

HOJA DE AUTOCUIDADO DIARIO PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP)

Esta hoja te ayuda a observar cómo estás hoy y a cuidar lo básico de tu bienestar emocional. No reemplaza atención psicológica ni médica profesional.

Fecha: _____

1. ¿CÓMO ME SIENTO HOY? Marca o escribe lo que más se acerque a cómo te sientes ahora.

Emociones predominantes: ☐ Tranquilo/a ☐ Triste ☐ Ansioso/a ☐ Enojado/a ☐
Cansado/a ☐ Confundido/a ☐ Esperanzado/a ☐ Otro: _____

Nivel de intensidad (0–10): _____

2. MI CUERPO HOY Observa sin juzgar.

Dormí: ☐ Bien ☐ Regular ☐ Poco

Alimentación hoy: ☐ Adecuada ☐ Irregular ☐ Insuficiente

Hidratación: ☐ Suficiente ☐ Poca

Sensaciones físicas importantes (tensión, dolor, cansancio):

3. PAUSA DE REGULACIÓN (1–3 MINUTOS) Marca lo que hiciste hoy o planeas hacer.

☐ Respiración lenta y consciente ☐ Estiramiento suave ☐ Pausa sin pantalla ☐
Caminata corta ☐ Música calmante ☐ Otra: _____

4. MIS PENSAMIENTOS HOY No para analizarlos, solo para reconocerlos.

Pensamiento que más apareció hoy:

¿Ese pensamiento me ayudó o me generó más malestar? ☐ Me ayudó ☐ Me generó malestar ☐ No lo sé

5. ACCIONES PEQUEÑAS PARA HOY Elige solo lo posible.

Acción de autocuidado que haré hoy:

Algo que puedo dejar para otro día:

6. CONEXIÓN Y APOYO Recuerda que no estás solo/a.

Hoy me sentí acompañado/a por: ☐ Familia ☐ Amigo/a ☐ Pareja ☐ Profesional ☐ Nadie ☐ Yo mismo/a

Si necesito apoyo, ¿a quién podría contactar?

7. AGRADECIMIENTO O LOGRO DEL DÍA Por pequeño que sea, cuenta.

Hoy agradezco o reconozco:

8. PLAN CORTO PARA LAS PRÓXIMAS HORAS Nada grande, solo lo inmediato.

Después de esta hoja, voy a:

9. SEÑALES DE ALERTA (SI APLICAN) Marca solo si lo sientes necesario.

☐ Mi malestar es muy intenso ☐ Me siento desbordado/a ☐ Siento que no puedo con esto solo/a ☐ Necesito ayuda adicional

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

MENSAJE FINAL Cuidarte día a día es una forma de protección emocional. No necesitas hacerlo perfecto, solo hacerlo posible.

Esta hoja es una herramienta de apoyo inicial. No sustituye atención psicológica, psiquiátrica ni médica.