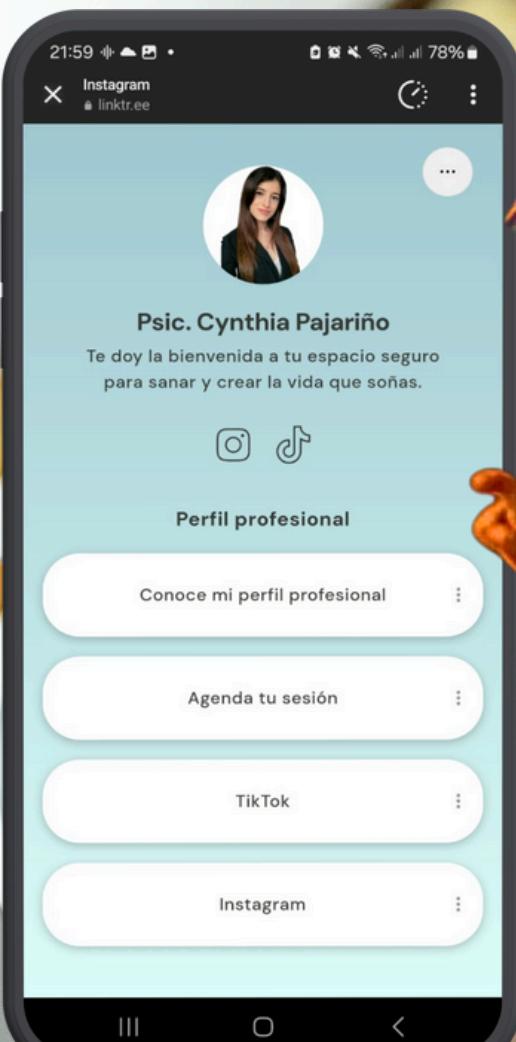


TE INVITO A CONOCER A TU ANSIEDAD



Hola! Te invito a conocerte aún más y reconocer la incidencia de la **ANSIEDAD** en tu vida.

Te propongo a lo largo de una semana, escribir del 0 al 10 (siendo 0 “nunca” y 10 “siempre”) la recurrencia de los síntomas físicos, cognitivos y emocionales que produce la ansiedad en tus días.

Al finalizar la semana te dejaré unas preguntas que te ayudarán a analizar tus resultados y elegir el camino a seguir.

Esperamos que te sea de utilidad.

Equipo de Psicomundo



SÍNTOMAS FÍSICOS



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Dolores de cabeza							
Problemas digestivos							
Tensión muscular							
Taquicardia							
Sudoración excesiva							
Mareos o náuseas							
Cambios en el apetito							
Trastornos del sueño							
Boca seca							



SÍNTOMAS COGNITIVOS



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Dificultad para concentrarse							
Indecisión excesiva							
Problemas de memoria							
Preocupación constante							
Desorientación							
Pensamientos catastrofistas							
Falta de creatividad							
Disminución del rendimiento							



SÍNTOMAS EMOCIONALES



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Tendencia a los sobresaltos							
Culpabilidad							
Irritabilidad / impaciencia							
Preocuparse y sentir miedo							
Sentirse colapsado							
Poca motivación o energía							
Retraimiento social							
Desbordes emocionales							
Llanto							

PREGUNTAS AL FINALIZAR LA SEMANA

- 1 ¿Qué síntomas de ansiedad experimenté con mayor frecuencia?**
- 2 ¿Qué actividades o situaciones parecen desencadenarlos?**
- 3 ¿Qué técnicas de gestión me resultaron efectivas y cuales no?**
- 4 ¿Qué hábitos podrían estar contribuyendo a esta situación?**
- 5 ¿Qué puedo cambiar o agregar en mi rutina diaria para mejorarlo?**



Si observas que a pesar de tus intentos de mejora, los síntomas de estrés, ya sean físicos, mentales o emocionales se presentan con frecuencia e intensidad en tu vida, podría ser un buen momento para consultar con un profesional.

En Psicomundo estoy para escucharte y acompañarte de forma personalizada en tu camino hacia una mejor calidad de vida.

AGENDA CONSULTA ONLINE

