

ANCLAJE

- **Meditación** (yoga, tai chi, etc.)
- **Respiración profunda**
- **5-4-3-2-1** (Mira a tu alrededor y encuentra 5 cosas que puedas ver, 4 cosas que puedas tocar, 3 cosas que puedas oír, 2 cosas que puedas oler y 1 cosa que puedas saborear.)
- **Relajación Muscular Progresiva (PMR)** (Contrae diferentes músculos mientras respiras profundamente.)

RELAJANDO

- Date un baño.
- Pasa tiempo en la naturaleza.
- Lee un libro.
- Escucha música.

PENSAMIENTO POSITIVO

- **Reestructura tus pensamientos negativos.** (Detente cuando tengas un pensamiento negativo y piensa: "¿Lo que me preocupa es realmente tan malo como creo que va a ser?")
- **Lleva un diario** (Lleva un diario para identificar y reformular los pensamientos negativos.)
- **Afirmaciones positivas** (Repítete cosas que te animen como "¡Puedo hacerlo!")

SALUD

- **Ejercicio físico.** (Haz algún tipo de ejercicio a diario.)
- **Limita el consumo de cafeína.** (Reduce el consumo de café y bebidas energéticas.)
- **Prioriza los hábitos saludables de alimentación y sueño.** (Come menos comida chatarra e intenta dormir 8 horas cada noche.)

ESTRUCTURA

- **Establece una rutina diaria o semanal.** (Por ejemplo, pon una alarma cada día para tener tiempo suficiente para prepararte.)
- **Establece objetivos realistas.** (Por ejemplo, supongamos que vas a sacarte el permiso de conducir. Decide qué objetivos puedes establecer para superar los obstáculos y obtener el permiso.)
- **Pon límites al consumo de medios sociales/noticias.** (Considera pasar menos tiempo en tu teléfono.)

APOYO SOCIAL

- **Forma parte de una comunidad.** (Por ejemplo, únete a un club o hazte voluntario en eventos de la comunidad.)
- **Habla con un amigo o familiar.**
- **Pasa tiempo de calidad con tus seres queridos.**
- **Reúnete con un médico o terapeuta.**