

EBOOK GRATUITO

Primeros Auxilios Emocionales

10 Técnicas de Emergencia para Crisis de Trauma

Guía Rápida de Regulación del Sistema Nervioso

Por PRAYR Español



Introducción: Tu Kit de Emergencia Emocional

Imagina que tu mente y tu cuerpo tienen un sistema de alarma. A veces, ese sistema se activa con tanta fuerza que sientes que pierdes el control: tu corazón se acelera, tus pensamientos se disparan, o de repente te sientes como si estuvieras reviviendo algo doloroso del pasado. Esos momentos son aterradores, pero hay algo importante que debes saber: **existen herramientas concretas que pueden ayudarte a recuperar la calma en cuestión de minutos.**

Los primeros auxilios emocionales son técnicas de regulación del sistema nervioso diseñadas para usarse en momentos de crisis. No necesitas años de terapia para aplicarlas, no requieren equipamiento especial, y funcionan precisamente cuando más las necesitas: durante un flashback, un ataque de pánico, cuando te sientes disociado o desconectado de tu cuerpo, o cuando la activación emocional es tan intensa que parece imposible de manejar.

Esta guía te ofrece **diez técnicas probadas** que puedes aprender ahora y usar inmediatamente. Cada una trabaja de manera diferente con tu sistema nervioso, porque cada crisis es única y cada persona responde de forma distinta. Algunas técnicas te anclarán al presente, otras calmarán tu respuesta de lucha o huida, y algunas te ayudarán a procesar la activación física que acompaña al trauma.

 **Importante:** Estas técnicas son herramientas de apoyo inmediato y no sustituyen la ayuda profesional. Si experimentas crisis frecuentes, pensamientos de autolesión, o síntomas que interfieren con tu vida diaria, por favor busca el acompañamiento de un profesional de salud mental especializado en trauma.

Lo más valioso de estas técnicas es que te devuelven algo fundamental: **la sensación de que puedes hacer algo cuando todo parece fuera de control.** En los momentos más difíciles, cuando sientes que te ahogas en tus emociones, estas herramientas pueden ser el salvavidas que te lleve de vuelta a la superficie. Estás a punto de aprender habilidades que pueden transformar tu relación con las crisis emocionales.

Técnica 1: Grounding 5-4-3-2-1



Qué es

El grounding 5-4-3-2-1 es una de las técnicas más poderosas para anclar tu mente al momento presente cuando sientes que te pierdes en un flashback, en pensamientos angustiantes o en una espiral de ansiedad. Funciona activando deliberadamente tus cinco sentidos, lo que envía señales claras a tu cerebro de que **estás aquí, ahora, y estás a salvo**.

Cuando experimentas un flashback o pánico intenso, tu cerebro puede confundir el pasado con el presente. Esta técnica interrumpe ese proceso al obligar a tu mente a enfocarse en información sensorial actual y concreta.

01

5 cosas que VES

Mira a tu alrededor y nombra en voz alta cinco cosas que puedes ver. Sé específico: "Veo una planta verde con hojas ovaladas", "Veo un cojín azul con una mancha", "Veo la esquina de la ventana".

02

4 cosas que TOCAS

Busca cuatro cosas que puedas tocar y describe su textura: "Toco la tela suave del sofá", "Toco el metal frío de mi reloj", "Toco mi cabello que está liso".

03

3 cosas que ESCUCHAS

Detente y escucha. Identifica tres sonidos diferentes: "Escucho el zumbido del refrigerador", "Escucho pájaros afuera", "Escucho mi propia respiración".

04

2 cosas que HUELES

Percibe dos aromas, aunque sean sutiles: "Huelo el café de esta mañana", "Huelo mi perfume". Si no percibes nada, huele tu ropa o busca algo cercano.

05

1 cosa que SABOREAS

Nota qué sabor hay en tu boca en este momento, o toma un sorbo de agua y describe el sabor.

Cuándo usar esta técnica: Durante flashbacks, disociación, ataques de pánico, pensamientos intrusivos intensos, o cualquier momento en que sientas que "no estás aquí" o que el pasado invade el presente. Es especialmente útil en espacios públicos porque puedes hacerla discretamente.

