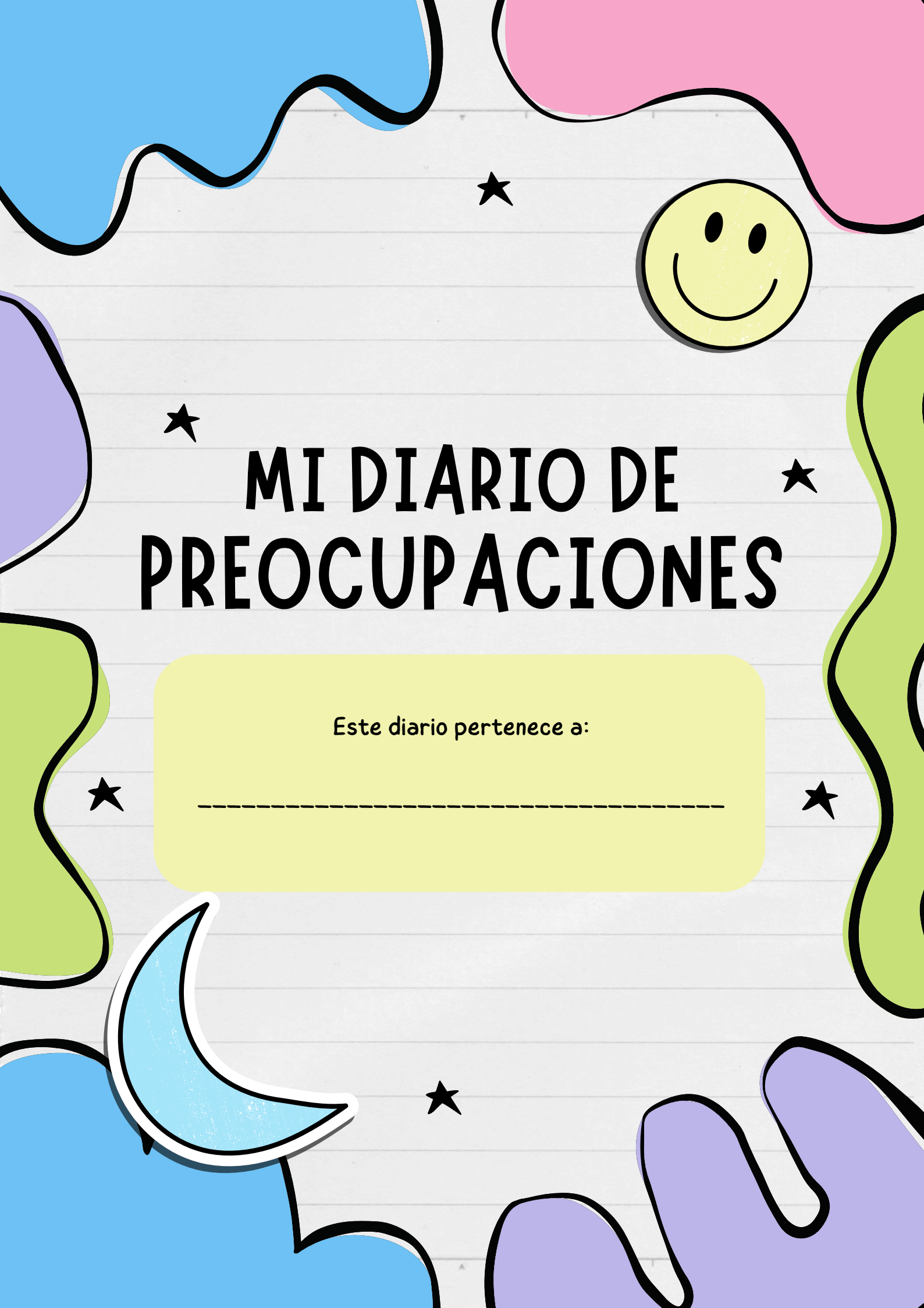




MI DIARIO DE PREOCUPACIONES

Este diario pertenece a:

