

SÍNTOMAS FÍSICOS DE LA ANSIEDAD

Nuestro cerebro está programado para responder a una amenaza percibida y no siempre podemos distinguir entre un peligro físico real (como un tigre) o una amenaza causada por la preocupación o el miedo.

La liberación de esas sustancias químicas forma parte del sistema nervioso simpático, que implica respuestas físicas involuntarias. El cuerpo de cada persona responderá físicamente a la ansiedad de muchas maneras diferentes.

Pero a continuación se muestran algunos síntomas físicos comunes.

**Mandíbula
temblorosa**

**Mejillas
rojas**

Sudoración

Dolor de cabeza

Temblores

**Latidos
rápidos**

Náuseas

Tensión

**Piernas
débiles**

**Mariposas en
la barriga**

**Dolor de
pecho**

**Puños
cerrados**





cathy calderón
de la barca

SÍNTOMAS FÍSICOS DE LA ANSIEDAD

Cada persona responde de forma diferente a la ansiedad.

Intenta identificar 3 momentos en los que te sentiste ansioso, piensa en cómo se sentía tu cuerpo en esos momentos.

PENSAMIENTO

SENSACIÓN

SÍNTOMAS FÍSICOS DE LA ANSIEDAD

¿Puedes identificar cuáles son tus respuestas?



SÍNTOMA COMÚN	NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE
Látidos rápidos			
Sudoración			
Dolor de cabeza			
Respiración rápida			
Temblor			
Frío			
Mariposas en la barriga			
Piernas débiles			
Náuseas			
Mareo			
Tensión			
Boca seca			



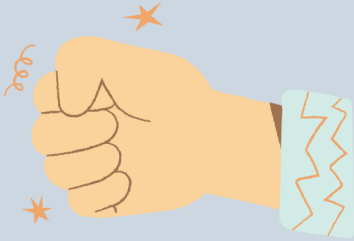
cathy calderón
de la barca

MI RESPUESTA A LA PREOCUPACIÓN QUE ME GENERA LA ANSIEDAD

¿Cómo me siento?

¿Qué es lo que hago?

LUCHAR



HUIR



CONGELARME



COMPLACER



LA LISTA DE LA CALMA



● COMER 3 COMIDAS SALUDABLES

● 7+ HORAS DE SUEÑO

● BEBER AGUA FRESCA

● OBTENER AIRE FRESCO

● PRACTICAR LA MEDITACIÓN

● ESCRIBIR 3 COSAS POR LAS QUE ESTÁS AGRADECIDO

● CEPILLARTE LOS DIENTES

● TOMAR UN BAÑO CALIENTE

● TENDER TU CAMA

● LEER UN LIBRO

● ESCUCHAR MÚSICA

● PASAR TIEMPO CON AMIGOS

● ORDENAR UN ESPACIO

● DETOX DE REDES SOCIALES

● PEDIR UN ABRAZO

● DECIR 5 COSAS QUE AMAS DE TI MISMO

● HACER ALGÚN EJERCICIO

● LAVARSE EL CABELLO

● TOMAR UNA TAZA DE TÉ

● DISFRUTAR DE LA PAZ

● PRUEBA ALGO NUEVO

● COLOREA

● PREPARA TU COMIDA FAVORITA





















¿LUCCHAR, HUIR, CONGELARTE O COMPLACER?

¿Cuál es tu respuesta?

LUCCHAR

Aumento de temperatura y sudoración

Latidos rápidos

Puños cerrados

Gritar

Discutir

Tensión

Dientes apretados

Golpear o dar puñetazos

HUIR

Querer esconderse

Sentirse atrapado

Querer escapar

Ojos muy abiertos

Pánico

Tensión

Dientes apretados

Respiración rápida

CONGELARTE

Sentirse congelado

Confusión

Sentirse entumecido

Inestabilidad

Temblores

Tenso

Luchar para hablar

Latidos fuertes

COMPLACER

Decir "sí" en situaciones estresantes

Hacer muchas preguntas

Disculparse demasiado

Asustado por qué decir

Abrumado

Confundido

Baja confianza

Falta de identidad propia

¿LUCHAR, HUIR, CONGELARTE O COMPLACER?

LUCHAR

Irritabilidad
Enojo
Agresión
Demandar
Controlar



HUIR

Ansiedad
Miedo
Escapar
Huir
Evitar



RESPUESTA AL ESTRÉS O PREOCUPACIÓN

CONGELARTE

Confusión
Disociación
Entumecimiento
Dispersión
Vergüenza
Depresión



COMPLACER

Agradar a las personas
Evitar el conflicto
Ceder fácilmente
Dificultad para decir
"no"
No poner límites

