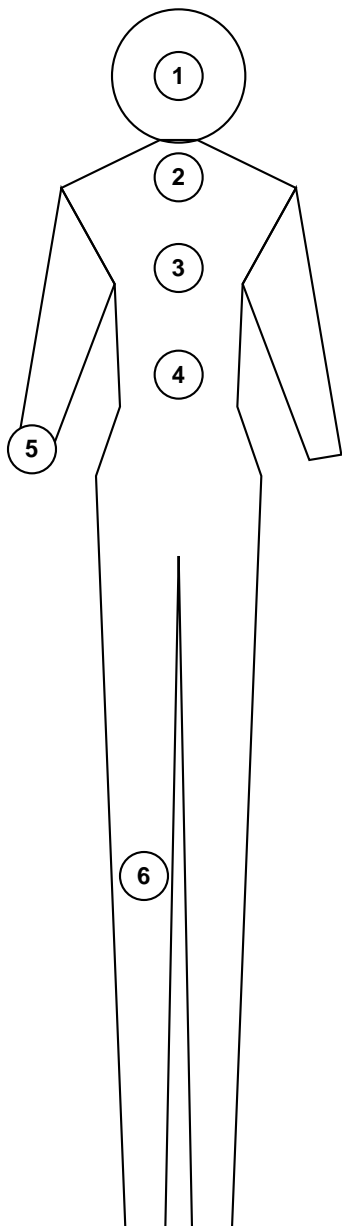


# La ansiedad en mi cuerpo

Marca en la figura dónde notas cada sensación, escríbela al lado y señala su intensidad de 0 a 10. No es un diagnóstico: si algo es nuevo, intenso o persistente, consúltalo con un profesional de salud.

## Palabras para nombrar la sensación

tensión · opresión · nudo · palpitaciones · calor · temblor · hormigueo · náusea · falta de aire · inquietud



### 1 Cabeza

---

---

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### 2 Garganta y cuello

---

---

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### 3 Pecho y respiración

---

---

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### 4 Estómago

---

---

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### 5 Manos y brazos

---

---

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### 6 Piernas

---

---

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Repita el mapa en distintos momentos: ver dónde y con qué fuerza aparece la ansiedad ayuda a reconocerla antes.