

Del miedo al equilibrio

Cómo comenzar a entender y atender la ansiedad

Respiración de globo (diafragmática)



1. Siéntate en una silla con los pies en el suelo o acuéstate de espaldas.
2. Pon una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen.
3. Inspira lentamente por la nariz, dirigiendo el aire hacia el abdomen como si fuera un globo
4. Exhala lentamente por la boca, sintiendo cómo tu pancita se desinfla
5. Repite la respiración unas cuantas veces

Diario de pensamientos

Pensamiento automático	¿Qué emoción sentí?	Alternativa más realista
"Nada me sale bien"	Tristeza, frustración	"A veces me equivoco, pero también logro cosas"

Ancla de calma

Vamos a usar los sentidos para volver al presente cuando la mente se va al futuro con preocupaciones.

Nota:

- 5 cosas que ves,
- 4 que tocas,
- 3 que escuchas,
- 2 que hueles,
- 1 que saboreas.