Técnica 2: Respiración 4-7-8

Qué es

La respiración 4-7-8 es una técnica de regulación vagal que activa directamente tu sistema nervioso parasimpático, la parte de tu cuerpo responsable de la calma y la recuperación. Cuando estás en crisis, tu sistema nervioso simpático (lucha-huida) está al máximo. Esta respiración es como pulsar un botón de reinicio fisiológico.

El patrón específico de esta técnica no es arbitrario: la exhalación prolongada es la clave. **Exhalar más tiempo del que inhalas envía una señal directa a tu nervio vago**, indicándole a tu cuerpo que puede comenzar a calmarse. La retención del aire amplifica este efecto.

Los primeros ciclos pueden sentirse incómodos o incluso aumentar tu ansiedad si la retención es demasiado larga. Si esto sucede, ajusta los números a 3-5-6 hasta que te sientas más cómodo. Lo importante es mantener la proporción: la exhalación debe ser más larga que la inhalación.

Con la práctica regular, esta técnica se vuelve más efectiva. Tu cuerpo aprende a reconocer el patrón y responde más rápidamente. Muchas personas reportan sentir una ola de calma después del tercer o cuarto ciclo.

Cuándo usar esta técnica: Durante ataques de pánico, cuando sientes que tu corazón se acelera incontrolablemente, antes de situaciones que sabes que pueden activarte, cuando no puedes dormir debido a la ansiedad, o como práctica preventiva diaria (dos minutos por la mañana y dos por la noche pueden cambiar tu nivel de activación base).

Paso a Paso

1. Coloca la punta de tu lengua justo detrás de tus dientes superiores (esta posición ayuda a controlar el flujo del aire)
2. **Inhala** por la nariz contando mentalmente hasta 4
3. **Retén** el aire contando hasta 7
4. **Exhala** completamente por la boca contando hasta 8, haciendo un sonido suave de "shhh"
5. Repite este ciclo completo 4 veces como mínimo

Técnica 3: Abrazo de Mariposa

Qué es

El abrazo de mariposa es una técnica de estimulación bilateral adaptada de la terapia EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares). Fue desarrollada originalmente para trabajar con niños supervivientes del huracán Paulina en México, y desde entonces se ha convertido en una herramienta de autocuidado reconocida mundialmente.

La estimulación bilateral —alternar la activación entre el lado izquierdo y derecho del cuerpo— ayuda a tu cerebro a procesar información emocional difícil. **Es como darle a tu sistema nervioso un ritmo calmante** mientras simultáneamente te ofreces un gesto de autocompasión física.



1	2	3	4
Posición inicial Cruza tus brazos sobre tu pecho, como si te dieras un abrazo. Coloca tu mano derecha sobre tu hombro izquierdo y tu mano izquierda sobre tu hombro derecho.	Movimiento alterno Comienza a darte palmaditas suaves y rítmicas, alternando entre tu hombro izquierdo y tu hombro derecho. El ritmo debe ser constante, como el tic-tac de un reloj.	Respiración consciente Mientras continúas las palmaditas alternas, respira profunda y naturalmente. Puedes cerrar los ojos si te sientes seguro haciéndolo.	Duración Continúa durante 2-3 minutos, o hasta que sientas que tu activación disminuye. Puedes repetir cuantas veces necesites.

Algunas personas encuentran útil combinar el abrazo de mariposa con frases reconfortantes: "Estoy a salvo", "Esto pasará", "Me cuido a mí mismo". Otras prefieren hacerlo en silencio, enfocándose únicamente en la sensación física del abrazo y el ritmo de las palmaditas.

Es normal que surjan emociones durante esta técnica. El abrazo de mariposa puede abrir un espacio para que las emociones fluyan de manera segura. Si lloras o sientes tristeza, está bien; estás procesando. Si sientes que las emociones son demasiado intensas, puedes detenerte y usar otra técnica de grounding primero.

Cuándo usar esta técnica: Después de un flashback cuando necesitas consuelo, durante momentos de tristeza profunda o dolor emocional, cuando te sientes solo y necesitas reconfortarte, antes de dormir si experimentas pesadillas, o cualquier momento en que necesites recordarte que mereces cuidado y ternura.

