



Guía Rápida

PARA DÍAS DE BAJA AUTOESTIMA

Una guía práctica y fácil de seguir

www.haztua.com

OJ

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

Bloque 2

REENCUADRE DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

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 AUTOCUIDADO

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



Bloque 4

RECORDATORIOS IMPORTANTES

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

Bloque 5

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:
- Hatzúa 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>



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

© Haztúa Psicología Positiva