

# MICRODOSIS

Para optimizar tu mente utilizándolas de manera segura, acompañada y estructurada



## Explorando tu Estado Anímico

Esta sección está diseñada para invitarte a reflexionar sobre tu estado anímico, explorando aspectos que pueden estar influyendo en tu bienestar. Tómame un momento para pensar en cómo te sientes a lo largo del día y en las últimas semanas, prestando especial atención a posibles cambios en tu motivación, en el placer que experimentas en actividades cotidianas y en aspectos relacionados con el sueño, el apetito y la concentración. La introspección sobre estos elementos te ayudará a identificar áreas que quizás requieran mayor atención y a establecer objetivos claros para mejorar tu bienestar emocional.

### **Estado general:**

¿Cómo describirías tu estado anímico general durante las últimas semanas? (Reflexiona si has notado periodos prolongados de tristeza, apatía o una falta general de interés en las actividades diarias.)

### **Disminución del placer:**

¿Has experimentado momentos en los que te resulte difícil sentir placer o entusiasmo por actividades que antes disfrutabas? (Considera si has sentido anhedonia, es decir, una disminución marcada en la capacidad de experimentar placer.)

**Sueño y apetito:**

¿Qué cambios has notado en tus patrones de sueño y en tu apetito?

(Observa si duermes más o menos de lo habitual, si experimentas interrupciones en tu descanso, o si has tenido un aumento o disminución en el apetito y cómo estos cambios se relacionan con tus emociones.)

**Capacidad de concentración:**

¿Has notado dificultades para concentrarte o tomar decisiones en tus actividades cotidianas?

(Reflexiona sobre si sientes que tu mente se dispersa o que te cuesta enfocarte, y cómo esto puede estar afectando tu rendimiento diario.)

**Presión y estrés:**

¿Sientes que la presión interna o el estrés te impide disfrutar de las actividades cotidianas?

(Piensa en si una sensación de agobio o presión te bloquea para experimentar satisfacción o motivación.)

**Falta de motivación:**

¿Te encuentras con frecuencia desinteresado o sin motivación para iniciar proyectos o actividades que solían interesarte?

(Observa si la falta de energía y entusiasmo te lleva a posponer actividades importantes o a evitar compromisos.)

**Estrategias de afrontamiento:**

¿Qué estrategias o recursos has intentado para mejorar tu estado de ánimo y recuperar el interés en las actividades diarias, y cómo han funcionado para ti?

(Reflexiona sobre técnicas o hábitos que has implementado, como ejercicio, meditación o cambios en tu rutina, y evalúa su impacto en tu bienestar emocional.)

# Explorando tus Niveles de Ansiedad

Esta sección te invita a observar y reflexionar sobre cómo se manifiesta la ansiedad en tu vida. El objetivo es identificar los desencadenantes, comportamientos y hábitos que acompañan esos momentos de inquietud, así como evaluar el impacto que tienen en tu bienestar general. Al analizar estas experiencias, podrás descubrir oportunidades para adoptar nuevas estrategias y prácticas que te ayuden a gestionar la ansiedad de manera más saludable.

## **Impacto en la Vida Diaria:**

¿Con qué frecuencia sientes que la ansiedad interfiere significativamente en tus actividades cotidianas y en tu capacidad para disfrutar del día a día?

(Reflexiona sobre si estos episodios afectan tu rendimiento laboral, tus relaciones personales o tus actividades de ocio.)

## **Identificación de Desencadenantes:**

¿Qué situaciones, pensamientos o contextos parecen disparar o intensificar tus niveles de ansiedad?

(Observa si hay patrones o eventos específicos —como situaciones sociales, responsabilidades laborales o conflictos personales— que tienden a activar estos sentimientos.)

## **Comportamientos en Momentos de Ansiedad:**

¿Qué conductas o reacciones notas en ti mismo cuando la ansiedad se intensifica?

(Considera si tiendes a evitar ciertas situaciones, aislarte, recurrir a hábitos poco saludables o experimentar bloqueos en tu actividad diaria.)

### **Cambios en los Hábitos Alimenticios:**

¿Has observado que tus hábitos alimenticios se ven afectados en momentos de alta ansiedad, como comer en exceso, recurrir a alimentos reconfortantes de forma desorganizada o, por el contrario, perder el apetito?

(Reflexiona sobre cómo estos cambios podrían estar vinculados a tus estados emocionales.)

### **Estrategias de Regulación:**

¿Qué métodos o técnicas empleas para regularte cuando sientes altos niveles de ansiedad?

(Piensa en si practicas la respiración profunda, meditación, ejercicio u otras actividades que te ayuden a mitigar estos sentimientos, y evalúa qué tan efectivos te resultan.)

### **Manifestaciones Físicas de la Ansiedad:**

¿Qué síntomas físicos, como palpitaciones, sudoración, temblores o tensión muscular, has notado cuando sientes ansiedad, y con qué frecuencia ocurren?

(Reflexiona sobre cómo estas manifestaciones físicas pueden influir en tu capacidad para manejar la ansiedad en diferentes situaciones.)

### **Preocupación Permanente:**

¿Con qué frecuencia experimentas una preocupación constante, incluso en ausencia de un motivo evidente, y cómo crees que esta sensación afecta tu capacidad para relajarte y disfrutar del presente?

(Reflexiona sobre si este estado de alerta continua contribuye a un nivel elevado de ansiedad y dificulta el manejo de tus emociones.)

### **Nuevas Prácticas y Cambios:**

¿Qué cambios o nuevas prácticas crees que podrían ayudarte a gestionar tus niveles de ansiedad de manera más saludable y sostenida?

(Considera alternativas que aún no hayas probado o ajustes en tu rutina —ya sea en la alimentación, en el ejercicio o en técnicas de relajación— que podrían mejorar tu bienestar emocional a largo plazo.)

# Explorando tus Niveles de Ansiedad Social

Las interacciones y situaciones sociales pueden ser tanto enriquecedoras como desafiantes. En esta sección se te invita a reflexionar sobre cómo te sientes en contextos sociales, qué situaciones te generan mayor incomodidad y qué estrategias podrías emplear para sentirte más a gusto y confiado en tus relaciones interpersonales.

¿Cómo te sientes al iniciar una conversación con alguien que no conoces bien?  
(Observa si sientes entusiasmo, timidez o inquietud en esos momentos.)

¿Con qué frecuencia evitas situaciones sociales por temor a sentirte juzgado o incómodo?  
(Reflexiona sobre si el miedo al rechazo o a la crítica influye en tu decisión de participar en eventos sociales.)

¿Qué pensamientos o preocupaciones suelen surgir cuando te enfrentas a situaciones sociales nuevas o desafiantes?  
(Explora la naturaleza de estos pensamientos y cómo afectan tu nivel de comodidad.)

¿Cómo afecta la ansiedad social a tu capacidad para expresarte y participar activamente en conversaciones o reuniones?  
(Piensa en experiencias donde la ansiedad te haya limitado o te haya hecho sentir retraído.)

¿Has notado que la ansiedad social influye en la frecuencia o calidad de tus interacciones con amigos, familiares o compañeros de trabajo?  
(Observa si esta ansiedad impacta en tus relaciones y en tu red de apoyo.)

¿Qué estrategias o métodos has utilizado para manejar la ansiedad en situaciones sociales?

(Considera si has probado técnicas de relajación, preparación previa o buscar el apoyo de alguien de confianza.)

¿Qué cambios o prácticas te gustaría adoptar para sentirte más cómodo y seguro en tus interacciones sociales?

(Establece metas o ideas que te ayuden a mejorar tu experiencia en contextos sociales y a potenciar tu autoconfianza.)



ANACONDA