

KIT ANTI-ANSIEDAD EN 7 MINUTOS



7 protocolos ultra cortos + guía completa para
cortar el loop, bajar la alarma y recuperar claridad *(PDF +
audios)*



| Lucas Saa

@comunidadbiomas

- Calma rápida • Maneja el estrés • Recobra el control

KIT ANTI-ANSIEDAD EN 7 MINUTOS

7 protocolos ultra cortos + guía completa para cortar el loop, bajar la alarma y recuperar claridad (PDF + audios)

Autor: Lucas Saa

Edición: 1.0

Contacto/IG: @comunidadbiomas

En 7 minutos puedes bajar la activación y recuperar claridad para actuar mejor hoy. No es magia. Es entrenamiento del sistema nervioso.

Aviso importante

Este e-book es material **educativo** y de **autorregulación**. No reemplaza atención médica, psicológica ni psiquiátrica.

Úsalo para: estrés, rumiación, ansiedad situacional, bloqueo, impulsos, insomnio por activación.

Busca ayuda profesional urgente si:

- Hay riesgo de autolesión o daño a otros.
- Estás en crisis intensa, ataques frecuentes o síntomas que empeoran.
- Hay consumo problemático o síntomas físicos graves.

Regla de oro: *Primero se regula el cuerpo. Después se resuelve el problema.*

Cómo leer este e-book

Este kit tiene dos capas:

1. **Uso inmediato:** protocolos de 60–90 segundos para bajar la activación.
2. **Entrenamiento:** rutinas y plan de 7 días para que el sistema aprenda seguridad (no solo “se calme un rato”).

Vas a encontrar:

- Un mapa rápido para elegir el protocolo correcto.
- 7 protocolos (con versión Express / Estándar / Pro).
- Rutinas listas (2 min, 7 min, 15 min).
- Errores comunes (lo que sin querer empeora).
- Plan 7 días.
- Hojas imprimibles.
- Casos de uso.
- Guiones de audio.

Índice

1. Cómo usar el kit (2 min / 7 min / 15 min)
2. Qué es la ansiedad (explicación simple)
3. La trampa del loop (por qué pensar no alcanza)
4. Mapa rápido: síntoma → protocolo
5. Los 7 protocolos (Express / Estándar / Pro)
6. Errores comunes que empeoran
7. Rutinas listas (mañana / noche / pre-evento)
8. Plan de entrenamiento 7 días
9. Hojas de trabajo imprimibles
10. Casos reales (ejemplos)
11. Preguntas frecuentes
12. Audios: cómo usarlos + guiones

1) CÓMO USAR EL KIT

La regla de oro (y por qué funciona)

Cuando tu cuerpo entra en **modo alarma**, tu cerebro:

- filtra la información de forma más negativa,
- reduce flexibilidad cognitiva,
- busca certeza y control,
- reacciona más que elige.

Por eso este kit no empieza con “pensar distinto”. Empieza con **regular**.

Tu métrica simple (30 segundos)

Antes de empezar, anota:

- **Activación (0-10):** _____
- **Loop mental (0-10):** _____

Al final repites la medición.

Modo Emergencia (2 minutos)

úsalo cuando hay urgencia, taquicardia, opresión, rumiación intensa.

Secuencia 2 minutos (sin negociar)

1. **Protocolo 1** (45s) — Respiración
“Baja la alarma”
2. **Protocolo 4** (45s) — Corte de bucle
mental
3. **Protocolo 6** (30s) — Orientación
sensorial “Vuelvo al cuerpo”

Frase de seguridad (si estás muy arriba):

“No es peligro. Es activación. Va a bajar.”

Modo Kit (7 minutos)

Secuencia recomendada (7 min)

1. Protocolo 1 — 1 min
2. Protocolo 2 — 1 min
3. Protocolo 4 — 1 min
4. Protocolo 5 — 2 min
5. Protocolo 7 — 1 min
6. Elegí según síntoma: Protocolo 3 o 6 — 1 min

Objetivo realista: bajar 2–4 puntos en tu escala.

Modo Profundo (15 minutos)

Para cuando quieres dejar el sistema “acomodado”.

- 2 min Protocolo 1
- 2 min Protocolo 2
- 3 min Protocolo 6 (lento)
- 4 min Protocolo 5 (con 3 líneas escritas)
- 2 min Protocolo 3
- 2 min Protocolo 7 (micro decisión + temporizador)

2) QUÉ ES LA ANSIEDAD (sin humo)

Ansiedad en una frase

La ansiedad es un **mecanismo de protección** que se activa cuando tu cuerpo interpreta amenaza.

