



Taller de ansiedad

NOMBRE:.....

FECHA:.....

¿QUÉ RECUERDO DE LA SESIÓN ANTERIOR?

.....

.....

.....

.....

.....

LOS SIGUIENTES SON LOS PILARES DEL MANEJO DE LA ANSIEDAD:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....



Taller de ansiedad

DIARIO DE LA ANSIEDAD

Fecha y hora	
¿Qué estaba haciendo?	
¿Cómo se sintió mi cuerpo?	
¿En qué estaba pensando?	
¿Qué he hecho?	



Taller de ansiedad

EL TERMÓMETRO DE LA ANSIEDAD

5	No me puedo controlar 	
4	Me hace enfadar 	
3	Me pone nervioso 	
2	Me molesta 	
1	Me gusta 	



Taller de ansiedad

¿HE PROBADO ALGUNA TÉCNICA DE
RELAJACIÓN?

.....

.....

.....

.....

¿QUÉ COSAS QUE ME GUSTAN
PUEDO HACER PARA DISTRAER MI
ATENCIÓN?

.....

.....

.....

.....

.....



Taller de ansiedad

¿QUÉ PENSAMIENTOS FELICES
PONDRÍA EN MI LISTA?

.....

.....

.....

EN CASO DE QUE TOMES ALGÚN
MEDICAMENTO PARA LA ANSIEDAD:

¿Qué medicamento tomo?

.....

¿Cuánto tiempo llevo tomándolo?

.....

¿Sé cómo funciona?

.....

¿Cómo lo suelo tomar?

.....



Taller de ansiedad

¿CUÁLES SON ALGUNOS EFECTOS
ADVERSOS DE LA MEDICACIÓN
CONTRA LA ANSIEDAD?

¿EN QUÉ SITUACIONES CREO QUE
ES NECESARIO TOMAR PASTILLAS
PARA LA ANSIEDAD?

Cuadro de los sentidos

Los sentidos	Dibuja o escribe las cosas que puedes hacer
 5 cosas que puedes ver	1. 2. 3. 4. 5.
 4 cosas que puedes tocar	1. 2. 3. 4.
 3 cosas que puedes escuchar	1. 2. 3.
 2 cosas que puedes oler	1. 2.
 1 cosa que puedes probar	1.

DIARIO DE SUEÑO

Día	¿Tomo medicación para dormir?	¿A qué hora me acuesto?	¿Qué hice hasta que me dormí?	¿Cómo me encuentro por la mañana?
Lunes	No	12 de la noche	Dar vueltas	Muy cansada
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				



Taller de ansiedad

¿QUÉ EJERCICIOS HAGO?, ¿QUÉ
EJERCICIOS SON LOS QUE ME
GUSTAN?

.....

.....

.....

¿QUÉ CONSIDERO “ALIMENTACIÓN
SALUDABLE”?, ¿QUÉ PUEDO
MEJORAR DE MI MANERA DE
COMER?

.....

.....

.....

.....

.....

PLAN DE CUIDADOS DE SALUD MENTAL

¿Qué voy a hacer para estar mejor?	¿Cuándo voy a hacerlo?	¿Con quién voy a hacerlo?



Taller de ansiedad

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....