

Cómo explicar mi ansiedad

Escribe ejemplos concretos y decide si prefieres entregar la hoja o leerla en voz alta.

Así se ve mi ansiedad por fuera

lo que ustedes pueden notar, como que me callo, me voy o me pongo irritable.

Esto es lo que pasa por dentro

lo que siento en el cuerpo y lo que me dice la cabeza.

Esto me ayuda cuando estoy así

sé lo más concreto que puedas, incluso con las palabras exactas.

Esto no me ayuda, aunque sea con buena intención

frases o gestos que suelen empeorarlo.

Qué hacemos con la pregunta "¿estás bien?"

acuerden cuántas veces responderla y qué hacer después.

Nuestra señal acordada

una palabra o un gesto para pedir espacio o compañía sin dar explicaciones.

Esta hoja no sustituye una evaluación ni un tratamiento. Si la ansiedad te impide dormir, trabajar o salir de casa, busca atención en salud mental. Si tienes pensamientos de hacerte daño, acude a urgencias o llama al número de emergencias de tu país.

Creado por psyred.org

Terapia online desde \$10 USD
Escanea y agenda con un psicólogo

