

Guia breve para ansiedad

Autoobservacion y primeros pasos seguros

Para que sirve

Esta guia ayuda a observar senales de ansiedad y preparar una conversacion con un profesional. No sustituye una valoracion clinica ni atencion de urgencia.

Observa durante una semana

Situacion que activo ansiedad; intensidad de 0 a 10; pensamientos frecuentes; sensaciones corporales; accion de cuidado posible.

Practica breve

Inhala 4 segundos y exhala 6 segundos durante 3 minutos. Si aumenta el malestar, pausa y busca apoyo.

Cuando pedir ayuda

Si la ansiedad interfiere con sueno, trabajo, escuela, relaciones o si evitas actividades importantes por miedo.