



# Guía Rápida

**PARA DÍAS DE BAJA AUTOESTIMA**

Una guía práctica y fácil de seguir

[www.haztua.com](http://www.haztua.com)

# *Bloque 1*

## **EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PARA CALMAR LA ANSIEDAD**

### **Respiración 4-7-8**

1. Inhala contando hasta 4
2. Mantén el aire contando hasta 7
3. Exhala lentamente contando hasta 8
4. Repite 4 veces

### **Respiración Cuadrada**

1. Inhala 4 segundos
2. Mantén 4 segundos
3. Exhala 4 segundos
4. Pausa 4 segundos
5. Repite el ciclo 3 veces

### Cuando piensas...

**Cuando piensas:** "Todo me sale mal"

**Reemplaza por:** "Algunas cosas no han salido como esperaba, pero otras sí. Puedo aprender de esta experiencia"

**Cuando piensas:** "Nadie me aprecia"

**Reemplaza por:** "Tengo personas que me quieren, aunque ahora me sienta solo/a"

**Cuando piensas:** "Nunca voy a poder"

**Reemplaza por:** "Todavía no he encontrado la manera, pero puedo seguir intentándolo"

**Cuando piensas:** ...

**Reemplaza por:** ...



# *Bloque 3*

## **ACCIONES INMEDIATAS DE AUTOUIDADO**

### **Elije una acción...**

- ✓ Toma un vaso de agua
- ✓ Sal a caminar 10 minutos
- ✓ Escucha tu canción favorita
- ✓ Contacta con un amigo o familiar
- ✓ Escribe 3 cosas por las que sientes agradecimiento hoy
- ✓ Date una ducha relajante
- ✓ Practica 5 minutos de estiramiento suave
- ✓ Ordena un pequeño espacio de tu entorno
- ✓ Acaricia a tu mascota (si tienes)
- ✓ Dibuja o garabatea libremente
- ✓ Prepárate una infusión caliente
- ✓ Realiza 3 respiraciones profundas
- ✓ Lee algunas páginas de tu libro favorito
- ✓ Escribe en tu diario personal
- ✓ Ponte ropa cómoda y suave
- ✓ Haz tu cama o cambia las sábanas
- ✓ Mira fotos de momentos felices
- ✓ Prepara una comida saludable sencilla
- ✓ Enciende una vela aromática
- ✓ Siéntate 5 minutos al sol

### Recuerda...

- Este momento es temporal
- Tus pensamientos no son hechos
- Está bien pedir ayuda
- No tienes que ser perfecto/a
- Mereces amor y respeto
- Has superado momentos difíciles antes
- Sentir emociones difíciles es parte de ser humano
- No estás solo/a en esto
- Cada día es una nueva oportunidad
- Tus sentimientos son válidos, pero no definen tu realidad
- El autocuidado no es egoísmo
- Está bien establecer límites
- No necesitas complacer a todo el mundo
- Tus necesidades son importantes
- El progreso no siempre es lineal
- Los errores son oportunidades de aprendizaje
- Eres más fuerte de lo que crees
- Tu historia importa
- Las comparaciones con otros no son útiles
- Puedes cambiar de opinión y de dirección
- No hay un tiempo límite para crecer y evolucionar
- Tus experiencias pasadas no determinan tu futuro
- El descanso es productivo
- No tienes que tenerlo todo resuelto ahora
- Tu valor no depende de tu productividad
- Está bien decir "no"
- Tus sentimientos son una brújula, no una prisión
- Las cosas pueden y van a mejorar

## LISTA DE RECURSOS DE EMERGENCIA


### Siempre a mano

- Línea de atención psicológica: **900 124 365** (Comunidad de Madrid)

Disponible las 24 horas del día los siete días de la semana. En él, recibes atención psicológica por profesionales colegiados para ayudar a regular la gestión emocional.

- Contactos de confianza (escribe aquí el nombre y teléfono de tus contactos de confianza):
  - Contacto 1:
  - Contacto 2:
  - Contacto 3:
- Terapeuta (escribe aquí el nombre y teléfono de tu terapeuta):
  - Terapeuta:
- Haztúa Psicología Positiva:
  - Puedes contactarnos de Lunes a Viernes:
  - de 10:00 a 14:00 y de 17:00 A 21:00
  - **913073502**
  - Cita desde la web:  
<https://www.grupoinfonet.es/cita/index.php?clinica=HAZTUA>



A hand is visible on the right side, holding a dried, textured plant with small, round, light-colored seed pods. The background is a warm, golden-yellow gradient, suggesting a sunset or sunrise. A large, white, semi-circular shape frames the central text.

Recuerda: Tu valor  
no depende de tus  
logros o de la  
opinión de otros.  
Tienes valor por  
ser quien eres.

© Haztúa Psicología Positiva

[WWW.HAZTUA.COM](http://WWW.HAZTUA.COM)