RECURSO GRATUITO · PARA LLEVAR CON VOS

# Preguntas para acompañarte durante el día

Pequeñas pausas para escuchar al cuerpo, con espacio para dibujar lo que sentís.

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

ANTES DE EMPEZAR

# Cómo usar esta hoja

Estas preguntas son pequeñas pausas. No hace falta responderlas todas ni hacerlo en orden. Podés elegir una por momento del día, o volver a la misma varias veces.

Al lado de cada pregunta vas a encontrar un espacio en blanco. Ese espacio es para dibujar lo que sentís: una forma, un color, una línea, un garabato. No tiene que ser lindo ni parecerse a nada. A veces el cuerpo dice con una imagen lo que no encuentra en palabras.

> Si en algún momento notás que una pregunta te pone muy mal o te desconecta, salteala. Está bien. Volvé a lo que te ayude a sentirte presente: mirá alrededor, sentí los pies en el piso.

AL DESPERTAR

## ¿Cómo amaneció mi cuerpo hoy?

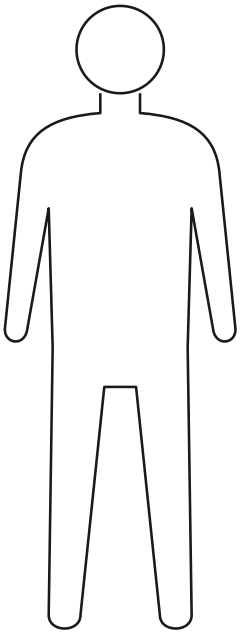
Dibujá cómo se siente tu cuerpo

## ¿Qué necesito hoy para cuidarme, aunque sea algo mínimo?

DURANTE LA MAÑANA

## ¿En qué zona de mi cuerpo estoy sintiendo más? ¿Está tranquila, tensa, apagada?

Marcá la zona en la silueta



## ¿Estoy dentro de mi zona de calma, o me estoy acelerando o apagando?

Dibujá tu estado ahora: un color, una forma, una línea

AL MEDIODÍA O EN UNA PAUSA

## ¿Qué emoción está presente en mí ahora?

Dibujá esta emoción sin ponerle nombre todavía

## Si esta emoción tuviera un color y una forma, ¿cuáles serían?

## ¿Qué me ayudaría a volver a mi centro en este momento?

Por ejemplo: tomar agua, salir un minuto, mirar algo que me guste

DURANTE LA TARDE

## ¿Qué cosa, por pequeña que sea, me hizo sentir un poco mejor hoy?

Dibujá o escribí acá

## ¿Hubo un momento en que me sentí segura o seguro, o tranquila o tranquilo? ¿Dónde estaba?

Dibujá ese lugar o esa sensación

## ¿Cómo está mi cuerpo ahora, comparado con esta mañana?

**Mañana**

**Ahora**

## ¿Qué me gustaría agradecerme hoy?

## ¿Qué necesito para descansar esta noche?

Dibujá o escribí acá

PARA CUALQUIER MOMENTO

# Pausa de emergencia

Si en algún punto del día te sentís muy sobrepasada o sobrepasado, o muy desconectada o desconectado, usá esta pausa:

- Mirá alrededor y nombrá cinco cosas que ves.
- Nombrá cuatro cosas que podés tocar.
- Nombrá tres sonidos que escuchás.
- Apoyá los pies en el piso y sentí el contacto.
- Respirá despacio: inhalá contando hasta cuatro, exhalá contando hasta seis. Si concentrarte en la respiración te incomoda, salteá este paso.

Dibujá cómo te sentís después de la pausa

**Este material no reemplaza la terapia**

Es de acompañamiento y autoconocimiento. En una crisis, en Argentina: Línea Nacional de Salud Mental 0800-999-0091 (gratis, 24 h) · 107 / 911.