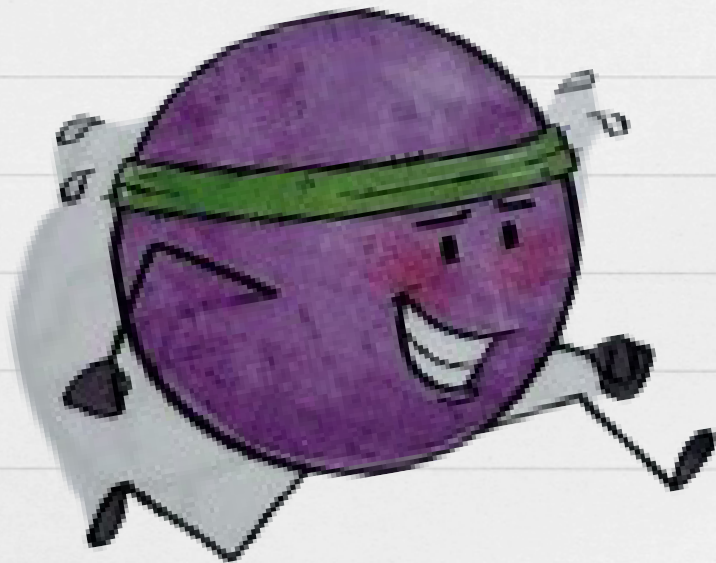
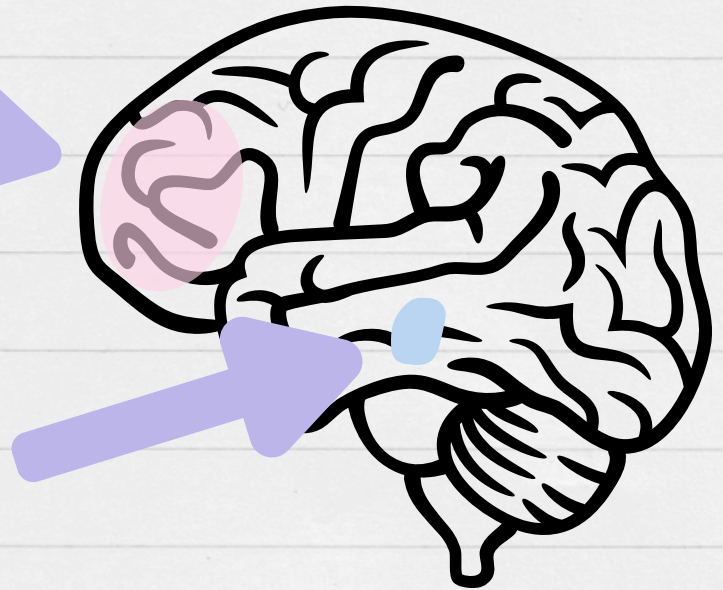
¿QUÉ ESTÁ PASANDO EN MI CEREBRO?

CORTEZA PRE FRONTAL, CEREBRO PENSADOR

La corteza pre frontal nos ayuda a tomar decisiones y resolver problemas. Es nuestro cerebro pensador.

AMIGDALA, CEREBRO PREOCUPADOR

La amígdala provoca nuestra reacción de lucha, huida o congelamiento cuando nos sentimos asustados o amenazados. La amígdala es nuestro cerebro preocupador.



CUANDO NOS SENTIMOS
ANSIOSOS,
REACCIONAMOS CON
NUESTRO CEREBRO
PREOCUPADOR.

NUESTRO CUERPO ENTRA
EN MODO
SUPERVIVENCIA.

MODOSUPERVIVENCIA

Marca con un círculo como tu cuerpo responde cuando te sientes ansioso y en modo supervivencia, también puedes escribir otras respuestas.

