



# Taller de ansiedad

NOMBRE:.....

FECHA:.....

## ¿QUÉ ES PARA MÍ LA ANSIEDAD?

.....

.....

.....

.....

.....

ESCRIBE O DIBUJA EN EL ESPACIO  
LIBRE LAS COSAS QUE TE HACEN  
**SENTIR ANSIEDAD.**



¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

¿QUÉ ES UN SENTIMIENTO?



## ESCRIBE TRES CARACTERÍSTICAS DE UNA **ANSIEDAD PATOLÓGICA**

- 1.....
- 2.....
- 3.....

## ¿HE SENTIDO SÍNTOMAS DE ANSIEDAD EN MI **CUERPO**? ¿CÓMO HA SIDO LA EXPERIENCIA?

.....

.....

.....

.....

.....



# Taller de ansiedad

¿HE TENIDO PENSAMIENTOS  
ANSIOSOS? ¿CÓMO SE SINTIÓ?

.....

.....

.....

ENUMERE SITUACIONES QUE TE  
PRODUZCAN ANSIEDAD

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

¿QUÉ HACES EN ESA SITUACIÓN?



# Taller de ansiedad

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE MI  
ANSIEDAD?

¿QUÉ FACTORES BIOLÓGICOS,  
PSICOLÓGICOS O SOCIALES  
ME HACEN SENTIR ANSIEDAD?



# Taller de ansiedad

## NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....