A veces la amenaza es real.

A veces es **anticipación**.

A veces es **memoria corporal**.

A veces es **agotamiento**.

Tu objetivo no es “eliminar ansiedad”. Tu objetivo es **educar** al sistema para que no dispare alarma todo el tiempo.

El circuito que crea el loop

1. Disparador (interno/externo)
2. Interpretación (automática)
3. Activación corporal (alarma)
4. Conducta de control (rumiar, evitar, revisar)
5. Refuerzo (“me salvé por controlar”)
6. Próxima vez: loop más rápido

Clave: si atacas solo el punto 2 (pensamiento), pero tu cuerpo sigue en 3, el loop vuelve.

La trampa del “pensar más”

Cuando estás activado, tu mente tiende a:

- buscar certeza total,
- repasar escenarios,
- intentar predecirlo todo,
- controlar lo incontrolable.

Este kit te saca del loop con **fisiología + foco + acción mínima.**

3) MAPA RÁPIDO: SÍNTOMA → PROTOCOLO

Selector rápido

Marca lo que domina ahora:

- Taquicardia / opresión / urgencia → **P1**
- Inquietud / tensión / irritación → **P2**
- Nudo garganta / emoción trabada → **P3**
- Pensamiento repetitivo / rumiación → **P4**
- Catastrofismo / miedo al futuro → **P5**
- Niebla / desconexión / “me voy” → **P6**
- Compulsión / control / impulso → **P7**

Activación (0-10): _____ | Loop (0-10): _____

4) LOS 7 PROTOCOLOS

Cómo usar cada protocolo

Cada protocolo tiene:

- **Para** (síntoma dominante)
- **Objetivo** (qué cambia)
- **Pasos** (Express / Estándar)
- **Pro** (si quieres profundizar)
- **Frase ancla** (automatiza)
- **Error común** (lo que lo empeora)

Nota: Si no sabes cuál elegir, empieza por **P1** (respiración). Si hay loop mental, suma **P4**.

PROTOCOLO 1: Respiración “Baja la alarma”

Para: taquicardia, opresión, urgencia.

Objetivo: bajar activación y recuperar control.

Express (45s)

- Inhala por nariz **3s**
- Exhala por boca **6s**
- Repetí **5 ciclos**

Estándar (90s)

- Repetí **8 ciclos** 3/6
- Exhalación suave; relaja mandíbula y hombros

Pro (2–3 min)

- 2 repeticiones de **suspiro fisiológico**: inhala, mini inhalación extra, exhala larga.
- Luego 3/6 normal.

Frase ancla: *“No es peligro. Es activación.”*

Error común: inhalar fuerte o rápido.

PROTOCOLO 2: Descarga somática rápida

Para: inquietud, tensión, irritación.

Objetivo: descargar energía sin escalar.

Express (60s)

1. Aprieta puños + eleva hombros **5s**
2. Suelta de golpe **5s**
3. Repite **4 veces**

Estándar (90s)

- Repite **5 veces**
- Sacudida suave de manos y brazos **15–20s**

Pro (2–3 min)

- Empuje contra pared **20s** + soltar **10s** ×2.

Frase ancla: “*Suelto tensión vieja.*”

Error común: hacerlo agresivo.

PROTOCOLO 3: Emoción trabada (permiso + contención)

Para: nudo en garganta, angustia, pecho pesado.

Objetivo: permitir emoción para que termine el pico.

Express (60–90s)

- Mano en pecho + mano en abdomen
- 3 respiraciones 3/5
- Completa 3 veces: “Ahora siento ____ y está bien sentirlo.”

Estándar (2 min)

- suma: “Siento ____ / Necesito ____” (solo reconocer)

Pro (3–5 min)

Escribí 5 líneas:

1. Lo que me duele es...
2. Lo que temo es...
3. Lo que necesito hoy es...
4. Lo que puedo hacer ahora es...
5. Me permito...

Frase ancla: “*Puedo sentir sin perder control.*”

Error común: apurar o pelear la emoción.

PROTOCOLO 4: Corte de bucle mental

Para: rumiación, análisis infinito.

Objetivo: cortar el loop con realidad + acción mínima.

