

AUTORREGULACIÓN PARA LA ANSIEDAD

DOCENTE ORIENTADORA PILAR BENAVIDES ALBA

CONTENIDO

- **Pausa Activa**
- **Dificultad para regular las emociones**
- **Dibujos contra la ansiedad**
- **Ejercicios practicos**
- **Reflexion final**

PAUSA ACTIVA

[https://www.canva.com/design/DAF_SwCVTCU/OBnYKQE9MUBeRPa1iCNfvg/view?
utm_content=DAF_SwCVTCU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor](https://www.canva.com/design/DAF_SwCVTCU/OBnYKQE9MUBeRPa1iCNfvg/view?utm_content=DAF_SwCVTCU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor)

[Click](#)



REGULAR LAS EMOCIONES

1

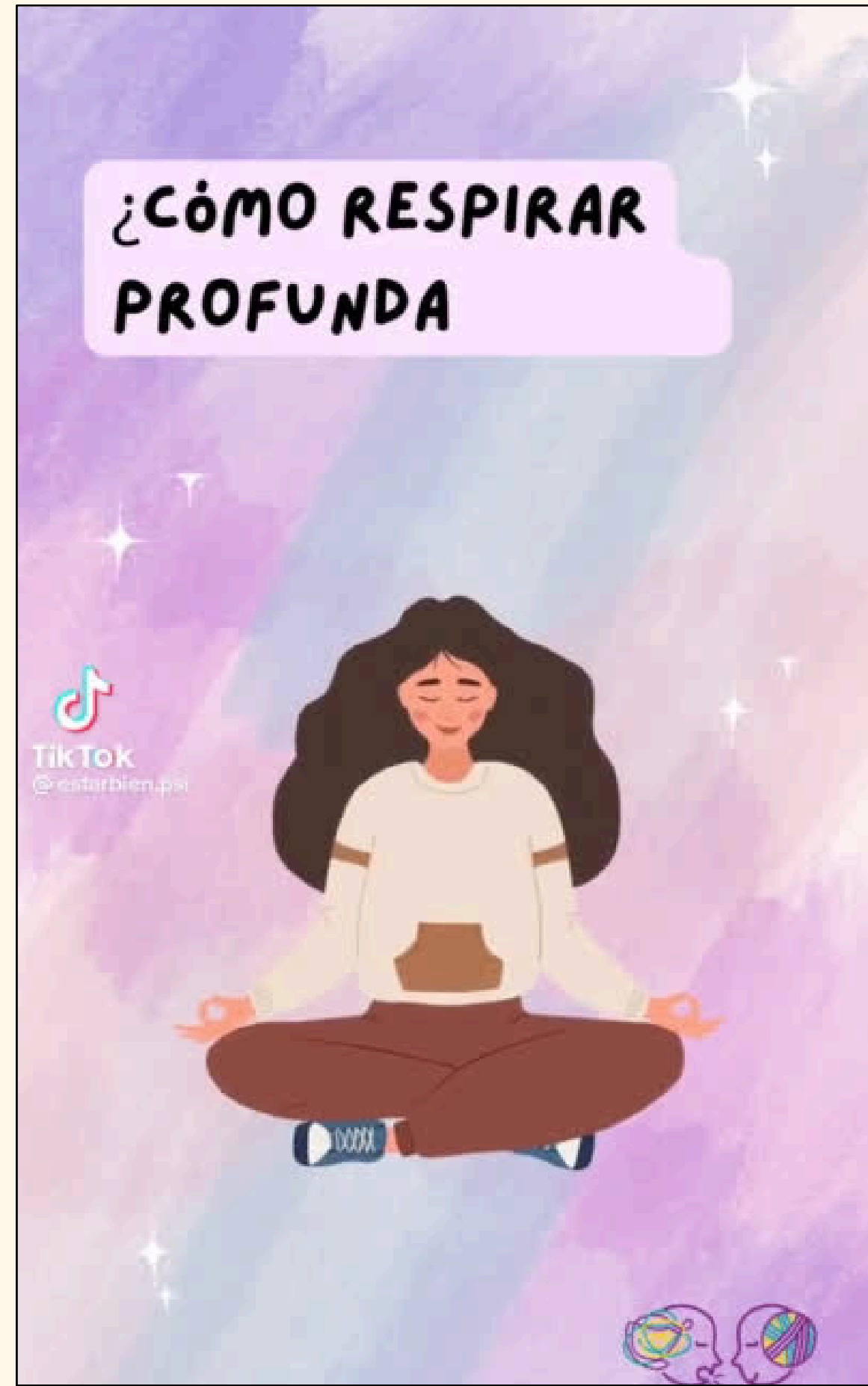
Casi nunca tengo
claridad de mis
sentimientos



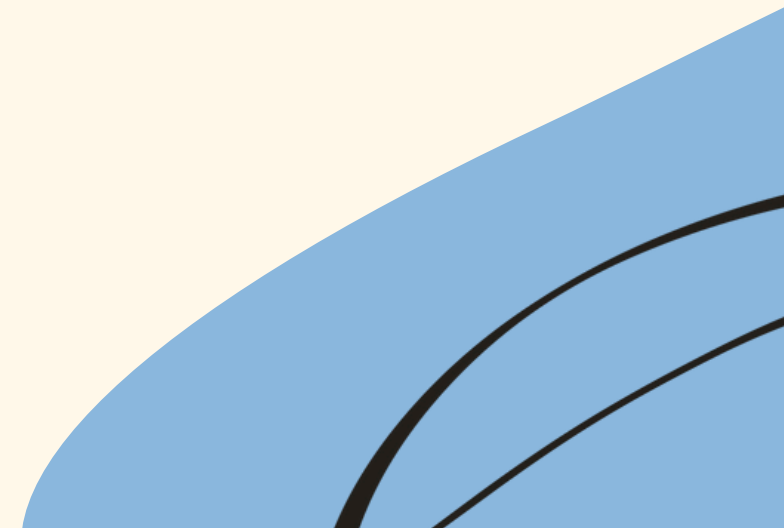

TikTok
@estarmien.psi


ESTAR BIEN
Unidad Capítulos Comunitarios

Ejercicio de respiración y relajación



Dibujos contra la ansiedad



Ejercicios prácticos



Click

REFLEXIÓN FINAL

