

ESTRATEGIAS BÁSICAS PARA COMBATIR LA ANSIEDAD

1

REDUCE EL TIEMPO QUE PASAS EN
REDES, VIENDO NOTICIAS Y LEYENDO
SOBRE EL TEMA



2

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Inhala aire por la nariz lentamente, y siente tu abdomen elevarse
Sostén el aire y cuenta hasta 5 segundos antes de exhalar
Exhala lentamente TODO el aire
Haz este ejercicio 5 veces seguidas



3

TÉCNICAS DE DISTRACCIÓN

Describe los detalles de los objetos que hay a tu alrededor
Visualiza recuerdos de momentos agradables de tu vida
Imagina que te encuentras en un lugar agradable y seguro y respira profundamente
Cuenta del 100 a 0