

Mapa De Mi Ansiedad

Descubre cómo aparece la ansiedad en ti

Mapa de mi ansiedad

Piensa en una situación reciente en la que hayas sentido ansiedad o mucha preocupación. No hay respuestas buenas o malas. La idea es observar lo que ocurrió y comprender mejor tu experiencia.

¿QUÉ ESTABA PASANDO?

Describe la situación de forma breve y concreta.

¿QUÉ NOTÉ EN MI CUERPO?

Marca las sensaciones que recuerdes.

- | | |
|---|---|
| ☐ Corazón acelerado | ☐ Molestias en el estómago |
| ☐ Respiración diferente o más rápida | ☐ Sensación de calor o frío |
| ☐ Tensión en el cuerpo | ☐ Mareo o sensación de inestabilidad |
| ☐ Manos sudorosas | ☐ Otra sensación: _____ |
| ☐ Temblor o inquietud | |

¿QUÉ SENTÍ?

Marca la emoción o emociones que estaban presentes.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ☐ Miedo | ☐ Otra emoción: _____ Si quieres, descríbelo con tus propias palabras. |
| ☐ Preocupación | |
| ☐ Nervios | |
| ☐ Vergüenza | |
| ☐ Frustración | |