



Revisión rápida del Nivel de Tensión en tu día



Muchas veces la ansiedad nocturna y los ataques de pánico durante el sueño son el resultado de la tensión, la presión y la activación que se fueron acumulando durante el día.

1. Revisa cómo pasaste tu día:

- ☐ Hice pausas durante el día.
- ☐ Me costó bajar el ritmo aunque estaba cansado(a).
- ☐ Seguí pensando en pendientes aunque terminé mis actividades.
- ☐ Me costó estar presente porque siempre pensaba en lo siguiente.
- ☐ Llegué a la noche con tensión física o mental.

2. Aplica tres formas de descargar la activación durante el día:

- Haz pausas breves cada 2 o 3 horas:
 - ☐ Respira más lento.
 - ☐ Estírate o camina unos minutos.
- Sal del automático, tómate un minuto para observar:
 - ☐ ¿Qué estoy viendo?
 - ☐ ¿Qué está pasando aquí y ahora?
- No te lles todo a la noche, antes de dormir:
 - ☐ Escribe lo que te preocupa.
 - ☐ Anota pendientes para mañana.
 - ☐ Permite que tu mente deje de recordarlo todo.

Reflexiona

La noche muchas veces es el momento en que el cuerpo muestra la carga que ha estado sosteniendo durante el día.

- ¿Qué podrías hacer hoy para llegar a la noche con un poco menos de tensión acumulada?

