

Técnicas para la ansiedad

Elige una técnica por vez. La práctica breve y repetida suele ser más útil que intentar hacerlo todo.

Respirar

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Exhalar lento | <input type="checkbox"/> Contar 4 respiraciones |
| <input type="checkbox"/> Soltar hombros | <input type="checkbox"/> Apoyar los pies |

Volver al presente

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Nombrar 5 cosas | <input type="checkbox"/> Tocar una textura |
| <input type="checkbox"/> Escuchar sonidos | <input type="checkbox"/> Mirar alrededor |

Actuar

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Dividir la tarea | <input type="checkbox"/> Pedir apoyo |
| <input type="checkbox"/> Salir un minuto | <input type="checkbox"/> Anotar el miedo |

Técnica elegida:

Intensidad antes 0-10:

Siguiente paso pequeño:
