

La escalera de la ansiedad

Enfrenta lo que te da miedo poco a poco, un peldaño a la vez.
Empieza abajo y sube solo cuando el paso actual ya no te cueste tanto.

Mi meta en lo alto de la escalera

SITUACIÓN

ANSIEDAD 0-10

LOGRADO

8

☐

7

☐

6

☐

5

☐

4

☐

3

☐

2

☐

1

☐

Cómo usarla

1. Escribe tu meta arriba.
2. Anota 8 situaciones, de la más fácil (1) a la más difícil (8).
3. Marca cuánta ansiedad te da cada una.
4. Practica el peldaño 1 varias veces, sin huir, hasta que baje a la mitad.
5. Palmea y sube al siguiente.

Termómetro

- 0-2 · Tranquila
- 3-4 · Incómoda
- 5-6 · Nerviosa
- 7-8 · Muy ansiosa
- 9-10 · Al límite

Recuerda

La ansiedad sube, llega a un pico y baja sola. Evitar alivia hoy, pero hace crecer el miedo mañana. Respira lento y quédate.