Mi corazón
late rápido

Boca Seca

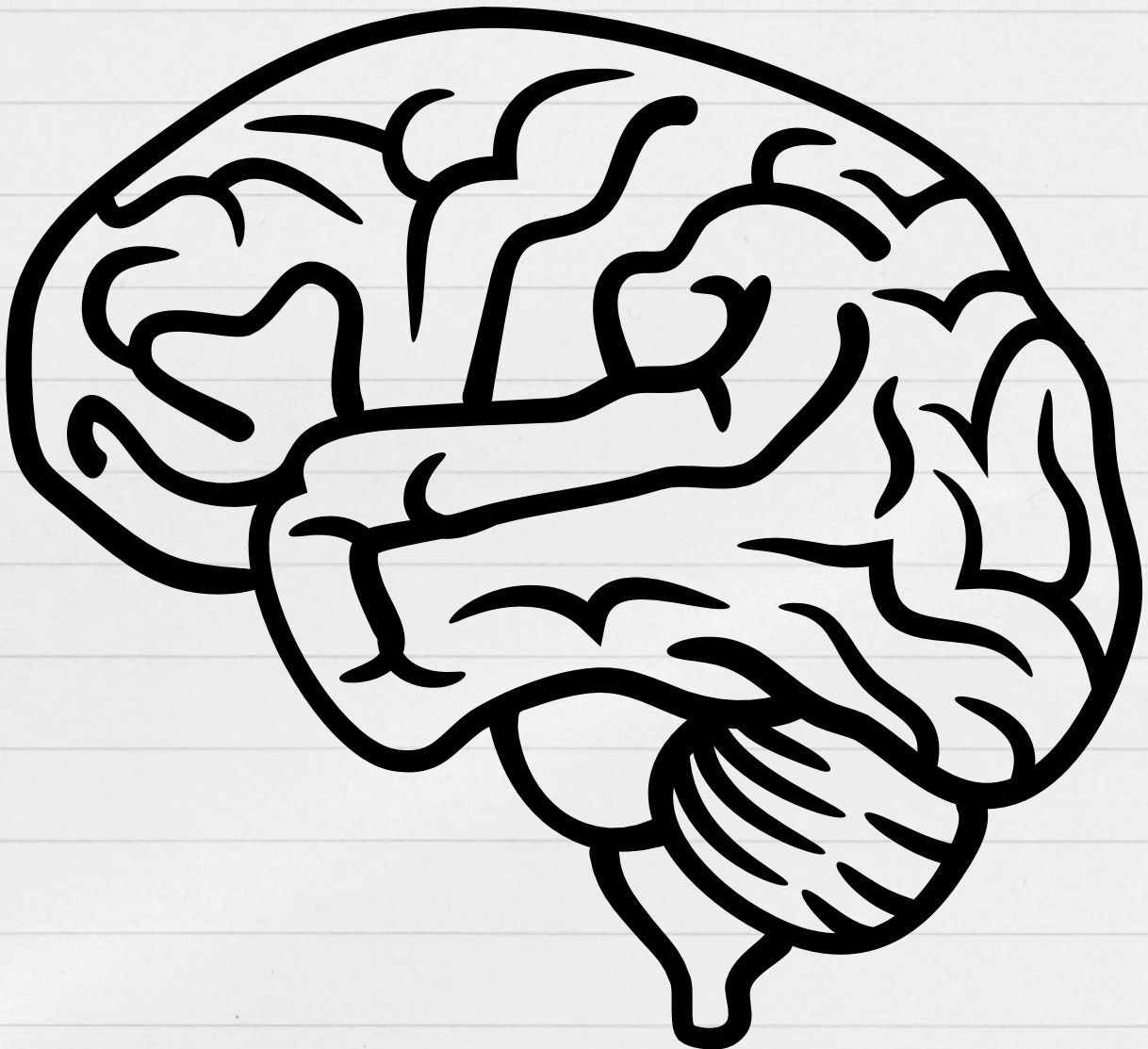
Mi estómago
duele

Sudor

¿QUÉ ESTÁ PASANDO EN MI CEREBRO?

