

Conductas de seguridad

Anota las cosas que haces para sentirte a salvo cuando tienes ansiedad. Verlas por escrito es el primer paso para ir soltándolas de a poco.

Conductas de seguridad frecuentes
revisar · evitar · llevar algo encima · pedir que me tranquilicen · sobre-preparar · sentarme cerca de la salida · distraerme · ensayar cada frase · ir acompañado · buscar señales de peligro

Situación	Qué hice para sentirme seguro	Qué temía que pasara	Qué pasó de verdad

Reduce una conducta por vez, a tu ritmo y preferiblemente con apoyo profesional.

