

Guía para crear tu Plan Personalizado de Manejo de Ansiedad

Este documento te ayudará a consolidar las herramientas aprendidas y diseñar un plan a medida para manejar la ansiedad según tus necesidades y estilo de vida.

Instrucciones para diseñar tu plan:

- 1. Reflexiona sobre lo aprendido:**
 - Haz una lista de las técnicas que mejor te han funcionado en las semanas anteriores (ejemplo: respiración, meditación, ejercicio).
 - 2. Identifica tus momentos críticos:**
 - Describe situaciones específicas en las que tiendes a sentir ansiedad (reuniones, eventos sociales, etc.).
 - Clasifícalas por nivel de intensidad: baja, media, alta.
 - 3. Asigna estrategias para cada nivel:**
 - **Ansiedad baja:** Caminata consciente, respiración cuadrada.
 - **Ansiedad media:** Meditación guiada, escribir en tu diario.
 - **Ansiedad alta:** Técnica de anclaje sensorial, kit de emergencia emocional.
 - 4. Establece una rutina semanal:**
 - Diseña un horario con prácticas diarias para prevenir la ansiedad, como yoga por la mañana o journaling por la noche.
-

Plantilla:

Sección 1: Mis herramientas favoritas:

Técnica	Cómo me ayuda	Cuándo la uso
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Sección 2: Mi plan por nivel de ansiedad:

Nivel	Situación típica	Estrategia aplicada
Baja	_____	_____
Media	_____	_____
Alta	_____	_____

Sección 3: Rutina semanal básica:

Día	Práctica principal	Tiempo dedicado
Lunes	_____	_____
Martes	_____	_____
...		

Beneficios:

- Contar con un sistema claro y organizado para manejar la ansiedad.
- Personalizar las técnicas según tus necesidades.
- Prevenir situaciones de estrés al estar preparado.