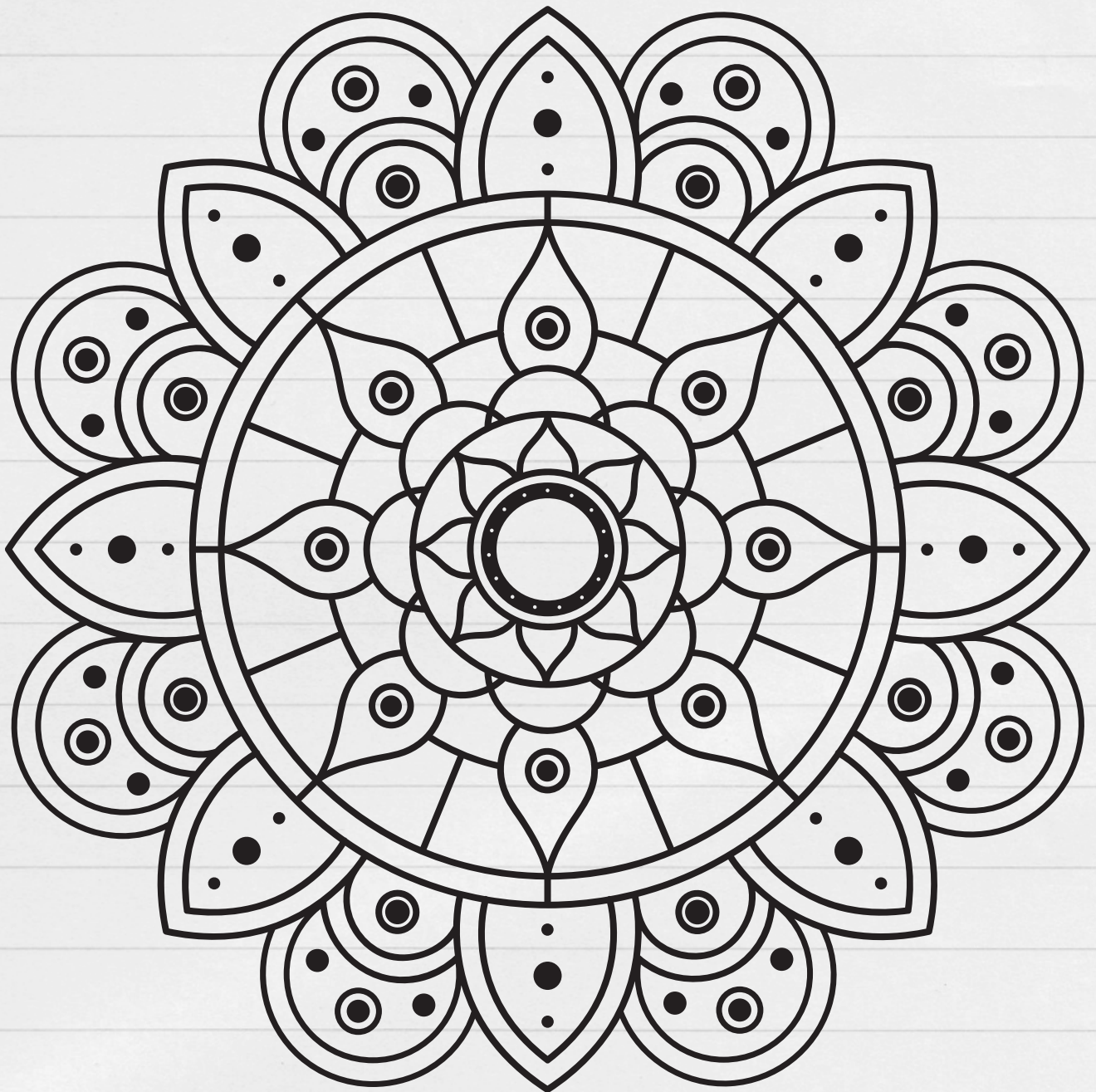
¡Buenas noticias! Puedes entrenar a tu cerebro para usar tu cerebro pensador en lugar de tu cerebro preocupador cuando te sientes ansioso o preocupado.

