

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

Lo que quiero poder hacer con tranquilidad...

SITUACIÓN

ANSIEDAD 0-10

LOGRADO

8

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐

7

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐

6

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐

5

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐

4

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐

3

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐

2

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐

1

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐

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. Palomea 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.

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.

EJEMPLO

Mi meta en lo alto de la escalera

Presentar mi proyecto en una conferencia profesional

SITUACIÓN

ANSIEDAD 0-10

LOGRADO

8

*Presentar ante 30 personas*0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☒

7

*Exponer en la junta de equipo*0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☒

6

*Presentar 3 min a 3 compañeros*0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☒

5

*Preguntar en voz alta en junta*0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☒

4

*Dar mi opinión en la comida familiar*0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☒

3

*Presentarme frente a mi mejor amiga*0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☒

2

*Grabarme en video presentándome 1 min*0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☒

1

*Leer un párrafo en voz alta, a solas*0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☒

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. Palomea 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.