

# ¿CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD?

## APRENDER A MEDITAR EN 5 PASOS

**1** Siéntate en una posición cómoda

**2** Pon un cronómetro por 5 minutos

**3** Concéntrate en tu respiración: ¿Cómo se siente? ¿Agitada, lenta, superficial o profunda?

**4** Percibe cada respiración sin tratar de caminarla ni controlarla. Si aparecen pensamientos o te distraes con algún estímulo interno o externo, no te preocupes. Amablemente vuelve a guiar tu atención hacia la respiración

**5** Repite hasta que suene el cronómetro

## APLICACIONES PARA MEDITAR

Si te cuesta realizar ejercicios de meditación por ti mismo/A. Te recomendamos estas aplicaciones que puedes descargar a tu celular para meditar en cualquier momento

**HEADSPACE**

**INSIGHT TIMER**

**INTIMIND**