

CONOCÉ TU ANSIEDAD



EBOOK PARA TU SALUD MENTAL

DIARIO DE EXPLORACIÓN Y MANEJO DE LA ANSIEDAD

Bienvenido/a a esta miniguía interactiva diseñada como un diario de exploración personal. Aquí encontrarás ejercicios prácticos y reflexivos para conocer mejor tu ansiedad y desarrollar estrategias efectivas para manejarla.



¿CÓMO USAR ESTA GUÍA?

- ✓ DEDICA UNOS MINUTOS AL DÍA A COMPLETAR LOS EJERCICIOS.
- ✓ ESCRIBE CON SINCERIDAD, SIN JUZGARTE
- ✓ VUELVE A REVISAR TUS RESPUESTAS DESPUÉS DE UN TIEMPO PARA IDENTIFICAR PATRONES.

EBOOK PARA TU SALUD MENTAL

DIARIO DE EXPLORACIÓN Y MANEJO DE LA ANSIEDAD



CONOCIENDO MI ANSIEDAD

- Cuando me siento ansioso/a, mi cuerpo reacciona de la siguiente manera:

- Lo que suele activar mi ansiedad es

- Mis pensamientos más recurrentes cuando tengo ansiedad son:

- Para calmarme, suelo



REFLEXIÓN:

 ¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU RELACIÓN CON LA ANSIEDAD EN ESTE MOMENTO?

 SI LA ANSIEDAD FUERA UN PERSONAJE, ¿CÓMO SE VERÍA Y QUÉ DIRÍA?

EBOOK PARA TU SALUD MENTAL

DIARIO DE EXPLORACIÓN Y MANEJO DE LA ANSIEDAD

CUESTIONANDO MIS PENSAMIENTOS

 **Desafía tu ansiedad con estas preguntas:**

- ¿Qué pruebas tengo de que mis pensamientos ansiosos son 100% ciertos?
- ¿Cómo respondería si un amigo tuviera estos mismos pensamientos?
- ¿Cuál es la peor consecuencia realista que podría ocurrir? ¿Y la más probable?

EJERCICIO CREATIVO:

 DIBUJA O ESCRIBE UNA CARTA DESDE EL PUNTO DE VISTA DE TU ANSIEDAD. LUEGO, RESPONDE CON UNA CARTA DE AUTOCUIDADO Y COMPASIÓN.

EBOOK PARA TU SALUD MENTAL

DIARIO DE EXPLORACIÓN Y MANEJO DE LA ANSIEDAD



CÓMO TRANSITO MIS EMOCIONES



Explorando mis emociones:

- ¿Qué siento cuando estoy ansioso/a?
(Ejemplo: miedo, inquietud, frustración, etc.)
- ¿Cómo se siente en mi cuerpo esta emoción?
(Ejemplo: tensión en el pecho, nudo en la garganta, etc.)
- ¿Cómo suelo reaccionar ante esta emoción?
(Ejemplo: evito situaciones, me distraigo, me irrito, etc.)



REFLEXIÓN:

- ◆ ¿QUÉ ESTRATEGIAS ME HAN SERVIDO EN EL PASADO PARA MANEJAR MIS EMOCIONES?

EBOOK PARA TU SALUD MENTAL

DIARIO DE EXPLORACIÓN Y MANEJO DE LA ANSIEDAD

CÓMO TRANSITO MIS EMOCIONES

Ejercicio de Regulación Emocional:

Nombrar la emoción: Identificar cómo me siento en el momento.

Validar la emoción: Reconocer que es válida sin juzgarla.

Expresar la emoción: Hablar, escribir o hacer una actividad que me ayude a procesarla.

Liberar la emoción: Respiración profunda, movimiento o actividades que me calmen.

EBOOK PARA TU SALUD MENTAL

DIARIO DE EXPLORACIÓN Y MANEJO DE LA ANSIEDAD

TÉCNICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

 **Prueba estas estrategias y evalúa su efecto en ti:**

 **Respiración 4-7-8:** Inhala en 4 segundos, retén el aire por 7 y exhala en 8.

 **Anclaje en el presente:** Describe 5 cosas que ves, 4 que sientes, 3 que escuchas, 2 que hueles y 1 que saboreas.

 **Movimiento consciente:** Camina, estírate o baila mientras observas cómo se siente tu cuerpo.

 **Registro:**

 ¿Cuál de estas técnicas me ayudó más?

 ¿En qué momentos podría aplicar estas herramientas?

EBOOK PARA TU SALUD MENTAL

DIARIO DE EXPLORACIÓN Y MANEJO DE LA ANSIEDAD

ACEPTACIÓN Y COMPROMISO

Ejercicio de Valores:

Escribe tres cosas que realmente valoras en la vida
(ej. familia, creatividad, aprendizaje).

Reflexiona:

¿De qué manera mi ansiedad me aleja de estos valores?

¿Qué pequeñas acciones podría tomar hoy para vivir más alineado/a con mis valores?

EBOOK PARA TU SALUD MENTAL

DIARIO DE EXPLORACIÓN Y MANEJO DE LA ANSIEDAD

CÓMO PUEDE AYUDARME MI ENTORNO

Apoyo de Personas Cercanas:

Reflexiona sobre cómo las personas de tu entorno pueden ser un apoyo en tu proceso.

Amigos/as:

¿Cómo pueden ayudarte a sentirte comprendido/a y acompañado/a?

Pareja:

¿De qué manera pueden brindarte seguridad emocional y apoyo en momentos difíciles?

Familia:

¿Qué estrategias pueden aplicar juntos para que tu entorno sea más contenedor y empático?

Red de apoyo:

¿Hay alguien en quien confíes con quien puedas hablar cuando sientas ansiedad?

EBOOK PARA TU SALUD MENTAL

DIARIO DE EXPLORACIÓN Y MANEJO DE LA ANSIEDAD



PLAN DE ACCIÓN PERSONAL

● Crea tu Kit de Emergencia para la Ansiedad:

-  Una frase que me tranquiliza:

-  Un objeto o actividad que me haga sentir seguro/a:

-  Alguien con quien puedo hablar cuando me siento ansioso/a:

-  Mi estrategia favorita para calmarme:

EBOOK PARA TU SALUD MENTAL

DIARIO DE EXPLORACIÓN Y MANEJO DE LA ANSIEDAD

✨ REFLEXIÓN FINAL

🔍 **Revisa tu progreso:**

- ✓ ¿Qué has aprendido sobre tu ansiedad en este proceso?
- ✓ ¿Cómo ha cambiado tu forma de relacionarte con ella?
- ✓ ¿Qué estrategias te gustaría seguir explorando?

📌 **Recuerda:** La ansiedad es solo una parte de vos, no lo que te define. Si sientes que necesitas apoyo adicional, considera buscar ayuda profesional.

¡Celebra cada paso que das en este camino de autoconocimiento y bienestar! 🎉

EBOOK PARA TU SALUD MENTAL

DIARIO DE EXPLORACIÓN Y MANEJO DE LA ANSIEDAD

✨ Trabaja el amor propio.

Tener amor propio significa tratarte con el mismo respeto, paciencia y cariño que le darías a alguien que realmente amás.

Ademas, podes escuchar **nuestra sesión " Detrás del Amor propio"** de Punto de Acuerdo en Spotify.

