



SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD



La ansiedad puede afectar nuestra vida de muchas maneras, con síntomas físicos, mentales y emocionales. Reconocer estos síntomas es el primer paso para manejar la ansiedad de manera efectiva.

Marca con lo que te identifiques:

SÍNTOMAS COGNITIVOS

- ☐ Preocupación excesiva
- ☐ Dificultad para concentrarse
- ☐ Pensamientos acelerados
- ☐ Catastrofismo
- ☐ Problemas de memoria
- ☐ Indecisión

SÍNTOMAS CONDUCTUALES

- ☐ Evitación
- ☐ Comportamientos compulsivos
- ☐ Aislamiento social
- ☐ Procrastinación

SÍNTOMAS FÍSICOS

- ☐ Aumento del ritmo cardíaco
- ☐ Sudoración
- ☐ Temblores
- ☐ Dificultad para respirar
- ☐ Fatiga
- ☐ Tensión muscular
- ☐ Dolores de cabeza
- ☐ Mareos
- ☐ Problemas estomacales

SÍNTOMAS EMOCIONALES

- ☐ Irritabilidad
- ☐ Inquietud
- ☐ Miedo
- ☐ Sentirse aburrido
- ☐ Hipervigilancia



ANSIEDAD Y TU CUERPO

La ansiedad puede causar varios síntomas físicos en diferentes partes del cuerpo. Identificar dónde se manifiestan estos síntomas puede ayudarte a entender mejor y manejar tu ansiedad.

Usa el esquema del cuerpo para marcar dónde experimentas los síntomas de la ansiedad:

