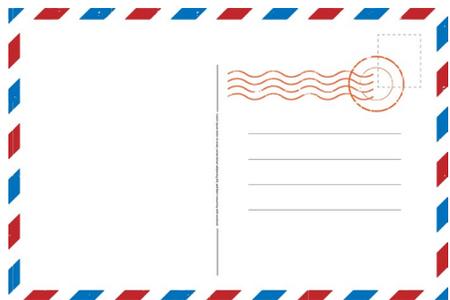


CARTAS Y OTROS MENSAJES

Tener cartas escritas por ti y para ti puede ser de gran ayuda en tu botiquín de primeros auxilios psicológicos. Las cartas pueden brindar aliento, consuelo, motivación o un recuerdo positivo que puedes usar para aliviar los sentimientos de estrés.

Las tarjetas con frases motivadoras, afirmaciones y recordatorios también pueden ayudar a concentrarte en pensamientos positivos.

Recordarte pensamientos y mensajes positivos puede ayudarte a levantar el ánimo, mejorar la confianza en ti mismo y aumentar tu bienestar emocional general. Esto puede ser especialmente útil cuando se enfrenta a situaciones desafiantes o estresantes, y puede ayudarlo a mantenerse resistente durante los momentos difíciles.



Y, entre todas estas herramientas, la que siempre debe estar en tu botikit y frecuentemente actualizada, es la lista con los datos de las personas que forman parte de tu Red de Apoyo.

LA RED DE APOYO

AUTO EVALUACIÓN

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

OK y No Me Supera

Fuerte, debo prestar atención

¡Necesito más ayuda!

Mi malestar emocional después de usar algunos recursos de mi Botikit

A quién voy a llamar cuando necesite más ayuda

NOMBRE

CELULAR

EMAIL

NOTAS

Xiomara

Contacto@contigoenlinea.com

Hola:
Te escribo / te hablo
porque me siento
_____ y te necesito
para que _____ . Si no
tenés tiempo hoy,
decime cuándo
podés.
Gracias vos

Ten listo qué vas a decir

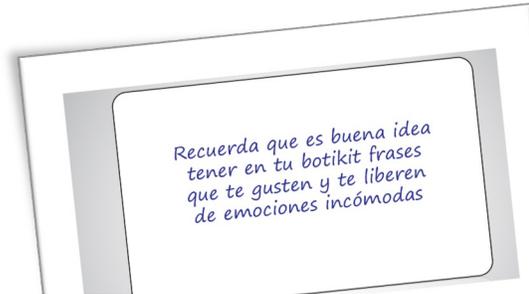
No olvides poner en su botikit las tabletas efervescentes de buenos recuerdos, el jarabe doy gracias y las pastillas calma pueblo de acción rápida

Puedes encontrar más información sobre este tema en:

<https://centroarbol.cl/noticias/botiquin-personal-para-el-bienestar-psicologico/>

<https://www.tranquilamente.net/post/botiqu%C3%ADn-de-primeros-auxilios-emocionales>

<https://porquequieroestarbien.com/bienestar-emocional/fortalecer-la-mente/12-herramientas-que-debes-empacar-en-tu-kit-emocional-de>



La intención de este documento es servir como material de referencia para personas interesadas en preparar su propio botikit de primeros auxilios emocionales. En ningún momento, las ideas en estas páginas sustituirán la orientación, intervención directa de un profesional de la salud mental ni la necesidad de recibir terapia y consejería psicológica.

Luz Xiomara Lara

Certificada por la Junta de Vigilancia de la Profesión de Psicología de El Salvador. (J.V.P.P N° 977)

