



Una guía de
Agustín Mansilla Zambrano
amz Coach Terapia · Hic et Nun

Primeros Auxilios Emocionales

5 pasos para cuando el mapa se ha borrado

**Volcado de Ruido
Recuperar tu camino**

Primeros Auxilios Emocionales:

5 pasos para cuando el mapa se ha borrado.

Una hoja de ruta para recuperar tu centro.

Introducción

Si tienes esta guía en tus manos, es probable que sientas que el ruido es demasiado fuerte, que el cansancio te pesa en los huesos o que, simplemente, no sabes por dónde seguir. Tranquilo/a. Estar perdido es solo una sensación, no es tu realidad. Vamos a empezar a limpiar el camino.



633 840 094



@agustin_mansilla_coach



info@amzcoachterapia.com

PASO 1:

Detén la inercia (El freno de mano)

Cuando nos perdemos conduciendo, lo peor que podemos hacer es acelerar. En la vida ocurre igual.

- La acción: Hoy, busca 10 minutos de reloj. Sin móvil, sin música, sin café. Solo tú y el silencio.
- El objetivo: Admitir que estás cansado/a o confundido/a. No luches contra la sensación, solo nómbrala: "Ahora mismo me siento desbordado/a". Nombrar el dolor es el primer paso para restarle poder.

Agustín Mansilla Zambrano

PASO 2:

El volcado de ruido (Vacía la mochila)

La confusión suele ser exceso de información sin ordenar.

- La acción: Coge papel y boli (lo analógico ayuda a procesar mejor). Escribe todo lo que tienes en la cabeza: tareas pendientes, miedos, dudas, ese "tengo que" que te machaca. No busques que tenga sentido, solo sácalo de tu cabeza.
- El objetivo: Ver tus problemas fuera de ti. Cuando el caos está en el papel, deja de estar solo en tu mente.

Agustín Mansilla Zambrano

PASO 3:

Filtra la autoexigencia

(¿Es tuyo o es prestado?)

Mucho de lo que te agota no es tuyo, es una expectativa externa o un juez interno.

- La acción: De todo lo que has escrito en el paso anterior, rodea con un círculo solo lo que depende 100% de ti hoy. Tacha el resto.
- El objetivo: Identificar al "Impostor" o al "Autoexigente". Aprender que no puedes controlar el futuro ni las expectativas de los demás te devuelve una energía preciosa.

Agustín Mansilla Zambrano

PASO 4:

El anclaje del "Hic et Nunc" (Aquí y Ahora)

La ansiedad vive en el futuro; la depresión en el pasado. La calma solo vive en el presente.

- La acción: Usa la regla 3-2-1. Mira a tu alrededor y nombra 3 cosas que veas, 2 que oigas y 1 que sientas (el roce de la ropa, el aire en la cara). Respira profundamente tres veces.
- El objetivo: Sacar a tu sistema nervioso del estado de alerta y traerlo de vuelta a un lugar seguro: el presente.

Agustín Mansilla Zambrano

PASO 5:

La mínima acción posible (El primer paso del mapa)

No intentes arreglar tu vida hoy. Solo decide los próximos 15 minutos.

- La acción: Elige una sola cosa pequeña que te dé paz (beber un vaso de agua, dar un paseo corto, llamar a alguien que te quiera). Hazla ahora.
- El objetivo: Recuperar la sensación de logro. Un paso pequeño te saca del bloqueo; mil pasos planeados te mantienen en él.

Agustín Mansilla Zambrano

Conclusión y siguiente paso

Estos 5 pasos son tu brújula de emergencia.

Pero recuerda: no tienes que caminar solo/a.

A veces, el mapa se ve mejor cuando alguien te ayuda a sostener la linterna.

¿Hablamos 5 minutos por WhatsApp?

Cuéntame qué es lo que más te pesa hoy.

Buscaremos juntos el camino de vuelta.

Agustín Mansilla Zambrano



Agustín Mansilla Zambrano
amz Coach Terapia · Hic et Nuc
www.amzcoachterapia.com
info@amzcoachterapia.com
633-840-094



Hablar con Agustín ahora

GRACIAS