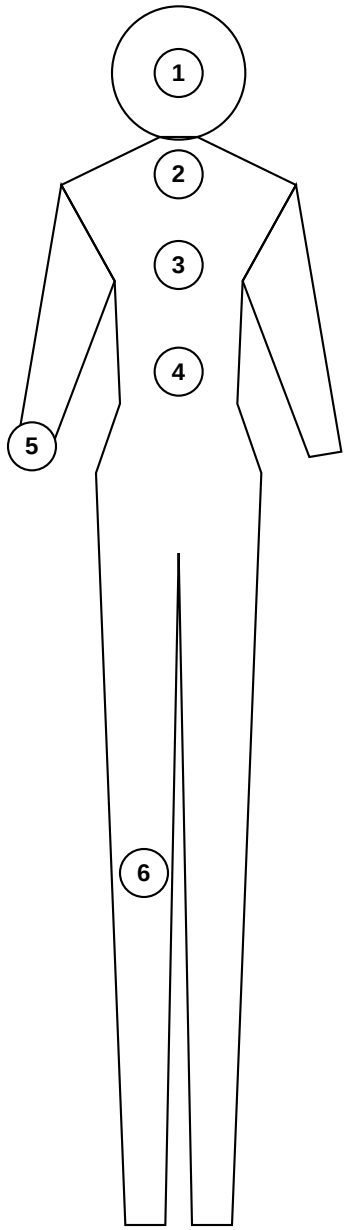
La ansiedad en mi cuerpo

Localiza cada sensación en la figura, escríbela al lado y puntúa su intensidad de 0 a 10. Consulta a un profesional de salud si algo es nuevo, intenso o persistente.

Sensaciones frecuentes
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

Las sensaciones físicas pueden tener otras causas. Consulta si alguna te preocupa.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo