

Guía de Respiración y Registro de Ansiedad

Para acompañarte en momentos de ansiedad o sobrecarga emocional, esta plantilla reúne una práctica breve de respiración consciente y un espacio de observación personal.

Uso de la respiración 4-7-8

Esta técnica puede ayudarte a pausar, bajar revoluciones y regresar al cuerpo.

1. Inhala por la nariz durante 4 segundos.
2. Sostén suavemente la respiración durante 7 segundos.
3. Exhala lentamente por la boca durante 8 segundos.
4. Repite de 3 a 4 veces, sin forzarte.

Recomendaciones

- Busca una postura cómoda.
- Si te mareas o sientes incomodidad, vuelve a respirar de forma natural.
- No necesitas hacerlo perfecto; lo importante es recuperar calma y presencia.

Registro de ansiedad

Datos del momento

- Fecha:
- Hora:
- Lugar:
- Situación que ocurrió:
- Nivel de ansiedad del 0 al 10:

Lo que noté en mí

- ¿Qué pensé en ese momento?
- ¿Qué emoción apareció?
- ¿Qué sentí en el cuerpo?
- ¿Qué detonó esta reacción?

Lo que necesito

- ¿Qué necesito ahora mismo?
- ¿Qué me ayudaría a sentirme más seguro o tranquila?
- ¿A quién puedo pedir apoyo si lo necesito?

Después de regularme

- ¿Qué hice para sentirme mejor?
- ¿Qué funcionó?
- ¿Cómo me siento ahora?
- ¿Qué aprendí de este momento?

Frase de autocuidado

"Puedo respirar, observar lo que siento y acompañarme con más amabilidad."