Técnica 4: Lugar Seguro Rápido

Qué es

El lugar seguro rápido es una visualización guiada de dos minutos que crea un refugio mental al que puedes escapar cuando la realidad presente se siente abrumadora. No se trata de negar tus emociones o de "escapar de tus problemas", sino de **darle a tu sistema nervioso un respiro temporal** para que pueda regularse lo suficiente como para enfrentar lo que viene después.

Tu cerebro no distingue completamente entre experiencias imaginadas vívidamente y experiencias reales. Cuando visualizas un lugar seguro activando todos tus sentidos, tu cuerpo responde como si realmente estuvieras allí. Esta es la base científica detrás de esta técnica tan efectiva.



Cierra los ojos

Encuentra una posición cómoda, ya sea sentado o recostado. Cierra los ojos suavemente. Si cerrar los ojos te genera ansiedad, puedes dejarlos entreabiertos mirando hacia abajo.



Visualiza tu lugar

Imagina un lugar donde te sientas completamente seguro. Puede ser real o imaginario: una playa, un bosque, una habitación acogedora, un jardín, incluso un lugar de tu infancia o uno completamente inventado. Lo importante es que sea *tu* lugar seguro.



Activa tus sentidos

Vista: ¿Qué colores ves? ¿Hay luz u oscuridad? ¿Qué objetos te rodean?

Sonidos: ¿Qué escuchas en tu lugar seguro? ¿Olas, viento, silencio, música?

Tacto: ¿Qué texturas sientes? ¿El calor del sol, la suavidad de una manta, la arena bajo tus pies?

Olfato: ¿Qué aromas hay? ¿Flores, mar, tierra, café?

Gusto: Si hay algo para saborear, ¿qué es?



Absorbe la seguridad

Permanece en este lugar durante 1-2 minutos. Respira. Nota cómo tu cuerpo se relaja. Repítete: "Aquí estoy seguro. Aquí puedo descansar".

Cuanto más practiques esta visualización, más rápido podrá tu mente acceder a ella en momentos de crisis. Muchas personas describen que, con el tiempo, solo necesitan cerrar los ojos y pensar en su lugar seguro para sentir un alivio inmediato.

Cuándo usar esta técnica: Durante ataques de pánico cuando necesitas "salir" mentalmente de la situación, antes de eventos estresantes que sabes que vienen, cuando te sientes atrapado en un lugar o situación, en las noches cuando no puedes dormir debido a pensamientos angustiantes, o como práctica regular para fortalecer tu capacidad de autorregulación.

Técnica 5: Contacto Físico Grounding

Qué es

El contacto físico grounding utiliza presión profunda para ayudar a tu sistema nervioso a sentirse contenido y seguro. La ciencia detrás de esto es fascinante: **la presión física activa receptores en tu piel que envían señales calmantes a tu cerebro**, similar al efecto de ser abrazado o envuelto en una manta pesada.

Cuando estás en una crisis de trauma o pánico, puedes sentir que tu cuerpo está "despegado" del suelo, como si flotaras o estuvieras fuera de ti mismo. La disociación puede hacerte sentir irreal o desconectado. La presión física es una de las formas más rápidas de reconectar con tu cuerpo y con el momento presente.



Presión en los pies

Si estás sentado, presiona firmemente tus pies contra el suelo. Siente el contacto completo: talones, arcos, dedos. Si estás de pie, distribuye tu peso conscientemente, presionando activamente contra la superficie. Aguanta 30 segundos.

Abrazo de almohada o cojín

Abraza una almohada, cojín o incluso una mochila firmemente contra tu pecho o abdomen. La presión constante contra tu torso es especialmente calmante. Respira profundamente mientras mantienes el abrazo.

Presión en las manos

Entrelaza tus dedos y aprieta las manos una contra otra con fuerza. Mantén la presión durante 10-15 segundos, libera, y repite. Alternativamente, aprieta una pelota antiestrés o incluso un objeto suave como un peluche.

Autoabrazo firme

Crúzate de brazos y aprieta tus bíceps o antebrazos con cierta firmeza. Imagina que te estás conteniendo físicamente, manteniéndote unido cuando sientes que te desmoronas.

Puedes combinar varias de estas acciones simultáneamente: presionar los pies contra el suelo mientras abrazas una almohada, por ejemplo. Experimenta para descubrir qué tipo de presión te resulta más reconfortante.

