Plan para ansiedad

Completa el plan cuando estés con más calma. Elige señales, apoyos y pasos realistas.

Mis señales tempranas de ansiedad

cuerpo, pensamientos e impulsos que avisan que sube.

Situaciones en que suele aparecer

dónde y cuándo se activa más.

Estrategias que ya he probado y me sirven

respirar, grounding, escribir, pausa, movimiento.

Mi apoyo: persona, lugar y profesional

a quién acudo, dónde me calmo y con quién consultar.

Mi primer paso realista

algo pequeño que sí puedo hacer la próxima vez.

Complétalo en un momento de calma y elige estrategias que ya hayas practicado. Si la ansiedad interfiere con tu vida, hablar con un profesional puede ayudar.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo