Cinco ejercicios de reflexión personal

Selección adaptada del cuaderno original de Chris Nugent, Quiet Self Recovery: Insight into How I Dealt with My Trauma.

Este cuaderno breve contiene cinco ejercicios seleccionados del original en inglés, no una traducción completa de sus 49 páginas.

El autor comparte su experiencia personal, no es terapeuta ni profesional clínico. No hay respuestas correctas ni un orden obligatorio. Elige lo que te sirva, omite lo que no y deja de escribir si te resulta demasiado difícil.

Puedes imprimir estas páginas y escribir en privado. No necesitas enviar tus respuestas ni compartir fotografías o información personal. Si necesitas ayuda, habla con una persona de confianza o un profesional de salud.

En caso de peligro inmediato, llama al número de emergencias de tu país. Si existe dependencia física del alcohol, busca orientación médica antes de dejarlo de golpe.

Original completo en inglés: quietstrengthrecovery.co.uk/workbook/

Más recursos en español: quietstrengthrecovery.co.uk/es/

Lo que me importa

Fecha: _____

El amor puede incluir cosas pequeñas y cotidianas. Si esa palabra te resulta demasiado intensa hoy, piensa en cosas que te gustan, que te importan o que te aportan un poco de calma.

01 Personas o animales por los que siento cariño y con quienes me siento razonablemente a salvo.

02 Lugares, música, actividades o momentos cotidianos que disfruto.

03 Cualidades o valores que me importan.

04 Algo que aprecio de mí, aunque sea un poco.

Es una invitación. No tienes que sentirte bien a la fuerza.

Reflexión personal, no tratamiento médico. Traducción asistida por IA sin revisión independiente.

La forma en que me hablo

Fecha: _____

Elige una frase autocrítica que notes. Prueba una respuesta amable y creíble. No tienes que sustituirla por elogios que te parezcan falsos.

01 Una frase dura que noto que me digo.

02 Lo que le diría a alguien a quien quiero en esta situación.

03 Una frase más amable y honesta que puedo probar conmigo.

La amabilidad puede incluir un límite, descanso, sinceridad o pedir ayuda.

Reflexión personal, no tratamiento médico. Traducción asistida por IA sin revisión independiente.

Límites que muestran cuidado

Fecha: _____

Un límite puede proteger tu tiempo, privacidad, energía o seguridad. Elige uno realista para tus circunstancias. Si alguien es violento o no es seguro, busca apoyo adecuado; esta página no te pide que lo confrontes.

01 Algo que necesito proteger o a lo que quiero hacer espacio.

02 Una frase clara que podría utilizar cuando sea seguro hacerlo.

03 Qué acción está bajo mi control si no se respeta el límite.

Un límite puede ser discreto y cotidiano. Puedes elegir cuánto explicar.

Reflexión personal, no tratamiento médico. Traducción asistida por IA sin revisión independiente.

Conexión y pedir ayuda

Fecha: _____

Las reuniones y conversaciones sinceras forman parte de la recuperación del autor. Para ti, el apoyo puede incluir a una persona de confianza, un grupo de pares o un profesional de salud. Elige lo que sea adecuado y accesible.

01 Una persona o un servicio al que podría acudir.

02 En qué me gustaría recibir ayuda.

03 Una forma breve de pedir esa ayuda.

04 Otra opción si la primera no está disponible.

No tienes que contar todos los detalles para pedir apoyo. Puedes conservar este escrito en privado.

Reflexión personal, no tratamiento médico. Traducción asistida por IA sin revisión independiente.

Un día de cuidado

Fecha: _____

Las rutinas cotidianas ayudan al autor en su recuperación. Utiliza este espacio para planear un día que se adapte a tu salud, energía y circunstancias. Puedes cambiarlo en cualquier momento.

01 Una cosa que podría ayudarme a empezar el día.

02 Alimentación, descanso, movimiento u otra necesidad básica que quiero atender.

03 Un momento de conexión o algo que me importa.

04 Una forma amable de terminar el día y reconocer lo que necesito después.

Un plan incompleto me da información sobre mis necesidades. Puedo hacer el próximo plan más pequeño.

Reflexión personal, no tratamiento médico. Traducción asistida por IA sin revisión independiente.