Algunas personas encuentran útil usar mantas pesadas (weighted blankets) como herramienta de grounding permanente. Si sufres de crisis frecuentes, considera invertir en una. El peso constante sobre tu cuerpo mientras duermes o descansas puede reducir significativamente los niveles de ansiedad base.

Cuándo usar esta técnica: Durante disociación intensa cuando te sientes "fuera de tu cuerpo", cuando experimentas despersonalización o desrealización, durante ataques de pánico que te hacen sentir que te desvaneces, en momentos de hiperactivación cuando tu cuerpo está en alerta máxima, o siempre que necesites sentirte físicamente presente y contenido.

Técnica 6: Temperatura Extrema

Qué es

La técnica de temperatura extrema puede sonar intensa, y lo es, pero precisamente esa es su fuerza. Funciona mediante un **shock sensorial seguro** que interrumpe abruptamente los circuitos de pánico en tu cerebro. Cuando tu sistema nervioso está atrapado en una espiral de activación, a veces necesitas algo lo suficientemente fuerte como para romper ese ciclo.

Esto no es autolesión, es intervención neurológica. El frío extremo activa algo llamado "reflejo de inmersión mamífera", una respuesta fisiológica ancestral que ralentiza instantáneamente tu ritmo cardíaco y redirige el flujo sanguíneo. Tu cuerpo interpreta el frío como una señal para conservar energía, lo que contrarresta directamente la respuesta de lucha-huida.

Agua fría en el rostro Llena un recipiente con agua muy fría (añade hielo si es posible). Sumerge tu cara durante 15-30 segundos. Si no puedes sumergir tu cara, aplica una toalla helada sobre tu frente, ojos y mejillas.	Hielo en las manos Sostén cubos de hielo en tus manos cerradas o coloca una bolsa de hielo en la parte interna de tus muñecas. Aguanta hasta que la sensación se vuelva casi incómoda (30-60 segundos).
Ducha fría breve Si tienes acceso a una ducha, deja correr agua fría sobre tu cabeza y espalda durante 30 segundos. No necesita ser más tiempo; el shock inicial es suficiente.	

Por qué funciona

El frío extremo hace varias cosas simultáneamente:

- Activa instantáneamente tu atención en el presente (es imposible dissociarse cuando sientes frío intenso)
- Ralentiza tu ritmo cardíaco de manera refleja
- Interrumpe los pensamientos en espiral
- Libera endorfinas naturales después del shock inicial

Es importante mencionar que esta técnica no es adecuada para todos. Si tienes problemas cardíacos, presión arterial alta, o condiciones médicas que te impidan tolerar temperaturas extremas, consulta con tu médico antes de usar este método.

Después de usar temperatura extrema, tu cuerpo experimenta un "rebote" hacia la calma. Puedes potenciar este efecto combinándolo inmediatamente con respiración profunda o con el abrazo de mariposa. La secuencia sería: shock frío → respiración 4-7-8 → abrazo de mariposa.

Cuándo usar esta técnica: Durante ataques de pánico severos cuando otras técnicas no funcionan, cuando sientes impulsos de autolesión (el frío ofrece una sensación física intensa pero segura), durante episodios de disociación profunda, o cuando necesitas "reiniciar" tu sistema nervioso de manera urgente. Es una de las herramientas más poderosas para crisis extremas.

Técnica 7: Movimiento Rápido

Qué es

El movimiento rápido es una técnica de descarga de activación que trabaja con la fisiología del trauma. Cuando tu cuerpo entra en modo de supervivencia, se llena de energía destinada a la acción: correr, luchar, moverte. Pero en la vida moderna, rara vez puedes usar esa energía. **El trauma es, en parte, energía de supervivencia atrapada en el cuerpo.**

Los animales en la naturaleza "sacuden" literalmente el trauma después de un evento amenazante. Has visto cómo un perro se sacude todo el cuerpo después de un susto, ¿verdad? Eso es descarga traumática instintiva. Los humanos tenemos el mismo mecanismo, solo que hemos aprendido a suprimirlo.



1

Saltar o brincar

Salta en tu lugar durante 30-60 segundos. No importa cuán alto, solo muévete con energía. Si no puedes saltar, sube y baja de puntillas rápidamente. Sacude tus brazos mientras saltas.