Express (60–90s)

1. Nombrarlo: “Esto es un loop.”
2. Mira 5 objetos y di su color
3. Acción mínima (30–60s): agua / ventana / caminar / ordenar 1 cosa

Estándar (2–3 min)

- suma una regla: “No tomo decisiones grandes en alarma.”
- Acción mínima + micro orden.

Pro (5 min)

Responde por escrito:

- ¿Qué intenta resolver mi mente?
- ¿Qué sí está bajo control hoy?
- ¿Qué acción de 2 minutos hago ahora?

Frase ancla: “Corto el loop con acción.”

Error común: discutir con el pensamiento.

PROTOCOLO 5: Reencuadre en 3 preguntas

Para: catastrofismo, anticipación.

Objetivo: volver a lo probable + accionable.

Express (90s)

1. ¿Qué evidencia real tengo HOY?
2. ¿Qué es lo más probable (no lo más terrible)?
3. ¿Cuál es el siguiente paso pequeño?

Estándar (3 min)

- suma: “¿Qué le diría a un amigo?”
- Haz el paso pequeño por 2 minutos.

Pro (5–7 min)

Plan anti-catástrofe:

- Si pasa X (probable), haré Y.
- Si pasa Z (menos probable), haré W.
- Hoy solo hago: _____

Frase ancla: “*Vuelvo a lo probable y accionable.*”

Error común: buscar certeza total.

PROTOCOLO 6: Orientación sensorial “Vuelvo al cuerpo”

Para: niebla mental, desconexión, rareza corporal.

Objetivo: aterrizar al presente.

Express (60s)

- Pies al piso 10s
- 5-4-3-2-1 rápido

Estándar (2-3 min)

- 5-4-3-2-1 lento
- Agua fría en manos 15s

Pro (5 min)

- Camina lento 2 min mirando colores y formas
- Vuelve y haz 3/6 por 1 min.

Frase ancla: *“Estoy acá. Ahora.”*

Nota: si la desconexión es intensa o frecuente, busca apoyo profesional.

PROTOCOLO 7: Micro decisión + anclaje (agencia)

Para: compulsión, control, impulso, autosabotaje.

Objetivo: recuperar elección.

Express (60s)

1. “Ahora elijo 1% mejor.”
2. Una micro decisión por 10 min (no reaccionar / no revisar / no escribir)
3. Anclaje: pulgar + índice + exhalación larga ×3

Estándar (3 min)

- Micro decisión + temporizador 10 min
- Al final repetí el anclaje.

Pro (5 min)

Contrato mínimo:

- Hoy, por 10 min, elijo: _____
- Si aparece el impulso: hago P1 + P7.

Frase ancla: “*Yo decido el siguiente minuto.*”

Error común: prometer cambios enormes.

5) ERRORES COMUNES (lo que empeora)

1. Querer resolver toda la vida hoy.
2. Discutir con el pensamiento.
3. Inhalar fuerte “para calmar”.
4. Evitar todo (refuerza alarma).
5. Chequear compulsivo (mensajes, síntomas, redes).
6. Buscar garantías externas.
7. Castigarte por sentir.

Regla práctica: si te sube, vuelve a **P1 + P4**.

6) RUTINAS LISTAS

Rutina mañana (3–5 min)

- P1 (90s)
- P2 (60s)
- P7 (60s) + micro decisión del día

Micro decisión sugerida: “Hoy elijo ____ por 10 min.”

Rutina noche (7–10 min)

- P6 lento (2 min)
- P1 (2 min)
- P3 (2–3 min)
- 3 preguntas suaves (2 min):
 1. ¿Qué sí hice hoy?
 2. ¿Qué suelto ahora?
 3. ¿Qué es lo primero que haré mañana?

Rutina pre-evento (entrevista / examen / presentación)

- P1 (2 min)
- P5 exprés (90s)
- P7 (micro decisión): “Solo hago el primer paso.”

7) PLAN 7 DÍAS (para sostener el cambio)

Cómo entrenar

Tu sistema aprende por repetición. No necesitas motivación: necesitas consistencia mínima.

Regla: 7 días = 7 repeticiones.

Días 1 y 2

- Rutina 7 min completa 1 vez por día.
- Registrá 0–10 antes y después.

Días 3 y 4

- Elegí tu protocolo principal (el que más necesitas) y hazlo 2 veces al día.
- Cuando aparezca el síntoma, aplícalo antes de “pensar”.

Días 5 y 6

- suma **Micro-exposición** (2 minutos): haz una mini versión de algo que evitas (sin forzar).

