



GUÍA PRÁCTICA GRATUITA • 8 PÁGINAS

Mapa Regreso

Descubre qué problema está ocupando más espacio en tu vida y cuál puede ser tu siguiente paso.



Un espacio para ordenar, no para diagnosticar

Este material es educativo y complementario. No diagnostica, no interpreta síntomas, no modifica tratamientos y no sustituye atención médica o psicológica. Si atraviesas una crisis o una situación de riesgo, busca orientación profesional de inmediato.

Cómo usar este mapa

P**Puntúa**

Marca del 0 al 10 qué tanto espacio ocupa cada situación en tu vida hoy.

E**Escribe**

Completa las frases con honestidad, sin buscar la respuesta correcta.

E**Elige**

Identifica el camino que más se acerca a lo que estás viviendo ahora.

¿Qué está ocupando tu vida?

Marca del 0 (nada) al 10 (por completo) cuánto espacio ocupa cada situación hoy.

Miedo e incertidumbre

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Dolor y limitación

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Cambios de la menopausia

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Digestión y alimentación

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Presión por cuidar la diabetes

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Agotamiento por cuidar a otra persona

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mi problema real hoy

La situación que estoy viviendo es...

Lo que más ha cambiado es...

Lo que más temo es...

Lo que he dejado de hacer es...

Lo que necesito recuperar es...

Los seis caminos

Marca el que más se acerca a tu situación.

1

☐

Me dieron un diagnóstico. ¿Y ahora cómo sigo?

Necesitas ordenar lo que sabes, lo que temes y lo que debes preguntar.

2

☐

Que el dolor no decida por ti

El dolor está tomando demasiadas decisiones sobre tus planes, tu energía y tu autonomía.

3

☐

Volver a sentirte tú – Menopausia

Cambió tu cuerpo, tu descanso, tu deseo o tu identidad y ya no terminas de reconocerte.

4

☐

Volver a confiar en tu intestino

Comer se ha convertido en vigilancia, restricciones y miedo a la siguiente reacción.

5

☐

Que la diabetes no ocupe toda tu vida

Cuidarte se ha convertido en un examen permanente y cada dificultad parece borrar todo el proceso.

6

☐

Cuidar sin desaparecer

Acompañar a otra persona ha empezado a borrar tu descanso, tus límites y tu propia identidad.

Mi siguiente paso

"Durante las próximas 24 horas voy a..."

ELIGE UNA OPCIÓN

- | | |
|--|--|
| ☐ Escribir tres preguntas | ☐ Solicitar una consulta |
| ☐ Pedir ayuda | ☐ Comunicar un límite |
| ☐ Registrar una situación | ☐ Elegir el taller adecuado |

Encuentra tu taller

Necesito ordenar el miedo después de un diagnóstico

Me dieron un diagnóstico. ¿Y ahora cómo sigo?

Necesito recuperar decisiones limitadas por el dolor

Que el dolor no decida por ti

Necesito volver a reconocermé en esta etapa

Volver a sentirte tú – Menopausia

Necesito dejar de comer desde la confusión

Volver a confiar en tu intestino

Necesito cuidarme sin vivir castigándome

Que la diabetes no ocupe toda tu vida

Necesito cuidar sin desaparecer

Cuidar sin desaparecer

*No necesitas empezar por todo. Elige la
consecuencia que hoy ocupa más espacio y da
un paso desde allí.*

Encontrar mi taller →

Escíbeme por WhatsApp