Registro de ansiedad

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

Señales que puedes anotar

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

Completa la fila después, cuando tengas más calma. Los patrones se observan al comparar varias entradas.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo