

Punto de Acuerdo ·
psipuntodeacuerdo.com

MINI GUIA 

 para transitar el

**MALESTAR
EMOCIONAL**





01

Una guía para acompañarte cuando no sabés por dónde empezar.

Cómo usar esta guía

- Elegí la herramienta que más resuene.
- Usala en el momento de crisis (5-10 min).
- Volvé luego a completar las secciones de escritura.
- Repite durante 7 días y observa patrones.

**“No reemplaza terapia individual;
es un apoyo inmediato.”**

CHEQUEO RÁPIDO DEL CUERPO

02

¿Para qué sirve?

Cuando la emoción es intensa, el cuerpo suele avisar antes que la mente. Este chequeo te ayuda a detectar signos físicos de sobrecarga y a responderlos con gestos simples (estirar, aflojar, hidratarte), en lugar de dejar que la tensión siga aumentando.

CHEQUEO RÁPIDO DEL CUERPO

02

Cuándo usarlo

- Antes de una conversación difícil
- En mitad de un día sobrecargado
- Cuando sentís “algo me pasa y no sé qué”.

Repetirlo varias veces al día te entrena a leer tu cuerpo y a intervenir antes de que la ola emocional suba del todo.

Pasos prácticos (2 min):

- Poné una mano en pecho o abdomen y escaneá cada ítem.
- Asignale un número rápido (intuición, no análisis).
- Aplicá la mini-acción correspondiente.
- Respirá hondo y registrá si algún número bajó aunque sea 1 punto.

SEÑAL CORPORAL

0 ---> 10

¿QUÉ OBSERVO?

MINI-ACCIÓN

Tensión muscular
(hombros, mandíbula,
puños)

0 = completamente
relajado
10 = rigidez máxima

“Hombros encogidos,
apretando dientes”

Rota cuello,
aflojá mandíbula,
estirá brazos

Respiración

0 = muy lenta / pausada
10 = hiperventilación

“Respiro corto y rápido”

Inhalá profundo 4 s,
sostené 4 s,
exhalá 4 s (× 4)

Latidos

0 = muy calmos
10 = taquicardia fuerte

“Siento el corazón
golpear”

Colocá mano en pecho,
exhalá lento; si podés,
levantate y caminá despacio

Nivel de energía

0 = agotado / vacío
10 = sobrecargado /
inquieto

“Mucha inquietud en las
piernas” o “sin fuerzas”

Si estás al 9-10 → sacudidas
suaves / estiramiento.
si estás al 1-2 → beber agua,
snack liviano

PAUSA DEL CUERPO

04

Paso 1: Sentate con espalda apoyada, pies firmes.

Paso 2:

“Respiración box”:

inhalá 4 · sostené 4 · exhalá 4 ·
pausa 4 (× 4 rondas).

Paso 3: Escaneá hombros-
mandíbula-manos; soltá tensión
al exhalar.



¿Qué noto después de 4 rondas?

NOMBRÁ LA EMOCIÓN

05

EMOCIÓN

INTENSIDAD (0-10)

PARTE DEL CUERPO

miedo

7

Pecho

Al nombrarla: ¿bajó, subió o se mantuvo?

GROUNDING 5-4-3-2-1

06

Regresá al momento presente
en menos de 2 minutos

SENTIDO

EJEMPLO

✓ / ANOTÁ

5 cosas que
VES

Color del cielo,
una planta, una taza

4 cosas que
TOCÁS

Textura de la ropa,
suelo bajo tus pies

3 cosas que
OÍES

Tráfico lejano, tic-tac,
tu respiración

2 cosas que
OLFATEÁS

Café, jabón,
aire fresco

1 cosa que
PROBÁS

Un sorbo de agua,
sabor a menta

Pronuncialo en voz alta.
Refuerza la señal de “estoy aquí y ahora”.

MIS ANCLAS SENSORIALES

07

Lo que puedo usar para
calmarme con mis sentidos

BLOQUES



Colores que me
calman



Texturas que me
conectan



Sonidos que me
devuelven al presente



Aromas que me
relajan



Sabores que me
reconfortan

Guardá esta lista a mano.

La próxima vez que apliques el 5-4-3-2-1, recurre
primero a tus anclas.

PLAN S.O.S
DE AUTOCUIDADO INMEDIATO

≤ 5 minutos	≤ 30 minutos	Primer día
3 respiraciones profundas	Salir a caminar 10 min	Llamar a _____
Beber un vaso de agua	Escuchar una canción que me calme	Ordenar un rincón pequeño

Guardá esta lista a mano.
Recurrí a ella cuando necesites una respuesta rápida.

Cada noche, anotá tres emociones que hayas sentido con más fuerza, tres pensamientos que las acompañaron y tres acciones que te ayudaron (aunque sea un poco). Al final de la semana revisá qué acción fue la más útil.

DÍA	3 EMOCIONES	3 PENSAMIENTOS	3 ACCIONES QUE AYUDARON
Lunes			
Martes			
Miercoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Recordá:

10

Las emociones son intensas, pero tienen curva.

Tu objetivo no es eliminarlas, sino surfear la ola.

Este kit es tu tabla; la práctica, el mar.

**Escaneá el siguiente código QR
para escuchar el podcast**



Punto de Acuerdo ·
psipuntodeacuerdo.com