

Los síntomas de tu ansiedad son sólo la parte visible del problema real. Lo que desencadena tu ansiedad no suele ser lo mismo que las causas de base. Para combatir realmente la ansiedad, es importante enfrentarse y solucionar las causas primarias.

SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD

Físicos, Cognitivos, Sociales, Conductuales, Psicológicos y Emocionales

¿Puedes reconocer cuáles son tus síntomas?

¿Cuáles suelen estar más presentes y te incomodan más?

¿Qué herramientas tienes para combatirlos?

DESENCADENANTES O ESTRESORES

¿Qué situaciones, conflictos o dificultades hacen que afloren tus síntomas?

CAUSAS DE LA ANSIEDAD

Mentales: ¿Cómo está tu autoestima? ¿Qué creencias sobre ti mismx o el mundo te limitan?

Emocionales: ¿Validaron tus emociones? ¿Expresas y ventilas tus emociones? ¿Hay algo importante que no hayas dicho?

Fisiológicas y corporales: ¿Atiendes tus necesidades lo primero o sueles atender antes las de los demás?

Experiencias vividas no integradas: ¿Has vivido algo que no has podido procesar? ¿Sientes que repites patrones que no te ayudan? ¿Cómo sientes que fue tu historia de vida?

Causas mentales

Causas emocionales

Causas fisiológicas y corporales

Causas de experiencias vividas no integradas

ESTOS SON ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS MÁS HABITUALES DE ANSIEDAD

Síntomas físicos	Síntomas cognitivos	Síntomas sociales
<ul style="list-style-type: none"> - Taquicardia - Palpitaciones - Temblor - Sudoración - Opresión del pecho - Hiperventilación - Náuseas y/o vómitos - Alteraciones en la alimentación - Tensión y rigidez muscular - Cansancio - Hormigueo - Sensación de mareo - Dolor de cabeza - Insomnio 	<ul style="list-style-type: none"> - Dificultades de atención, concentración y memoria - Preocupación excesiva - Expectativas negativas - Rumiación - Pensamientos distorsionantes e inoportunos - Dudas y sensación de confusión - Tendencia a recordar, sobretodo, cosas desagradables - Sobrevalorar pequeños detalles desfavorables - Abuso de la prevención y la sospecha - Interpretaciones inadecuadas, susceptibilidad 	<ul style="list-style-type: none"> - Irritabilidad - Dificultad para iniciar y seguir una conversación - Verborrea, bloqueo o quedarse en blanco a la hora de preguntar o responder - Dificultades para expresar las propias opiniones o hacer valer los propios derechos - Excesivo miedo a posibles conflictos

Síntomas conductuales	Síntomas psicológicos/emocionales
<ul style="list-style-type: none"> - Estado de alerta e hipervigilancia - Bloqueo - Dificultad para actuar - Impulsividad - Inquietud motora - Cambios en la expresividad corporal y el lenguaje corporal: posturas cerradas, rigidez, movimientos de manos y brazos - Tensión en las mandíbulas - Cambios en la voz - Expresión facial de sorpresa, duda o crispación 	<ul style="list-style-type: none"> - Inquietud - Agobio - Sensación de amenaza o peligro - Ganas de huir o atacar - Inseguridad - Sensación de vacío - Sensación de rareza o despersonalización - Miedo a perder el control - Dificultad para tomar decisiones.