

Diario de ansiedad

Completa una entrada corta por episodio. Observa qué se repite sin juzgarlo.

Señales frecuentes de ansiedad

Tensión · Palpitaciones · Falta de aire · Nudo en el estómago · Mareo · Sudor · Inquietud · Preocupación · Irritabilidad · Anticipación · Ganas de evitar

Día y hora	Situación / disparador	Pensamiento ansioso	Señal del cuerpo y 0-10	Qué hice / qué ayudó

Una fila por episodio. Anota la intensidad de 0 a 10 y, si puedes, escribe cuando la ansiedad ya bajó un poco.