

# Palabras de Ayuda y Consuelo

## La lengua como herramienta de autocuidado - Parte 1



Las Palabras de Confort son palabras que se utilizan cuando te sientes estresado o molesto por algo. Neutralizan las palabras de lucha o huida y los sentimientos que hacen que tu cuerpo piense que se encuentra en una emergencia real. Intenta detenerte antes de que esto ocurra recordando tus Palabras de Confort para volver a centrarte en ti mismo.



### PALABRAS DE LUCHA O HUIDA

- Horrible
- Fracaso
- Nunca
- Imposible

**VS.**

### PALABRAS CLAVE

- Manejable
- Aprender
- Rara vez
- Desafiante



#### MIRA

Fíjese en lo poderosas que son estas palabras y lo fácil que es rebajarlas, así como la ansiedad que generan.



#### GENERE

En grupo, haz una lluvia de ideas de palabras de lucha o huida (que tiendes a utilizar) y conviértelas en palabras de afrontamiento. Piensa en al menos 4 para cada una.

---



---



---



---



---



---



---



---

3

**DE LA SUPERACIÓN AL CONFORT**

Individualmente o en parejas, rellena tu propia tarjeta de afrontamiento creativo, que enumera las palabras de consuelo a las que puedes recurrir cuando te encuentres en medio de una situación estresante. Puedes proponer más de una para cada categoría.

**Su Tarjeta de Afrontamiento Creativo**

**FELIZ LUGAR** \_\_\_\_\_

*Imaginario o real, ¿qué lugar le hace sentirse alegre, relajado y bien?*

**COMIDA CONFORT** \_\_\_\_\_

*¿Qué plato, tentempié o golosina te hace sentir acogido y satisfecho?*

**PERSONA O** \_\_\_\_\_

**MASCOTA** *¿Quién te hace sentir querido y seguro?*

**¿QUÉ MÁS?** \_\_\_\_\_

*Puede ser una canción, un programa de televisión favorito, un olor o una prenda de ropa.*

**Recuerda estas palabras para que siempre que necesites un descanso, ¡estén ahí para ti!**

**Reflexiones y Acciones**

**Sigue añadiendo a tu lista comparativa Palabras de lucha y huida frente a Palabras de afrontamiento para recordarte que debes reducir el estrés en tu cerebro.**

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**Lleva contigo tu tarjeta de afrontamiento creativo si te sirve de ayuda. Siempre es bueno saber que puedes sacarlas y transportarte mentalmente a un lugar diferente cuando lo necesites.**