2

Sacudir todo el cuerpo

De pie o sentado, comienza a sacudir tus manos, luego brazos, luego hombros, luego todo tu torso, y finalmente tus piernas. Imagina que te estás sacudiendo algo pegajoso de encima. Hazlo durante 1-2 minutos sin parar.

3

Caminar rápido

Si puedes salir (o tienes espacio interior), camina muy rápido durante 5 minutos. Mueve tus brazos enérgicamente. La velocidad debe ser lo suficientemente rápida como para que tu corazón lata más fuerte.

4

Golpear almohadas

Si sientes ira junto con tu activación, golpea almohadas, colchones, o cojines. Gruñe o grita si necesitas. Este es un desahogo seguro de energía agresiva.

Es completamente normal sentirse un poco tonto haciendo estos movimientos, especialmente al principio. Tu mente racional puede decirte "esto es ridículo". Pero recuerda: tu cuerpo no entiende de lógica cuando está en crisis; entiende de liberación física. Date permiso de ser "ridículo" si eso significa sentirte mejor.

Después del movimiento rápido, es común sentir una sensación de alivio, incluso de agotamiento. Tu cuerpo ha liberado parte de la energía atrapada. Aprovecha este momento para hacer respiración profunda y permitir que tu sistema se asiente en un nuevo nivel de calma.

Cuándo usar esta técnica: Cuando sientes energía frenética y no puedes quedarte quieto, después de flashbacks o pesadillas cuando despiertas con el corazón acelerado, cuando experimentas ira o rabia junto con tu activación traumática, si tienes pensamientos de huir o escapar, o cuando sientes tensión física extrema en tu cuerpo. Es especialmente útil para personas cuyo trauma involucró inmovilización (no poder correr o defenderse).

Técnica 8: Anclas Sensoriales

Qué es

Las anclas sensoriales son objetos físicos que asocias con seguridad y calma, y que llevas contigo o mantienes accesibles para usar en momentos de crisis. A diferencia de otras técnicas que dependen de acciones internas, **las anclas son herramientas externas tangibles que tu cuerpo reconoce instantáneamente** como señales de consuelo.

La razón por la que funcionan está en cómo tu cerebro crea asociaciones. Cuando experimentas algo físico (una textura, un aroma, una imagen) repetidamente en momentos de calma, tu cerebro aprende a asociar ese estímulo con seguridad. Eventualmente, solo experimentar el estímulo puede activar sensaciones de calma.



Objeto táctil

Una piedra suave, una pequeña tela con textura, una moneda antigua, cuentas de oración, o cualquier objeto pequeño con una textura distintiva que puedas frotar entre tus dedos.



Aroma personal

Un pequeño frasco de aceite esencial (lavanda, naranja, menta), un perfume específico, o incluso una prenda con el olor de alguien que amas. El olfato está directamente conectado con el sistema límbico emocional.

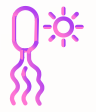


Imagen reconfortante

Una foto de un lugar seguro, de un ser querido, de una mascota, o incluso una imagen que contraste en internet y que te transmite paz. Guárdala en tu teléfono o llévala impresa.



Sonido ancla

Una canción específica, un mantra grabado en tu propia voz, sonidos de naturaleza, o incluso una grabación de voz de alguien que te reconforta diciendo palabras calmantes.

Cómo crear tu ancla

1. Elige tu objeto o estímulo sensorial
2. Durante una semana, úsalo solo en momentos de calma: cuando te sientes bien, cuando meditas, antes de dormir
3. Asócialo conscientemente con la sensación de seguridad: "Este objeto significa que estoy a salvo"
4. Después de crear la asociación, tenlo siempre disponible para crisis

El poder de las anclas sensoriales radica en su accesibilidad inmediata. Puedes llevar un objeto pequeño en tu bolsillo, tener un aroma en tu bolso, o tener una playlist salvada en tu teléfono. En el momento exacto en que comienza una crisis, tienes algo concreto a lo que aferrarte, literalmente.

Muchas personas crean "kits de crisis" que incluyen varias anclas: una piedra suave, un aceite esencial, una lista de frases reconfortantes escritas a mano, y una foto. Guardan este kit en un lugar accesible en casa, en el coche, o en el trabajo.