Ejemplos:

- enviar un mensaje simple,
- salir a caminar 2 min,
- ordenar 1 cosa,
- abrir un documento y escribir 2 líneas.

Día 7

Escribe tu **Manual Personal** (una página):

- Mis disparadores principales:
- Mi señal temprana #1 (cuerpo):
- Mi señal temprana #2 (mente):
- Mi protocolo #1:
- Mi acción mínima:
- Mi frase ancla:

8) HOJAS DE TRABAJO

Página 30 — Registro diario (0-10)

Fecha: _____

Situación	Síntoma dominante	Antes (0-10)	Protocolo	Después (0-10)	Acción mínima

Mapa de disparadores

1. ¿Qué lo dispara? (hecho / pensamiento / recuerdo)
2. ¿Qué historia cuenta mi mente?
3. ¿Qué hace mi cuerpo?
4. ¿Qué hago yo (control/evitación/chequeo)?
5. ¿Qué protocolo funciona mejor?
6. ¿Qué acción mínima puedo hacer la próxima vez?

Señal temprana (tu alarma antes del pico)

Cuerpo: (mandíbula, pecho, respiración, estómago) _____

Mente: (frase repetida, anticipación, urgencia)

Conducta: (revisar, evitar, acelerar)

Cuando aparezca, hago: P1 + P4.

9) CASOS DE USO (para que digas “soy yo”)

Caso 1: “Me agarra de noche”

Señales: pecho + loop + celular.

Secuencia: P1 → P6 → P3 → rutina noche.

Error típico: buscar alivio en redes (sube activación).

Caso 2: “Antes de una reunión”

Señales: anticipación + tensión.

Secuencia: P1 → P5 → P7.

Acción mínima: preparar 1 frase de apertura.

Caso 3: “Me obsesiono con un mensaje”

Señales: urgencia por revisar.

Secuencia: P7 → P1 → P4.

Micro decisión: 10 min sin revisar + 1 tarea mínima.

Caso 4: “No puedo dejar de pensar”

Señales: rumiación intensa.

Secuencia: P4 → P2 → P5.

Acción mínima: caminar 2 min + agua.

10) PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cuánto debería bajar?

Bajar 2–4 puntos es excelente.

¿Y si vuelve?

Volver no es fracaso: es el sistema practicando una ruta vieja. Repetir el protocolo es construir una ruta nueva.

¿Cuántas veces lo hago?

Las que necesites. La repetición es parte del entrenamiento.

¿Qué protocolo uso si no sé?

P1 primero. Si hay loop, suma P4.

¿Esto es terapia?

No. Es autorregulación y entrenamiento. Si lo tuyo es severo o persistente, complémntalo con apoyo profesional.

11) AUDIOS (cómo usarlos + guiones)

Cómo usar los audios

Úsalos cuando:

- estás muy activado para “hacerlo solo”,
- quieres automatizar el protocolo,
- necesitas guía y ritmo.

Recomendación: repite el mismo audio 3 días seguidos.

Página 39 — Cómo grabarlos profesional con el celular

- Graba en lugar silencioso.
- Habla más lento de lo normal.
- Pausas reales (2–3s).
- 60–120s por audio.
- Música: opcional, muy suave.

Formato de nombre: Audio 01 — Baja la alarma

Guion Audio 01 (Respiración)

“Vamos a bajar la alarma. Inhala por nariz
contando 3... 1... 2... 3...

Ahora exhala por boca contando 6... 1... 2... 3...
4... 5... 6...

Eso. Otra vez... inhala 3... exhala 6...

No es peligro. Es activación. Tu cuerpo está
aprendiendo a soltar.

Hacemos 6 ciclos más... lento... suave...”

Guion Audio 02 (Descarga)

“Vamos a descargar tensión sin activarte más.

Aprieta puños y sube hombros... 5 segundos...

Suelta... 5 segundos...

Repetimos... tenso... y suelto...

Siente cómo baja la tensión.

Ahora sacude suave manos y brazos... 15
segundos...

Listo. Vuelve a tu respiración normal.”

Guion Audio 03 (Emoción trabada)

“Mano en el pecho y otra en el abdomen. inhala
3... exhala 5...

Ahora di: ‘Ahora siento _____ y está bien sentirlo’.

No lo pelees. Solo déjalo estar.

Otra vez...

Y una más...

Respira. Estás a salvo en este momento.”

Guion Audio 04 (Corte de bucle)

“Esto es un loop. No lo voy a resolver pensando.

