Grounding para ansiedad

Elige un ancla del presente. Cuando la ansiedad sea muy intensa o persistente, busca apoyo profesional.

Ansiedad ahora (0-10) y mi ancla del presente

anota tu nivel y elige un ancla sensorial: un objeto, un sonido o una textura.

Mis sentidos: qué veo, oigo y toco

nombra elementos concretos del entorno, despacio.

Mi cuerpo y mi respiración

apoya los pies, suelta la mandíbula y alarga la exhalación.

Dónde estoy y qué haré ahora

dónde estás, qué hora es y cuál es el siguiente paso.

Ansiedad después (0-10) y a quién puedo avisar

vuelve a anotar tu nivel y una persona de apoyo.

Elige una sola ancla y mantenla. Si la ansiedad se mantiene, interfiere con tu vida o se siente inmanejable, habla con un profesional de salud.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo