

pensio

Alivio de ansiedad

10 min

Una plantilla guiada y amable para ponerle nombre a los pensamientos ansiosos y anotar lo que estaba pasando a su alrededor.

*Nota**:* Esta plantilla está pensada para la reflexión personal y el autoconocimiento. No sustituye el consejo médico profesional, el diagnóstico ni el tratamiento. Si estás en crisis, contacta a un profesional de salud mental o llama a los servicios de emergencia de tu localidad.

SECCIÓN 3

¿Qué me está causando ansiedad ahora mismo?

SECCIÓN 4

En una escala del 1 al 10, ¿qué tan intenso es este sentimiento?

SECCIÓN 5

¿Qué es lo peor que podría pasar? ¿Qué tan probable es?

SECCIÓN 6

¿Qué es lo mejor que podría pasar?

SECCIÓN 7

¿Qué puedo hacer ahora mismo para sentirme 1% mejor?
