

CHECKLIST DE AUTOCUIDADO PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP)

Este checklist está diseñado para apoyar el autocuidado emocional en momentos de estrés, crisis o alta carga emocional. No reemplaza la atención psicológica ni médica profesional.

Úsalo para revisarte con calma y priorizar lo básico.

1. SEGURIDAD BÁSICA Antes de todo, revisa:

☐ Estoy en un lugar físicamente seguro ☐ No estoy en peligro inmediato ☐ Si hay riesgo, sé a quién puedo pedir ayuda (familia, amigo, emergencia)

Si tu seguridad está comprometida, busca ayuda inmediata.

2. RESPIRACIÓN Y CUERPO El cuerpo es la primera puerta para estabilizarte.

☐ Respiro lento y profundo (al menos 5 respiraciones conscientes) ☐ Puedo sentir mis pies apoyados en el suelo ☐ Relajo hombros, mandíbula y manos ☐ Me doy permiso de hacer una pausa

3. NECESIDADES FÍSICAS BÁSICAS Muchas veces el malestar aumenta por descuidos simples.

☐ He tomado agua en las últimas horas ☐ He comido algo suficiente hoy ☐ He dormido o descansado lo necesario (o planeo hacerlo) ☐ Evité consumo excesivo de cafeína, alcohol u otras sustancias

4. REGULACIÓN EMOCIONAL No se trata de eliminar emociones, sino de reconocerlas.

☐ Puedo nombrar lo que siento (tristeza, miedo, enojo, confusión, etc.) ☐ Reconozco que lo que siento es válido ☐ Me hablo con respeto, sin juzgarme ☐ Recuerdo que las emociones cambian con el tiempo

5. CONEXIÓN Y APOYO No tienes que hacerlo todo solo/a.

☐ Sé con quién puedo hablar si lo necesito ☐ He considerado escribir o enviar un mensaje a alguien de confianza ☐ Me permito recibir apoyo ☐ Recuerdo que pedir ayuda no es debilidad

6. INFORMACIÓN Y PENSAMIENTOS En crisis, menos información suele ser mejor.

☐ Evito sobreexponerme a noticias o redes sociales ☐ Me enfoco en información clara y confiable ☐ Evito conclusiones extremas (“todo va a salir mal”) ☐ Me concentro en lo que sí puedo controlar ahora

7. ACCIONES PEQUEÑAS Y CONCRETAS No necesitas resolver todo hoy.

☐ Elijo una acción pequeña para hoy ☐ Divido las tareas en pasos simples ☐ Me permito avanzar poco a poco ☐ Reconozco cualquier avance, por pequeño que sea

8. CUIDADO A CORTO PLAZO Piensa solo en las próximas horas.

☐ Sé qué haré después de terminar este checklist ☐ Tengo una actividad que me calme (caminar, música, respirar, escribir) ☐ Me doy permiso de descansar ☐ Evito decisiones importantes si estoy muy alterado/a

9. CUÁNDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL Marca si aplica:

☐ El malestar es intenso y no disminuye ☐ Siento que no puedo manejar la situación solo/a ☐ Hay pensamientos de daño hacia mí o hacia otros ☐ La crisis se repite con frecuencia

Si marcaste alguno, busca apoyo profesional o servicios de emergencia de tu país.

MENSAJE FINAL Cuidarte no es egoísmo, es una necesidad. El autocuidado es un primer paso para recuperar estabilidad y claridad.

Este checklist es una herramienta de apoyo inicial. No sustituye atención psicológica, psiquiátrica ni médica.