Indicaciones: Colorea el cerebro y circula la corteza prefrontal (cerebro pensador) y la amígdala (cerebro preocupador).



HABILIDAD DE AFRONTAMIENTO: COLOREA EL MANDALA

Indicaciones: Escucha música que te relaje mientras colorea el mandala.



HABILIDAD DE AFRONTAMIENTO: 54321 VOLVER AL PRESENTE

Indicaciones: Piensa en un lugar en el que te sientas tranquilo, amado y seguro. Imagina que estás ahí mientras menciona lo siguiente:

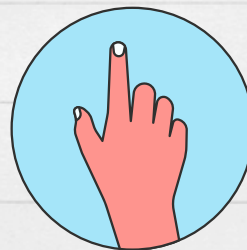
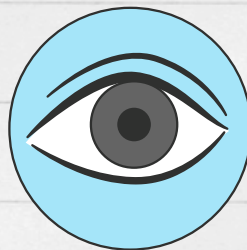
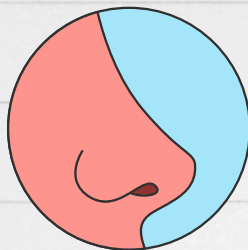
5 cosas que puedas ver

4 cosas que puedas tocar

3 cosas que puedas escuchar

2 cosas que puedas oler

1 cosa que puedas probar



HABILIDAD DE AFRONTAMIENTO: ARCOÍRIS VOLVER AL PRESENTE

Indicaciones: Deten lo que estás haciendo y ve a tu alrededor, busca algo de cada color del arcoíris

rojo

naranja

amarillo

verde

azul

indigo

purpura



HABILIDAD DE AFRONTAMIENTO: ABC VOLVER AL PRESENTE

Indicaciones: Dete y ve a tu alrededor, busca algo que inicie con cada letra del abecedario.



HABILIDAD DE AFRONTAMIENTO: ABRAZA EL PÁNICO

Cuando sientes ansiedad, estás en un estado alterado, pero recuerda que tu cuerpo va a tranquilizarse.

Observa tus síntomas, abrázalos, y nombra tu miedo o tu preocupación. Navega la ola de la ansiedad pero recuerda que es temporal.

Ejemplo:

1. Nombra uno de tus miedos: Me siento ansioso porque voy a llegar tarde a la escuela.
2. Observa tus síntomas: Me duele mi estómago y mis manos están sudando.
3. Navega la ola: Me voy a tranquilizar. Esto no va a durar para siempre.

Indicaciones: Comparte una experiencia sobre tu ansiedad que hayas tenido recientemente y practica usando los pasos que mencionamos arriba.



ESTRATEGIA PARA LA ANSIEDAD 1: PREGÚNTALE AL CEREBRO PENSADOR

Una de mis preocupaciones es:

¿Tu cerebro preocupador o tu cerebro pensador
está diciendo esto?

Practica usando tu cerebro pensador cambiando
tu preocupación a una pregunta.

Ejemplo:

¡Pruébalo!

Preocupación: Voy a
reprobar este examen.

Preocupación:

Pregunta: Voy a reprobar
este examen?

Pregunta:

Respuesta (con tu cerebro
pensador): Estaba
preocupado por el examen,
entonces probablemente
me vaya bien.

