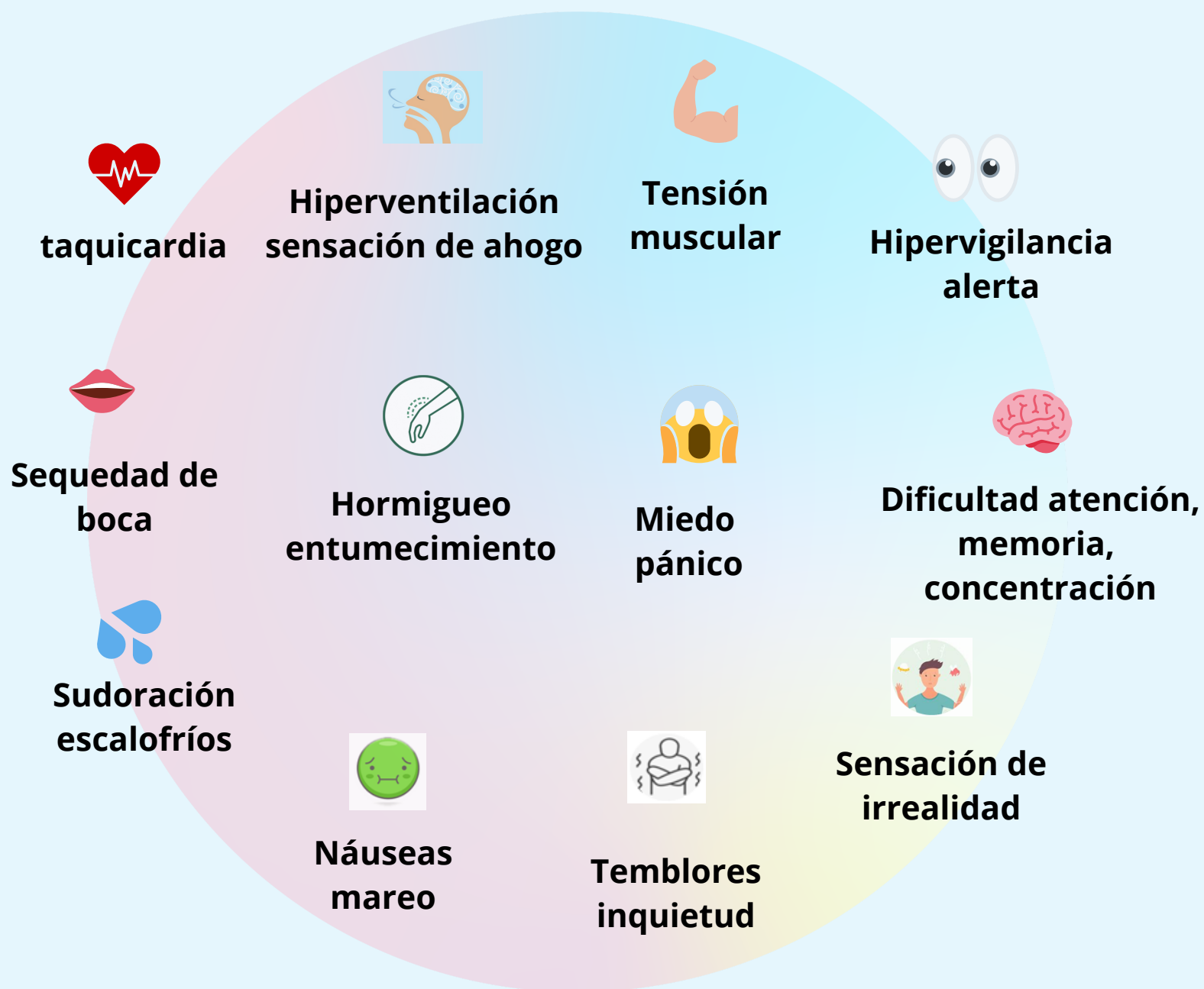


IDENTIFICA LOS SÍNTOMAS



EL TERMÓMETRO DE LA ANSIEDAD

Identifica cuándo empiezan a aparecer los primeros síntomas y pon en marcha estrategias para evitar la escalada.

ESTRATEGIAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD



PRÁCTICA FÍSICA

El ejercicio físico nos ayudará a reducir la activación del sistema nervioso.



HIGIENE DEL SUEÑO

Mantén unos horarios regulares y un ambiente adecuado.



DIETA SALUDABLE

Mantén una alimentación sana y equilibrada.



MINDFULNESS

Aquí y ahora

Pon atención plena de manera continua al presente con apertura y sin juicios.



TÉCNICAS DE DISTRACCIÓN

Elige una actividad y pon toda tu atención en ella: sudokus, mandalas, música...

AUTOINSTRUCCIONES

Voy a ser capaz

Date mensajes positivos, lógicos y realistas para generar un diálogo interno más positivo.

RESPIRACIÓN PROFUNDA



Mantén el control voluntario de tu respiración para lograr un estado de calma y relajación adecuados.