

Psicología con Elena

GUÍA PRÁCTICA PARA GESTIONAR TU ANSIEDAD DIARIA

1. RESPIRACIÓN 4-7-8

Cómo hacerlo: Inhala por la nariz (4s), mantén (7s) y exhala por la boca (8s). Repite 4 veces.

Respiración

Objetivo: Calmar el sistema nervioso rápidamente.

2. TÉCNICA 5-4-3-2-1 (Grounding)

Cómo hacerlo: Nombra 5 cosas que ves, 4 que tocas, 3 que oyes, 2 que hueles y 1 que saboreas.

Sentidos

Objetivo: Conectar con el presente.

3. RELAJACIÓN MUSCULAR

Relajación

Cómo hacerlo: Tensa y luego relaja cada grupo muscular desde los pies hasta la cabeza.

Objetivo: Liberar tensión física acumulada.

4. DIARIO DE GRATITUD

Diario

Cómo hacerlo: Escribe 3 cosas por las que estés agradecido hoy al final del día.

Objetivo: Enfocar la mente en lo positivo.

Recuerda: no necesitas resolver todo hoy. Permítete pausar. Estás haciendo un gran trabajo.

Psicología con Elena - Tu espacio de autocuidado.

Este material es orientativo. Si la ansiedad persiste, no dudes en contactar conmigo.