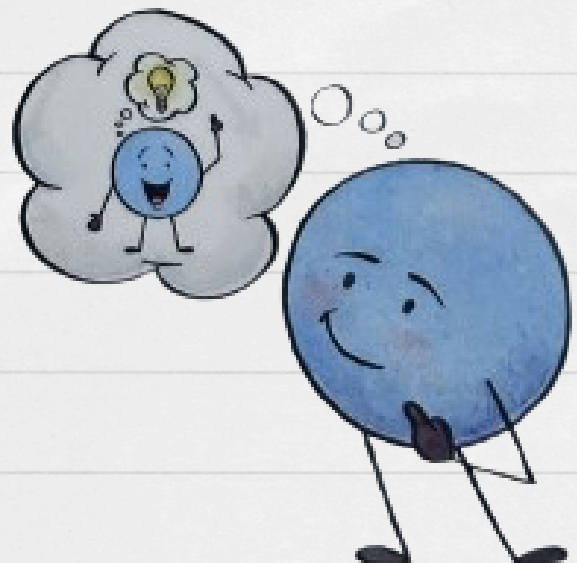
Respuesta (con tu cerebro
pensador):

ESTRATEGIA PARA LA ANSIEDAD 2:

EN 10 AÑOS...

Una de mis preocupaciones es:

Imagina que ya pasaron 10 años. ¿Tu preocupación seguiría importando? ¿Lo recordarías? ¿Por qué si o por qué no?



ESTRATEGIA PARA LA ANSIEDAD 3:

¿POSIBLE O PROBABLE?

Una de mis preocupaciones es:

¿Tu preocupación es posible?



NO



Uffff, no tienes de que preocuparte.



SI



¿Tu preocupación es probable?



SI



¿Qué tan probable es tu preocupación del 1 al 10?
Márcalo con un círculo.



NO



Uffff, no tienes de que preocuparte.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ESTRATEGIA PARA LA ANSIEDAD 4:

EXPOSICIÓN GRADUAL

Una de mis preocupaciones es:

Ejemplo:

Preocupación: Estoy nervioso por ir a la pijamada.

Meta: Quiero ir a la pijamada.

Ideas que me hacen sentir cómodo:

- Mis pijamas favoritas
- Ir con mis amigos

Vamos por pasos:

1. Hablar sobre ir a la pijamada
2. Salir con tus amigos en la escuela
3. Visitar la casa de tu amigo durante el día
4. Hacer pijamada en la noche.



¿En la escala del 1 al 10 que tanto te preocupa cada paso?

1. Hablar sobre ir a la pijamada = 1
2. Salir con tus amigos en la escuela = 3
3. Visitar la casa de tu amigo durante el día = 6
4. Hacer pijamada en la noche = 10

Visualiza: Imagina que estás en la pijamada pasándola muy bien.

ESTRATEGIA PARA LA ANSIEDAD 4:

EXPOSICIÓN GRADUAL

¡Inténtalo!

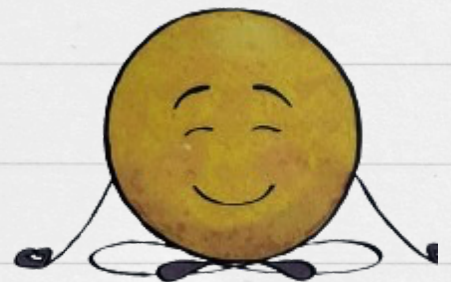
Preocupación:

Meta:

Ideas que me hacen sentir cómodo:

Vamos por pasos:

- 1
- 2
- 3
- 4



¿En la escala del 1 al 10 que tanto te preocupa cada paso?

- 1
- 2
- 3
- 4

Visualiza:

ESTRATEGIA PARA LA ANSIEDAD 5:

TIEMPO PARA PREOCUPARME

Una de mis preocupaciones es:

Elige un tiempo para preocuparte así no tienes que preocuparte todo el día.

Nuestras preocupaciones crecen cuando les damos más atención, eligiendo un pequeño tiempo para preocuparnos las podemos pasar y dejar atrás!

Mi tiempo para preocuparme:

Fecha:

Hora:

Lugar:

NÓMBRALO PARA ELIMINARLO

Intenta nombrar a tus preocupaciones para debilitarlas y quitarle poder, luego te reúnes con ellas en tu tiempo para preocuparte.

Ejemplo: me reuniré con woo roo por 15 min después de la escuela.