Cuándo usar esta técnica: En cualquier momento de crisis como complemento de otras técnicas, antes de situaciones que sabes serán desencadenantes (llevas tu ancla contigo), cuando te sientes vulnerable pero aún no en crisis completa (uso preventivo), o como herramienta de transición después de usar técnicas más intensas como temperatura extrema o movimiento rápido. Las anclas son especialmente útiles en lugares públicos donde no puedes hacer ejercicios llamativos.

Técnica 9: Frases de Seguridad

Qué es

Las frases de seguridad son mantras personales que actúan como anclas verbales durante una crisis. Cuando tu mente está atrapada en pánico, pensamientos catastróficos o flashbacks, **necesitas un mensaje claro y firme que contrarreste las mentiras que el trauma te está diciendo**. Estas frases son ese mensaje.

La repetición consciente de frases específicas no es pensamiento mágico o autoengaño; es neurociencia aplicada. Cuando repites una frase en voz alta o mentalmente, activas áreas de tu cerebro asociadas con el lenguaje y el pensamiento consciente, lo que ayuda a desactivar las áreas del miedo y el trauma que están disparándose.

"Estoy a salvo ahora. El peligro ya pasó."

"Esto es un flashback, no está pasando realmente."

"Puedo manejar esta emoción. He sobrevivido al 100% de mis peores días."

"Mi cuerpo está reaccionando, pero yo estoy en control."

"Esto es temporal. Los sentimientos pasan como las olas."

"Respiro, y elijo la calma."

"No necesito luchar contra esto. Puedo dejarlo pasar."

"Soy más fuerte que este momento."

"Estoy en [lugar actual], en [fecha actual]. Estoy aquí y ahora."

"Merezco sentirme seguro. Merezco paz."

Estas son frases ejemplo, pero las más poderosas son las que tú mismo creas. Piensa en qué necesitas escuchar cuando estás en tu peor momento. ¿Qué le dirías a un amigo querido que estuviera pasando por lo mismo? Dite eso a ti mismo.

Cómo usar las frases

- Repítelas en voz alta si estás solo (el sonido de tu propia voz es poderoso)
- Repítelas mentalmente si estás en público
- Escríbelas en tu teléfono o en tarjetas que puedas llevar contigo
- Combínalas con respiración: di una frase completa mientras exhalas
- Graba tu voz diciendo tus frases y escúchala durante crisis

Creando tus propias frases

Las mejores frases personales son:

- En presente ("Estoy", no "Estaré")
- Afirmativas ("Puedo manejar esto", no "No me está matando")
- Específicas a tus miedos
- Basadas en verdades que conoces en momentos de claridad
- Compasivas contigo mismo

Cuándo usar esta técnica: Durante flashbacks para recordarte que el pasado no es el presente, cuando experimentas pensamientos catastróficos o "y si...", durante ataques de pánico para anclar tu mente en la realidad, en combinación con cualquier otra técnica (las frases amplifican el efecto de otras herramientas), o como práctica preventiva diaria (repetir tus frases en momentos de calma las hace más accesibles en crisis).

Técnica 10: Protocolo de 5 Minutos

Qué es

El Protocolo de 5 Minutos es una secuencia completa que integra las técnicas más efectivas en un solo flujo estructurado. Cuando estás en plena crisis, puede ser difícil decidir qué técnica usar o recordar los pasos. **Este protocolo elimina la necesidad de decidir: solo tienes que seguir los cinco minutos.**

La secuencia está diseñada estratégicamente para trabajar con diferentes aspectos de tu activación: primero calmas la respiración, luego anclas tu mente al presente, después descargas energía física, usas un shock sensorial, y finalmente reafirmas tu seguridad verbalmente. Es un "reinicio completo del sistema".



Protocolo de Emergencia Extrema

Si 5 minutos se siente como una eternidad en tu crisis, aquí está la versión ultra-rápida de 2 minutos:

1. **30 segundos:** Respiración 4-7-8 (2 ciclos)
2. **30 segundos:** Hielo en manos o agua fría en rostro
3. **30 segundos:** Sacudir cuerpo vigorosamente
4. **30 segundos:** Frase de seguridad repetida

Esta versión condensada aún cubre los elementos esenciales: regulación respiratoria, shock sensorial, descarga física, y anclaje verbal.

