

Registro de ansiedad

Usa una fila por episodio. El objetivo es observar patrones y elegir un paso concreto.

Palabras para nombrar la señal

Tensión · Corazón acelerado · Falta de aire · Mareo · Calor · Nudo en el estómago · Inquietud · Pensamiento de peligro

Día y situación	Señal del cuerpo	Pensamiento	Intensidad 0-10	Qué hice / qué ayudó

Una fila por episodio, escrita después y con más calma. Busca patrones tras varias entradas, no en una sola.