

# Hoja de Desencadenantes de Ansiedad

Mapea un momento de ansiedad para detectar patrones, entender tus reacciones y elegir una respuesta más estable la próxima vez.



## EL DESENCADENANTE

¿Qué pasó? Incluye quién, qué, dónde y cuándo.

---

---

---



## SEÑALES DEL CUERPO

¿Qué sensaciones aparecieron en tu cuerpo?

---

---

---

---

---



## PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

¿Qué predijo o asumió tu mente?

---

---

---

---

---



## ACCIONES E IMPULSOS

¿Qué hiciste o sentiste inclinación a hacer?

---

---

---

---



## ¿QUÉ AYUDA?

¿Qué habilidad, apoyo o siguiente paso podría ayudar?

---

---

---

---



## NOTAS DE PATRONES

¿Qué tema notas en momentos similares?

---

---