



Oasis Mental Care

BOTIQUÍN EMOCIONAL

Kit de primeros auxilios emocionales

*Un plan preparado de antemano
para los momentos difíciles*

Isabel Zapata, APRN, PMHNP-BC

Versión para imprimir y escribir a mano

Material psicoeducativo. No reemplaza la atención médica o psiquiátrica.

PARA EMPEZAR

Para qué sirve este kit

Cuando el malestar sube mucho, la parte de la mente que planifica se apaga. No es falta de carácter: es fisiología. Por eso este kit está pensado para armarse **antes**, en un momento tranquilo, y usarse después, cuando no estés en condiciones de inventar nada.

Las herramientas que vienen aquí provienen del módulo de tolerancia al malestar de la terapia dialéctico-conductual, un modelo desarrollado por la psicóloga Marsha Linehan. Su propósito no es resolver el problema ni hacer que te sientas bien: es **bajar la intensidad lo suficiente** para que puedas pensar otra vez.

Qué se puede esperar, y qué no

- Sirven para atravesar un pico de angustia sin tomar decisiones de las que después te arrepientas.
- Funcionan mejor si las practicas cuando estás bien. Una habilidad que nunca ensayaste no aparece sola en el peor momento.
- **No son un tratamiento.** Son un puente hasta la siguiente cita, no un sustituto de ella.
- No están hechas para hacer desaparecer una emoción. Las emociones bajan solas; esto solo ayuda a sostenerlas mientras baja.
- Si estás en crisis o con pensamientos de hacerte daño, esta guía no es el recurso adecuado. Llama o escribe al **988**.

LEE ESTO PRIMERO

Antes de usar el frío

La primera herramienta de este kit usa agua fría en la cara. Es eficaz, y por eso mismo hay que tomarla en serio: **actúa directamente sobre el ritmo del corazón**.

No practiques la técnica del frío sin consultar antes con tu profesional de salud si:

- Tienes una **arritmia** o cualquier alteración del ritmo cardíaco.
- Usas **marcapasos**.
- Tienes **hipertensión no controlada** o una enfermedad cardíaca conocida.
- Tienes un **trastorno convulsivo**.
- Tienes o has tenido un **trastorno de la conducta alimentaria**.
- Tomas **betabloqueadores** u otro medicamento que afecte la frecuencia cardíaca.

El agua fría en la cara desencadena el *reflejo de inmersión*: el cuerpo baja la frecuencia cardíaca y redirige la sangre hacia los órganos centrales. En una persona sana ese efecto es seguro y pasajero. Sobre una vulnerabilidad cardíaca previa puede desencadenar una arritmia, porque el frío activa a la

vez el sistema simpático y el parasimpático —lo que la literatura llama *conflicto autonómico*.

Si alguno de esos puntos te aplica, no pasa nada: las otras tres herramientas del kit no tienen esa restricción y funcionan igual de bien. Coméntalo en tu próxima cita.

PARA EL PICO DE MALESTAR

Las cuatro herramientas rápidas

Están ordenadas de la más rápida a la más lenta. No hace falta usarlas todas: con una suele bastar.

1

Frío en la cara

Llena el lavamanos con agua fría y sumerge la cara durante veinte o treinta segundos, conteniendo la respiración. Si prefieres no sumergirte, sostén una bolsa de gel frío o un paño mojado sobre los ojos y los pómulos, inclinándote hacia adelante. Repite una o dos veces. **Revisa antes la advertencia sobre el frío.**

2

Movimiento intenso, corto

Sube escaleras, camina rápido o haz sentadillas durante cinco a diez minutos, hasta quedar sin aliento. Gasta la energía que la ansiedad dejó suelta en el cuerpo. Si tienes una lesión, una condición cardíaca o estás embarazada, consúltalo antes.

3

Respiración pausada

Respira más lento de lo habitual y haz la exhalación más larga que la inhalación —por ejemplo, inhalar contando cuatro y exhalar contando seis— durante uno o dos minutos. La exhalación larga es la parte que importa.

4

Soltar el cuerpo por partes

Tensa un grupo de músculos mientras inhalas, sostén cinco segundos, y suelta del todo al exhalar. Ve de los pies a la cabeza. Al soltar, nota la diferencia entre tenso y suelto: esa diferencia es la que enseña al cuerpo a bajar.

Cuando sientes que te desconectas

Si lo que aparece no es angustia sino una sensación de irrealidad —como si estuvieras detrás de un vidrio, o mirándote desde afuera—, las herramientas de arriba no son las indicadas. Lo que ayuda es volver a los sentidos, uno por uno, en voz alta si puedes.

Inventario sensorial 5-4-3-2-1

- **Cinco** cosas que puedes **ver**. Nómbralas con detalle: el color, la textura.
- **Cuatro** cosas que puedes **tocar**. Tócalas de verdad.
- **Tres** cosas que puedes **oír**. Incluye los sonidos de fondo.
- **Dos** cosas que puedes **oler**.
- **Una** cosa que puedes **saborear**.

No es magia ni distracción: es ocupar la atención con información del presente, que es justo lo que la disociación deja de registrar. Si te pierdes en la cuenta, empieza otra vez. Perderse forma parte del ejercicio.

COMPLÉTALO EN UN DÍA TRANQUILO

Mi kit personal

Esta es la parte que hace que el kit sea tuyo. Escríbela ahora, cuando estás bien, porque en el momento difícil no vas a poder pensarla.

Mis señales de alerta tempranas

Lo que aparece antes de que la cosa se ponga difícil: dormir mal, aislarte, apretar la mandíbula, revisar el teléfono sin parar, dejar de comer.

Qué me ha servido antes

Cosas concretas que en otra ocasión te bajaron la intensidad, por pequeñas que parezcan.

Qué NO me sirve

Igual de importante. Lo que en el momento parece alivio y después deja peor.

A quién puedo llamar

Escríbelos ahora. Buscar un número mientras estás mal es una barrera más de las que no necesitas.

Nombre	Relación	Teléfono	Mejor momento para llamar

Mi frase para el momento difícil

Algo verdadero que quieras recordarte. No tiene que ser bonito, tiene que ser cierto. Por ejemplo: «esto ya me pasó antes y se me pasó».

AYUDA INMEDIATA

Si esto no alcanza

Hay momentos en que ninguna herramienta de autorregulación es suficiente, y reconocerlo a tiempo es una forma de cuidarse. Estos recursos son gratuitos, funcionan las veinticuatro horas y no necesitas tener seguro ni ser paciente de ningún consultorio.

- **988** — Línea de Crisis y Suicidio. Llama o envía un mensaje de texto. **En español:** llama al 988 y presiona 2, o envía la palabra AYUDA al 988. Hay atención en más de 240 idiomas.
- **911** — Emergencia médica, si hay riesgo inmediato para la vida.
- **Crisis Text Line** — Envía la palabra **HOME** al **741741**. Responde una persona entrenada, normalmente en unos minutos. Útil si no puedes hablar en voz alta.
- **SAMHSA** — 1-800-662-4357. Gratuita, las 24 horas, en inglés y español, para salud mental y consumo de sustancias.

Y si lo que buscas es atención psiquiátrica programada, escríbenos. Estamos para acompañarte.

Referencias

- *Diving responses and cold-water face immersion: resting heart rate affects the cardiac response.* International Journal of Environmental Research and Public Health, 2023. Documenta la bradicardia del reflejo de inmersión.
- *Autonomic conflict during cold water immersion.* Literatura fisiológica sobre la activación simultánea simpática y parasimpática y su relación con arritmias en personas con patología cardíaca previa.
- *TIPP skills: procedure, evidence and contraindications.* Revisión clínica de las habilidades de tolerancia al malestar, incluidas las contraindicaciones cardíacas, convulsivas y por trastorno alimentario recogidas en esta guía.
- *Feasibility and Efficacy of Brief DBT Intervention for Adults: A Systematic Review.* 2025.
- *Dialectical Behavioral Therapy for Adults with Mental Illness: A Review of Clinical Effectiveness and Guidelines.* CADTH, NCBI Bookshelf.
- Linehan, M. El módulo de tolerancia al malestar, del que provienen estas cuatro herramientas, fue desarrollado por la psicóloga Marsha Linehan.

Última revisión de las fuentes: agosto de 2026. Si tienes dudas sobre si alguna de estas técnicas es apropiada para ti, coméntalo en tu próxima cita.