Adaptación personalizada

Una vez que domines el protocolo básico, puedes personalizarlo según lo que mejor funcione para ti:

- Si el movimiento es tu mejor herramienta, dedícale 2 minutos en lugar de 1
- Si la temperatura no te funciona, sustitúyela por abrazo de mariposa
- Agrega visualización del lugar seguro como minuto 6 si tienes tiempo
- Usa tu ancla sensorial durante todo el protocolo

Lo importante es tener una secuencia memorizada que puedas ejecutar en piloto automático cuando tu cerebro pensante esté desconectado.

Practica este protocolo al menos una vez cuando NO estés en crisis. Familiarizarte con la secuencia en momentos de calma hace que sea mucho más fácil acceder a ella cuando realmente la necesitas. Algunos terapeutas recomiendan practicarlo una vez a la semana como "simulacro de emergencia emocional".

Cuándo usar esta técnica: Durante crisis severas cuando no sabes por dónde empezar, cuando múltiples síntomas aparecen simultáneamente (pánico + disociación + pensamientos intrusivos), como protocolo estándar cada vez que sientas que pierdes el control, o cuando otras técnicas individuales no han sido suficientes. Es tu "plan de emergencia completo" en una sola herramienta.

Líneas de Crisis Internacionales

Las técnicas de primeros auxilios emocionales son herramientas poderosas, pero **hay momentos en que necesitas ayuda humana inmediata**. Si experimentas pensamientos de hacerte daño, si sientes que no puedes mantenerte a salvo, o si la crisis es tan intensa que las técnicas no son suficientes, por favor, llama a una línea de crisis.

No tienes que estar en peligro inmediato para llamar. Estas líneas existen para cualquier persona en sufrimiento emocional. Los profesionales al otro lado del teléfono están entrenados específicamente para ayudarte en tus peores momentos. Llamar no es debilidad; es el acto más valiente de autocuidado.



Estados Unidos

988 Suicide & Crisis Lifeline

Marca 988 o envía mensaje de texto a 988

Disponible 24/7 en inglés y español



España

024 Línea de Atención a la Conducta Suicida

Marca 024

Disponible 24/7 en todo el territorio español



México

Línea de la Vida

Marca 800 911 2000

Disponible 24/7 en todo México



Argentina

Centro de Asistencia al Suicida

Marca 135 (Buenos Aires)

Disponible 24/7 - Líneas provinciales también disponibles



Chile

Salud Responde

Marca 600 360 7777

Disponible 24/7 en todo Chile



Colombia

Línea 106

Marca 106 o (+57) 601 315 0439

Disponible 24/7 para atención en crisis



Cuándo llamar a una línea de crisis

- Si tienes pensamientos de suicidio o de hacerte daño
- Si has hecho planes específicos para autolesionarte
- Si sientes que no puedes mantenerte a salvo
- Si estás experimentando una crisis emocional severa y estás solo
- Si has intentado las técnicas de este ebook y sigues sintiéndote en peligro
- Si necesitas hablar con alguien pero no tienes a quién llamar

Además de las líneas telefónicas, muchos países ahora ofrecen opciones de chat o texto para quienes prefieren no hablar por teléfono. Busca "línea de crisis [tu país]" en internet para encontrar todas las opciones disponibles en tu ubicación.

Si estás en peligro inmediato, no dudes en llamar también a servicios de emergencia locales (112 en Europa, 911 en América). Tu vida importa. Tu dolor importa. Mereces ayuda.

Qué Sigue Después: Profundiza Tu Sanación

Has aprendido diez técnicas poderosas que pueden salvarte en momentos críticos. Estas herramientas te dan algo invaluable: **la capacidad de ayudarte a ti mismo cuando más lo necesitas**. Pero los primeros auxilios emocionales son exactamente eso: primeros auxilios. Son intervenciones de emergencia, no el proceso completo de sanación.

Si te has identificado con este contenido, si estas técnicas te han resultado útiles, probablemente estés lidiando con un trauma que merece atención más profunda. La verdadera sanación no ocurre solo gestionando crisis; ocurre procesando las raíces del dolor, reconstruyendo tu sentido de seguridad, y cultivando una relación completamente nueva con tu sistema nervioso.



