

Guion y Desarrollo del Video: "Construcción de un Kit de Emergencia Emocional"

Duración del video: 4 minutos

Objetivo del video: Guiar al paciente en la construcción de su propio "kit de emergencia emocional", proporcionándole un plan rápido y personalizado con técnicas para manejar momentos de crisis o dolor intenso. El tono del video será empático, motivador y cercano, con el fin de dar al paciente las herramientas necesarias para enfrentar situaciones difíciles.

Guion del Video

[Inicio del video: 0:00 – 0:30]

(Música suave de fondo. Imágenes de una persona en un entorno tranquilo, respirando profundamente o descansando.)

Narrador/a:

"Cuando el dolor o las emociones intensas aparecen, puede ser difícil pensar con claridad. Es en esos momentos cuando necesitamos un plan rápido que nos ayude a recuperar el control y a calmarnos. Hoy te vamos a enseñar cómo crear tu propio **kit de emergencia emocional**."

(Imágenes de una persona organizando su "kit" en una libreta o dispositivo móvil, lista para usarlo cuando lo necesite.)

Narrador/a:

"Este kit es personal y está diseñado para ti, con las técnicas que ya has aprendido y que mejor te funcionan en los momentos más difíciles."

[Segmento 1: 0:30 – 1:30] - Elige tus Técnicas Favoritas

(La cámara muestra a una persona reflexionando y escribiendo en un cuaderno o usando su móvil para organizar sus ideas.)

Narrador/a:

"Lo primero que haremos será **elegir las técnicas** que mejor te han funcionado para aliviar el dolor o calmarte cuando te sientes abrumado/a. Piensa en los ejercicios de respiración, relajación o mindfulness que más te han ayudado."

(La cámara enfoca a la persona practicando técnicas de respiración diafragmática.)

Narrador/a:

"Por ejemplo, si la respiración diafragmática te ayuda a reducir el dolor, inclúyela en tu kit. O si las afirmaciones positivas te dan fuerza, añádelas también."

(Imágenes de la persona escribiendo en su kit: "Respiración profunda", "Visualización positiva", "Afirmaciones motivadoras".)

Narrador/a:

"Es importante que anotes las técnicas que **más te han servido** para que las tengas siempre a mano cuando lo necesites."

[Segmento 2: 1:30 – 2:30] - Organiza tu Kit según las Situaciones

(La escena cambia a una persona organizando las técnicas en diferentes categorías, como "cuando tengo dolor" y "cuando me siento abrumado/a").

Narrador/a:

"Ahora que ya has elegido tus técnicas, vamos a **organizarlas** según las situaciones en las que las necesites. De este modo, sabrás exactamente qué hacer en momentos de crisis."

(La cámara muestra diferentes ejemplos de cómo organizar el kit en una libreta o en el móvil.)

Narrador/a:

"Por ejemplo, cuando sientas dolor físico intenso, podrías recurrir a tu respiración profunda o a la técnica de externalización del dolor. Si te sientes emocionalmente abrumado/a, podrías usar afirmaciones positivas o ejercicios de mindfulness."

(La cámara alterna entre imágenes de la persona en situaciones cotidianas, consultando su kit en el móvil o una libreta.)

Narrador/a:

"Organizar tu kit de esta manera te ayudará a tener un plan claro para **cada tipo de situación**, y así sabrás qué hacer rápidamente cuando te enfrentes a un momento difícil."

[Segmento 3: 2:30 – 3:30] - Frases de Refuerzo Positivo

(La cámara se enfoca en una persona practicando afirmaciones positivas en voz alta frente al espejo o mientras escribe en su diario.)

Narrador/a:

"Añadir **frases de refuerzo positivo** a tu kit también es importante. Estas frases son pequeños recordatorios que te ayudarán a mantener una actitud positiva cuando te enfrentas a una crisis o dolor intenso."

(Imágenes de la persona repitiendo afirmaciones en voz baja: "Este dolor es temporal, puedo manejarlo", "Soy más fuerte de lo que creo".)

Narrador/a:

"Elige frases que **te den fuerza** y que te recuerden que puedes manejar la situación. Escríbelas en tu kit o guárdalas en tu móvil para tenerlas a mano cuando las necesites."

[Segmento 4: 3:30 – 4:00] - Tu Plan para Momentos de Crisis

(La cámara vuelve a la persona consultando su kit en un momento de dolor o tensión.)

Narrador/a:

"Finalmente, crea un **plan de acción** para los momentos de crisis. Este plan debe ser sencillo y estar compuesto por los pasos más importantes que te ayudan a calmarte y a reducir el dolor."

(Imágenes de la persona tomando una respiración profunda, haciendo una visualización y repitiendo una afirmación.)

Narrador/a:

"Por ejemplo, podrías empezar con 5 respiraciones profundas, seguir con una visualización positiva, y luego recitar una de tus afirmaciones. Este plan rápido será tu guía cuando lo necesites."

[Cierre del video: 4:00 – 4:30]

(Imágenes finales de la persona sonriendo, sintiéndose más tranquila después de consultar su kit.)

Narrador/a:

"Tu kit de emergencia emocional es tu herramienta personal para **recuperar el control** en momentos difíciles. Organiza las técnicas que te funcionan, agréga frases de refuerzo positivo y tenlo siempre a mano para esos momentos en los que más lo necesitas."

(La cámara muestra a la persona guardando su libreta o móvil con el kit listo.)

Narrador/a:

"Recuerda, **tú tienes las herramientas para sentirte mejor**. Con cada técnica que usas, estás un paso más cerca de manejar el dolor y las emociones. ¡Tú puedes hacerlo!"

(El video termina con la persona en paz, retomando su día con confianza.)

Elementos Visuales y Auditivos Sugeridos

- **Visuales:**
Imágenes de personas organizando sus kits de emergencia en un ambiente tranquilo. Escenas de personas en momentos de dolor o tensión, recuperando el control mediante las técnicas de respiración, visualización y afirmaciones. Finales con personas tranquilas y sonrientes.
- **Audio:**
Música relajante y suave de fondo que acompañe la narración de manera sutil. La voz del narrador será calmada, empática y motivadora, guiando al paciente con confianza.

Este guion está diseñado para que el paciente pueda **construir su propio kit de emergencia emocional** de manera visual y práctica, motivándolo a tener un plan claro para los momentos de crisis o dolor intenso.