# Signos o señales de la ansiedad

Ejercicio

Al respecto, a modo de ejercicio, le invitamos a anotar en la siguiente tabla cuáles son las señales o signos de ansiedad que ha presentado. Identificarlos es importante en el tanto nos alertan de la presencia de una crisis de ansiedad de modo que podemos abordarlos oportuna y adecuadamente.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Signos o señales de la ansiedad** | | | |
| **Cognitivos** | **Emocionales** | **Físicos** | **Conductuales** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |