Una pausa para reconocer cómo estoy.

No necesitas encontrar la palabra perfecta. Este espacio es una invitación a mirar tu experiencia con curiosidad y amabilidad.

Fecha: _____

1 ¿Qué está pasando en mi vida hoy?

Describe una situación concreta: qué pasó, cuándo y dónde. Por ahora, intenta distinguir lo que ocurrió de lo que interpretaste.

2 ¿Qué emociones alcanzo a reconocer?

Puedes sentir varias a la vez: tristeza, temor, enojo, alegría, alivio... También vale escribir “todavía no sé”.

3 ¿Qué más noto en mí?

En mi cuerpo

En mis pensamientos

Puedes dejar preguntas en blanco y volver cuando te resulte más cómodo.

Psicóloga Karla Villalobos Cavieres

Psicóloga clínica y Licenciada en Ciencias de la Educación

De reconocerme a acompañarme.

No hace falta resolver todo hoy. Elige una respuesta pequeña y posible para este momento.

4 ¿Qué podría necesitar ahora?

Por ejemplo: descanso, claridad, compañía, un límite o ayuda práctica. Es una posibilidad para explorar, no una conclusión obligatoria.

5 ¿Qué pequeño paso puedo dar?

Algo concreto que dependa de mí. ¿Qué haré y en qué momento?

6 ¿A quién puedo pedir apoyo y cómo?

Puedes empezar con: “Estoy pasando por... y me ayudaría que...”.

Al volver a mirar: ¿qué noto después de dar ese paso?

Material educativo de autoobservación, sin validación como instrumento clínico. No diagnostica ni reemplaza la atención psicológica. Si el malestar persiste o dificulta tu vida cotidiana, busca apoyo profesional.

Referencia de consulta: OMS (2020). Doing What Matters in Times of Stress.

Conocer la atención psicológica

momentosconscientes.cl

Consultar por WhatsApp

+56 9 7565 0030

Psicóloga Karla Villalobos Cavieres

Psicóloga clínica y Licenciada en Ciencias de la Educación