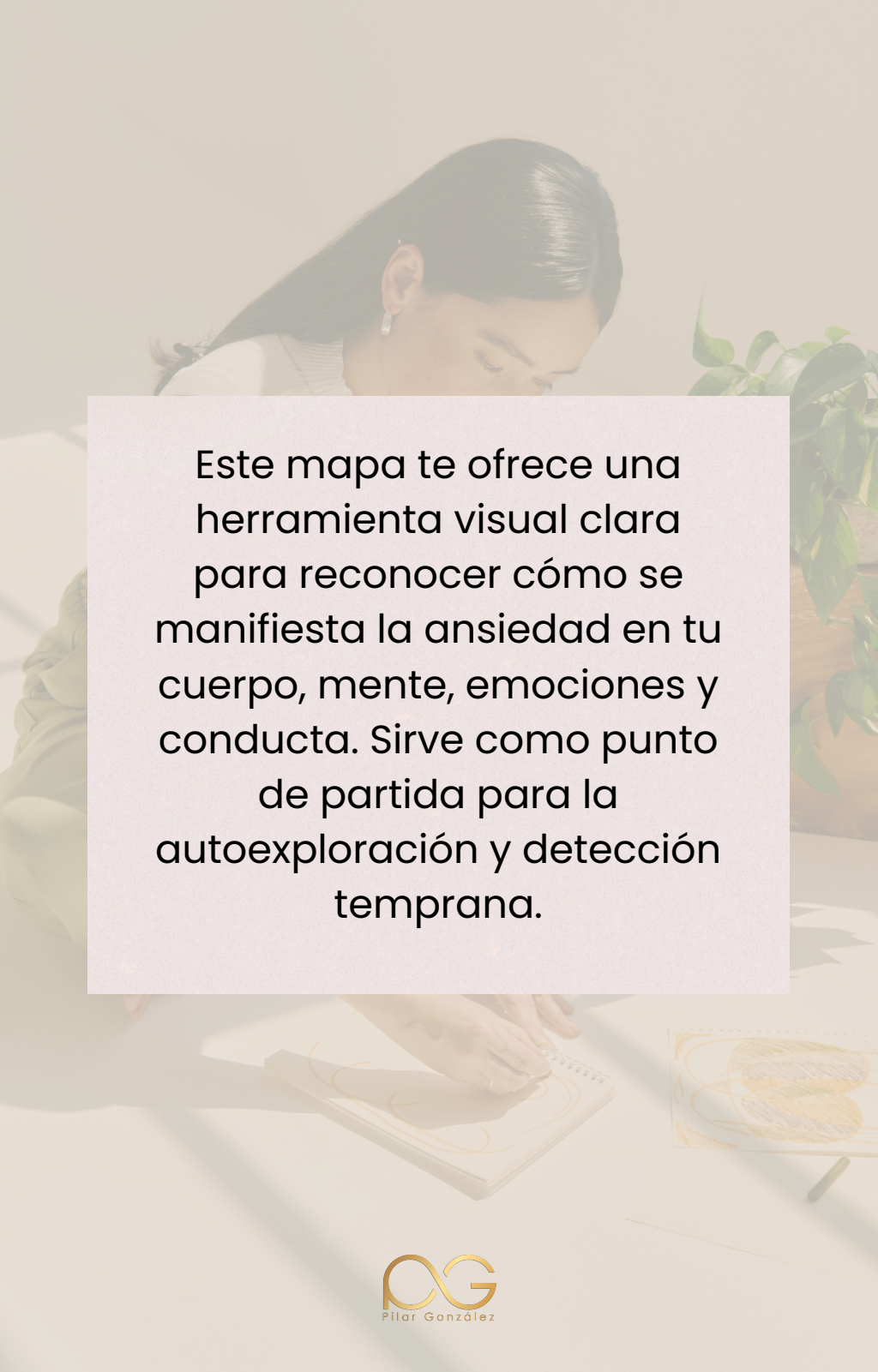




MAPA DE SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD



Este mapa te ofrece una herramienta visual clara para reconocer cómo se manifiesta la ansiedad en tu cuerpo, mente, emociones y conducta. Sirve como punto de partida para la autoexploración y detección temprana.

Síntomas físicos



Palpitaciones / taquicardia

Mareos

Tensión muscular

Sudoración excesiva

Problemas digestivos

Fatiga constante

Dolor de cabeza

Dificultad para respirar

Síntomas mentales / Cognitivos

Pensamientos repetitivos

Hipervigilancia

Pensamientos repetitivos

"¿Y si...?" constantes

Sensación de pérdida de control

Síntomas emocionales

Irritabilidad

Miedo sin causa clara

Sensación de vacío o amenaza

Frustración intensa

Sensación de estar abrumado



Síntomas conductuales



Evitación (lugares, personas, situaciones)

Aislamiento social

Compulsiones (revisar, repetir)

Dificultad para iniciar tareas

Cambios en la alimentación o sueño

¿Qué síntomas reconozco en mí?

Escribe aquí
