

Mapa De Mi Ansiedad

Descubre cómo aparece la ansiedad en ti

Mapa de mi ansiedad YSF | Psicóloga Clínica

¿QUÉ PASÓ POR MI MENTE?

Escribe lo que pensaste, imaginaste o creíste que podía ocurrir.

Marca lo que más se parezca a lo que hiciste en ese momento.

- | | |
|--|--|
| ☐ Seguí con lo que estaba haciendo. | ☐ Intenté distraerme. |
| ☐ Me alejé o salí de la situación. | ☐ Hice algo para sentirme más seguro/a. |
| ☐ Evité hacer algo. | ☐ No sabía qué hacer. |
| ☐ Busqué ayuda o compañía. | ☐ Hice otra cosa: _____ |
| ☐ Me quedé en silencio o participé menos. | |

¿QUÉ PASÓ DESPUÉS?

Describe brevemente lo que ocurrió después de lo que hiciste.

LO QUE DESCUBRÍ

Cuando aparece mi ansiedad, suelo notar que...

Lo que más me llamó la atención de mi mapa fue...
