

### DESENCADENANTES DE ANSIEDAD

Presta atención durante esta semana a lo que desencadena tu ansiedad. Utiliza las preguntas siguientes para hacerte consciente de los detalles, tal como en el ejemplo:

<b>Día/Fecha</b>	<b>Situación/ desencadenante</b>	<b>¿Qué sensaciones experimentaste?</b>	<b>¿Qué ánimo, sentimientos o emociones?</b>	<b>¿Cuáles fueron tus pensamientos?</b>	<b>¿Qué hiciste?</b>
Viernes 26/3	Discusión con amigo	Tensión en el pecho, frío, manos húmedas, corazón latiendo rápido	Ansiedad, deseo	Necesito algo para superarlo	Di un paseo, después hablé con un amigo sobre lo que me hacía sentir mal

--	--	--	--	--	--