



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:

