

# Introducción a la ansiedad

La ansiedad es la respuesta del cuerpo a las situaciones que se interpretan como amenazantes. Sin ansiedad, es probable que tomes malas decisiones, como manejar demasiado rápido, o no pagar las cuentas. Sin embargo, la ansiedad excesiva puede resultar en la evitación, o en síntomas desagradables físicos, emocionales, y cognitivos.

**¿Cuáles son tres cosas que provocan tu ansiedad?**

- 1.
- 2.
- 3.

**¿Cuáles son tres síntomas físicos que experimentas cuando te sientes ansioso/a?**

- 1.
- 2.
- 3.

**¿Cuáles son tres pensamientos que tienes cuando te sientes ansioso/a?**

- 1.
- 2.
- 3.

**¿Cuáles son tres cosas que haces para manejar la ansiedad?**

- 1.
- 2.
- 3.