

# HOJA DE TRABAJO: SENTIRSE SEGURO

Experimentar un acontecimiento traumático de cualquier tipo puede hacer que te sientas inseguro o inestable. Encontrar formas de enfocarte en la seguridad y crear una sensación de control sobre los aspectos de la vida puede ayudarte a sentirte más conectado a la tierra. Cuando nos falta seguridad, podemos sentirnos ansiosos, abrumados o deprimidos. Utiliza esta hoja de trabajo para pensar en cómo puedes aumentar los sentimientos de seguridad en la vida.

## DESARROLLAR CONCIENCIA

¿Hay otras situaciones en la vida que te hacen sentir fuera de control?

(Ejemplo: mantener una conversación o visita inesperada, tener una discusión, tener que hacer algo que no querías hacer)

---

---

---

¿Cuáles son algunos de los pensamientos que pasan por tu mente y que aumentan los sentimientos o experiencias negativas?

(Ejemplo: no sé qué hacer, todo va a salir mal)

---

---

---

¿Cuáles son algunas de las experiencias físicas en tu cuerpo que aumentan las experiencias negativas?

(Ejemplo: se me acelera el corazón, me duele el estómago, sudo)

---

---

---

## DESARROLLAR HABILIDADES SEGURAS DE AFRONTAMIENTO

¿Qué palabras positivas puedes decirte a ti mismo para sentirte mejor?

---

---

---

¿Qué cosas te han ayudado a sentirte seguro en el pasado? Puede tratarse de una acción que hayas realizado para reducir las reacciones físicas negativas o de un objeto que te haga sentir seguro. (ejemplo: coger un peluche, leer tu libro favorito, escuchar música tranquilizadora)

---

---

---

Piensa en un lugar donde te hayas sentido seguro en el pasado. Dedicar un momento para cerrar los ojos, respirar hondo y lentamente visualizar el lugar. Piensa en los detalles. ¿Qué ves, oyes, hueles, sientes o incluso saboreas?

---

---

---

¿Con quién puedes hablar en tu vida cuando te sientes inseguro o inestable?

---

---

---

MHSCREENING.ORG | MHANATIONAL.ORG/BACK-SCHOOL

SÍGUENOS  /mentalhealthamerica

 @mentalhealtham

 @mentalhealthamerica

 /mentalhealthamerica

  
Mental Health America