RECURSO GRATUITO · AUTOCUIDADO Y VÍNCULOS

Mapa de recursos

Lo que ya te sostiene, a la vista.

Lic. María Belén Flood
Licenciada en Psicología (UCC) · M.P. 14.845 · Córdoba, Argentina
licbelenflood.netlify.app

AUTOCUIDADO Y VÍNCULOS

Mapa de recursos

Un recurso es cualquier cosa que te ayude a sentirte un poco más segura o seguro, más presente o más acompañado. Anotarlos en un solo lugar te permite tenerlos a mano cuando cuesta recordarlos.

Por qué empezar por los recursos

En el trabajo informado en trauma, antes de abordar lo que duele se construye una base: reconocer y fortalecer lo que ya sostiene. No es evitar lo difícil, sino tener suelo firme para cuando llegue el momento de mirarlo. En momentos de mucho estrés, además, es común olvidar justamente aquello que ayuda.

Cómo completarlo

1. **Empezá por el área que te resulte más fácil.** No hace falta completar todas.
2. **Escribí palabras sueltas,** sin explicar por qué.
3. **Si un área queda vacía,** es un dato, no un fracaso.
4. **Volvé al mapa cada tanto** y agregá lo que vayas descubriendo.

Cuidados

- **Si pensar en personas te resulta doloroso,** empezá por lugares, objetos o actividades.
- **Un recurso no tiene que ser perfecto.** Alcanza con que ayude un poco, algunas veces.
- **Dejá el mapa a la vista** o sacale una foto para tenerlo en el celular.

En una crisis

En Argentina: Línea Nacional de Salud Mental 0800-999-0091 (gratis, 24 h) · 107 / 911 ante una emergencia. Este material es psicoeducativo y no reemplaza la terapia.

TU HOJA

Mi mapa de recursos

Personas

con quiénes me siento bien, aunque sea un poco (también mascotas o referentes)

Lugares

donde mi cuerpo se afloja: reales, recordados o imaginados

Actividades y cuerpo

cosas que hago y me traen al presente

Cualidades propias

rasgos míos que me ayudaron a atravesar momentos difíciles

Objetos y símbolos

una piedra, una foto, una canción, una frase

Ayudas disponibles

terapeuta, grupo, línea de ayuda, centro de salud