



#### MI KIT DE EMERGENCIA

**En este cuadernillo encontrarás ejercicios prácticos para ayudarte a gestionar la ansiedad y aprender sobre ella (cuál es tu sintomatología, cuáles son las situaciones que suelen generarte ansiedad, cuáles son tus detonantes, cómo sueles reaccionar...)**  
**Este material puede ser utilizado tanto por psicólogos como por cualquier otro lector que quiera aprender más sobre su salud mental.**  
***Es importante situar este cuadernillo como lo que es: un recurso complementario a una terapia profesional, no como un sustituto de ésta o una herramienta de diagnóstico, tratamiento o autoayuda.***