Presentamos: RAÍCES Y ALAS

Un sistema completo de 90 ejercicios terapéuticos diseñados para llevarte desde la supervivencia hasta el florecimiento. Si este ebook te ha dado herramientas para los peores momentos, *RAÍCES Y ALAS* te da el mapa completo para construir una vida donde esos momentos sean cada vez menos frecuentes.



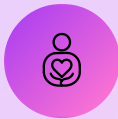
Enraizamiento profundo

Técnicas avanzadas de regulación del sistema nervioso, trabajo somático, y procesamiento de memoria traumática que van mucho más allá de los primeros auxilios.



Crecimiento transformador

Ejercicios para reconstruir tu identidad más allá del trauma, cultivar resiliencia genuina, y crear la vida que mereces vivir.



Guía estructurada

Un programa paso a paso que te lleva desde donde estás ahora hasta donde quieres estar, con claridad sobre qué hacer y cuándo.



Caja de herramientas completa

90 ejercicios que cubren regulación emocional, procesamiento de trauma, establecimiento de límites, reconexión con el cuerpo, y mucho más.

90

Ejercicios terapéuticos
completos

Mucho más allá de técnicas de emergencia

12

Módulos temáticos

Cada uno enfocado en un aspecto de tu
sanación

\$9.90

Precio especial

Inversión accesible en tu recuperación

"Las técnicas de este ebook te ayudan a sobrevivir las tormentas. *RAÍCES Y ALAS* te enseña a construir un refugio donde las tormentas no te alcancen, y luego te da las alas para volar más allá de ellas."

No tienes que quedarte en modo supervivencia para siempre. La sanación profunda es posible, y mereces experimentarla. Si estás listo para dar el siguiente paso, *RAÍCES Y ALAS* está esperándote.

Conocer RAÍCES Y ALAS

Sobre RAÍCES Y ALAS

Tu viaje de sanación continúa

RAÍCES Y ALAS es un programa terapéutico integral creado por PRAYR Español, diseñado específicamente para personas hispanohablantes que están navegando su proceso de sanación de trauma complejo, TEPT, ansiedad crónica, y las secuelas de experiencias difíciles.

A través de 90 ejercicios cuidadosamente estructurados, este programa te acompaña en cada etapa de tu recuperación: desde establecer seguridad básica, pasando por el procesamiento de memorias traumáticas, hasta la reconstrucción de tu vida y tu identidad.

Cada ejercicio incluye instrucciones claras, ejemplos, espacios para reflexión, y orientación sobre cuándo y cómo usarlo. No estás solo en este camino.

¿Cargas con traumas del pasado y quieres sanar?

Descubre **90** poderosos ejercicios para transformar tu dolor en fortaleza



+ 12 REGALOS EXCLUSIVOS INCLUIDOS



Empieza tu sanación HOY por solo \$9.90

- ✓ **Reduce** la ansiedad, culpa y miedos que te limitan
- ✓ **Libera** tu cuerpo del estrés atrapado que sabotea tu paz
- ✓ **Recupera** tu luz interior con ejercicios guiados paso a paso

Empieza tu sanación HOY por solo \$9.90

✓ Compra 100% Segura • Garantía de Satisfacción



Clique aqui

Precio especial de lanzamiento: \$9.90 USD

 raicesyalas.site

HOME

Este material es una herramienta de AUTOCUIDADO EDUCATIVA y NO sustituye:

Acceso inmediato en formato digital

Contacto y Recursos

Email: contacto@raicesyalas.site

Web: <https://raicesyalas.site/>

© 2026 PRAYR Español. Todos los derechos reservados.

Este material tiene propósitos educativos y no sustituye ayuda profesional. Si estás en crisis, por favor contacta a servicios de emergencia o líneas de crisis.

"La sanación no es lineal, no es rápida, y no es fácil. Pero es posible. Y mereces experimentarla."

Gracias por confiar en estas herramientas. Que encuentres paz, que encuentres fuerza, y que nunca olvides que eres mucho más que tu trauma. Tu historia no termina aquí; apenas comienza.