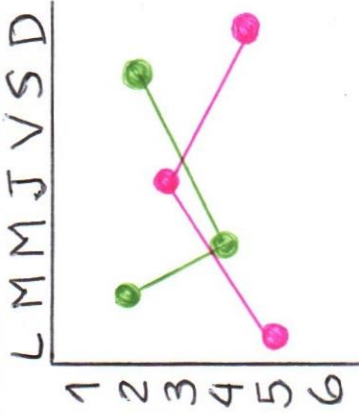


¿Cómo hacerlo?



Registra tu ansiedad  
diaria por intensidad donde  
1 es poco y 5 me estoy  
murriendo. Registra todos  
los tipos de ansiedad que  
vives así.

Gráfico de la Ansiedad.



- Ansiedad por el país
- Ansiedad por la universidad
- Ansiedad por el trabajo
- Ansiedad por mi pareja

# ANSIEDAD



# ANSIEDAD



## ¿Cómo leerlo?


cosas que me provocan ansiedad  
→ cosas que me bajaron la ansiedad.

ON

- Universidad
- Trabajo
- País

OFF

- Respiraciones
- Ejercicios
- Bañar