Miras cinco objetos y dices su color... uno... dos...
tres... cuatro... cinco...

Ahora elige una acción mínima: agua, ventana,
caminar, ordenar una cosa.

Elígela y hazla. Cortaste el loop.”

Guion Audio 05 (3 preguntas)

“Volvemos a lo real.

Primera pregunta: ¿qué evidencia tengo hoy?

Segunda: ¿qué es lo más probable?

Tercera: ¿cuál es el siguiente paso pequeño?

Elige uno y hazlo por dos minutos.”

Guion Audio 06 (Orientación sensorial)

“Pies al piso. Siente el apoyo.

Ahora 5 cosas que ves...

4 sensaciones que sientes en el cuerpo...

3 sonidos...

2 olores...

1 sabor.

Estás aquí. Ahora.”

Guion Audio 07 (Micro decisión)

“Ahora elijo 1% mejor.

Elige una micro decisión por 10 minutos: no reaccionar, no revisar, no escribir.

Pulgar e índice juntos.

Exhala largo...

Otra vez...

Y una más.

Tu decides el siguiente minuto.”

12) CIERRE

Tu recordatorio final

No estás roto.

Estás entrenado para protegerte.

Y lo entrenado se puede **reentrenar**.

Tu plan mínimo:

- cuando suba: P1 + P4
- una vez al día: rutina 7 min
- 7 días: repetición

ANEXO — Material extra

Este anexo convierte el kit en un **manual de consulta**: lo abres, buscas tu síntoma y ejecutas.

Consejo de uso: imprime estas páginas o guárdalas como favoritos en tu móvil.

A1) Diccionario de síntomas (20 escenarios)

Cómo se usa: busca tu síntoma dominante → aplica el protocolo principal → añade el protocolo de apoyo → realiza la acción mínima.

Regla: si estás en duda, empieza por **P1**. Si hay rumiación, añade **P4**.

1. Taquicardia / palpitaciones / opresión

- **Principal:** P1 (Respiración)
- **Apoyo:** P6 (Orientación sensorial)
- **Acción mínima:** agua + ventana abierta 60s
- **Evita:** inhalar fuerte / buscar síntomas en internet

2. Falta de aire / suspiro constante / hiperventilación

- **Principal:** P1 (Estándar o Pro)
- **Apoyo:** P7 (Micro decisión)
- **Acción mínima:** sentarte con la espalda apoyada, exhalaciones largas 2 min
- **Evita:** hablar rápido / moverte de forma frenética

3. Inquietud corporal / necesidad de moverte

- **Principal:** P2 (Descarga)
- **Apoyo:** P1 (45–60s)
- **Acción mínima:** caminata suave 2 min
- **Evita:** cafeína / discusiones / multitarea

4. Tensión mandibular / cuello rígido / hombros elevados

- **Principal:** P2 (Estándar)
- **Apoyo:** P1 (90s)
- **Acción mínima:** estirar cuello 30s + soltar mandíbula 10 veces

- **Evita:** apretar dientes / pantallas sin pausas

5. Nudo en la garganta / ganas de llorar

- **Principal:** P3 (Emoción bloqueada)
- **Apoyo:** P1 (90s)
- **Acción mínima:** escribir 5 líneas (versión Pro)
- **Evita:** “no debería sentir” / distraerte de forma compulsiva

6. Angustia en el pecho / tristeza pesada

- **Principal:** P3 (Estándar)
- **Apoyo:** P6 (lento)
- **Acción mínima:** contacto cálido (manta/ducha tibia)
- **Evita:** aislarte durante horas / castigarte

7. Pensamientos repetitivos / rumiación

- **Principal:** P4 (Corte de bucle)
- **Apoyo:** P1 (45–90s)
- **Acción mínima:** ordenar 1 cosa + agua
- **Evita:** buscar “la respuesta perfecta”

8. Obsesión con un mensaje / revisar el teléfono

- **Principal:** P7 (Micro decisión 10 min)
- **Apoyo:** P4 (Express)
- **Acción mínima:** temporizador 10 min + tarea mínima
- **Evita:** revisar “solo una vez más”

9. Catastrofismo / escenarios futuros

- **Principal:** P5 (3 preguntas)
- **Apoyo:** P1 (90s)
- **Acción mínima:** escribir 1 paso pequeño y hacerlo 2 min
- **Evita:** pedir garantías a otros / dramatizar

10. Miedo social / “me van a juzgar”

- **Principal:** P5 (Estándar)

- **Apoyo:** P7 (Micro decisión: “solo saludo”)
- **Acción mínima:** 1 interacción mínima (mensaje o saludo)
- **Evita:** escapar antes de empezar

11. Bloqueo / parálisis / procrastinación por ansiedad

- **Principal:** P7 (Micro decisión + temporizador)
- **Apoyo:** P2 (60s)
- **Acción mínima:** abrir la tarea y hacer 2 minutos
- **Evita:** listas interminables / perfeccionismo

12. Irritabilidad / enfado rápido

- **Principal:** P2 (Pro)
- **Apoyo:** P1 (90s)
- **Acción mínima:** apartarte 2 min + agua
- **Evita:** responder en caliente

13. Niebla mental / desconexión / “me siento extraño”

- **Principal:** P6 (Estándar)
- **Apoyo:** P1 (60–90s)
- **Acción mínima:** pies al suelo + objeto frío en manos
- **Evita:** quedarte solo rumiando

14. Insomnio por activación

- **Principal:** P6 (lento) + P1 (2 min)
- **Apoyo:** P3 (2–3 min)
- **Acción mínima:** luz baja, sin pantallas 15 min
- **Evita:** mirar la hora / redes

15. Ansiedad en transporte o en la calle

- **Principal:** P1 (Express)
- **Apoyo:** P6 (Express)
- **Acción mínima:** contacto con un objeto (llaves) + exhalación larga
- **Evita:** correr / hiperventilar

16. Sensación de “no puedo con esto”

- **Principal:** P1 (90s)
- **Apoyo:** P7 (Micro decisión)
- **Acción mínima:** “solo el siguiente minuto”
- **Evita:** decisiones grandes

17. Control excesivo / necesidad de certeza

- **Principal:** P7 (10 min)
- **Apoyo:** P5 (3 preguntas)
- **Acción mínima:** elegir 1 cosa controlable hoy
- **Evita:** negociar con el impulso

18. Culpa / vergüenza

- **Principal:** P3 (Estándar)
- **Apoyo:** P5 (Estándar)
- **Acción mínima:** escribir “lo humano en mí...” 3 líneas
- **Evita:** castigarte

19. Crisis por conversación o conflicto

- **Principal:** P2 (60–90s)
- **Apoyo:** P7 (Micro decisión: “pausa 10 min”)
- **Acción mínima:** alejarte 2 min, volver con una frase simple
- **Evita:** explicar demasiado

20. Sobrecarga / demasiadas tareas

- **Principal:** P4 (Pro, por escrito)
- **Apoyo:** P7
- **Acción mínima:** elegir 1 tarea mínima de 2 min
- **Evita:** abarcarlo todo

A2) Checklist anti-recaída

Objetivo: cuando vuelva la ansiedad, no improvisar.

Señales tempranas (marca tus 3)

- mandíbula tensa
- respiración corta
- hombros elevados
- necesidad de revisar
- pensamientos en bucle
- urgencia por controlar
- aislamiento

Cuando aparezca: P1 + P4 (sí o sí).

Qué hacer en 30 segundos

1. Exhalación larga ×3
2. Di: “Esto es activación, no peligro.”
3. Mira 3 objetos y nombra su color

Qué hacer en 2 minutos

- Modo emergencia completo (P1 + P4 + P6)
- Agua + ventana 60s

Qué hacer en 10 minutos

- Rutina rápida: P1 (2 min) + P2 (2 min) + caminar 5 min + P7 (1 min)

Qué NO hacer (porque lo empeora)

- Tomar decisiones importantes
- Pedir garantías infinitas
- Revisar de forma compulsiva
- Discutir con el pensamiento
- Castigarte por sentir

A3) Registro semanal + gráfico de progreso (2 páginas)

Página 1 — Registro semanal

Semana del: ____ al ____

Día	Activación AM (0-10)	Activación PM (0-10)	Protocolo más usado	Disparador principal	Acción mínima	Resultado
L						
M						
X						
J						
V						
S						
D						

Gráfico simple

Dibuja una línea con tu activación diaria (0-10).

Meta: que el pico sea menos alto o dure menos.

- Día 1: ____
- Día 2: ____
- Día 3: ____
- Día 4: ____
- Día 5: ____
- Día 6: ____
- Día 7: ____

Reflexión final (3 líneas):

1. Lo que más me ayuda es: _____
2. Mi señal temprana es: _____
3. Mi acción mínima más efectiva es: _____