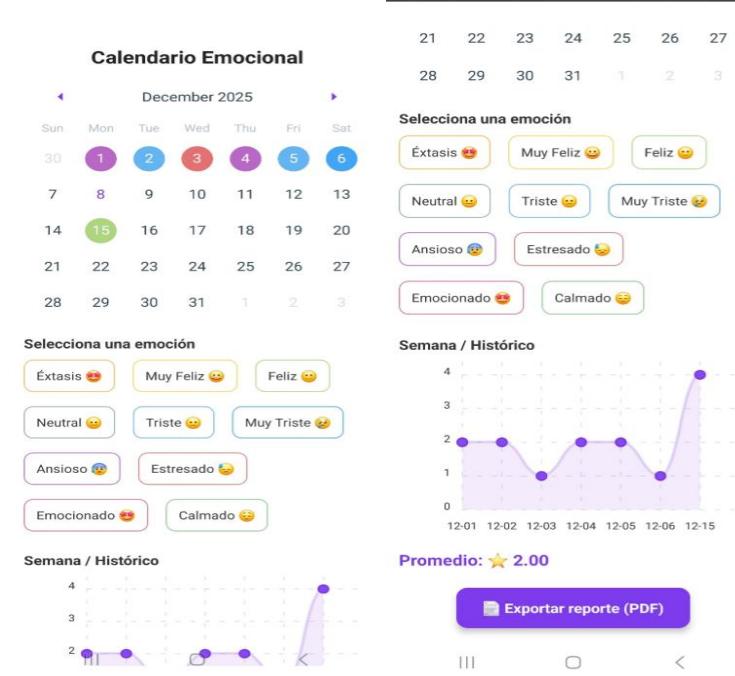
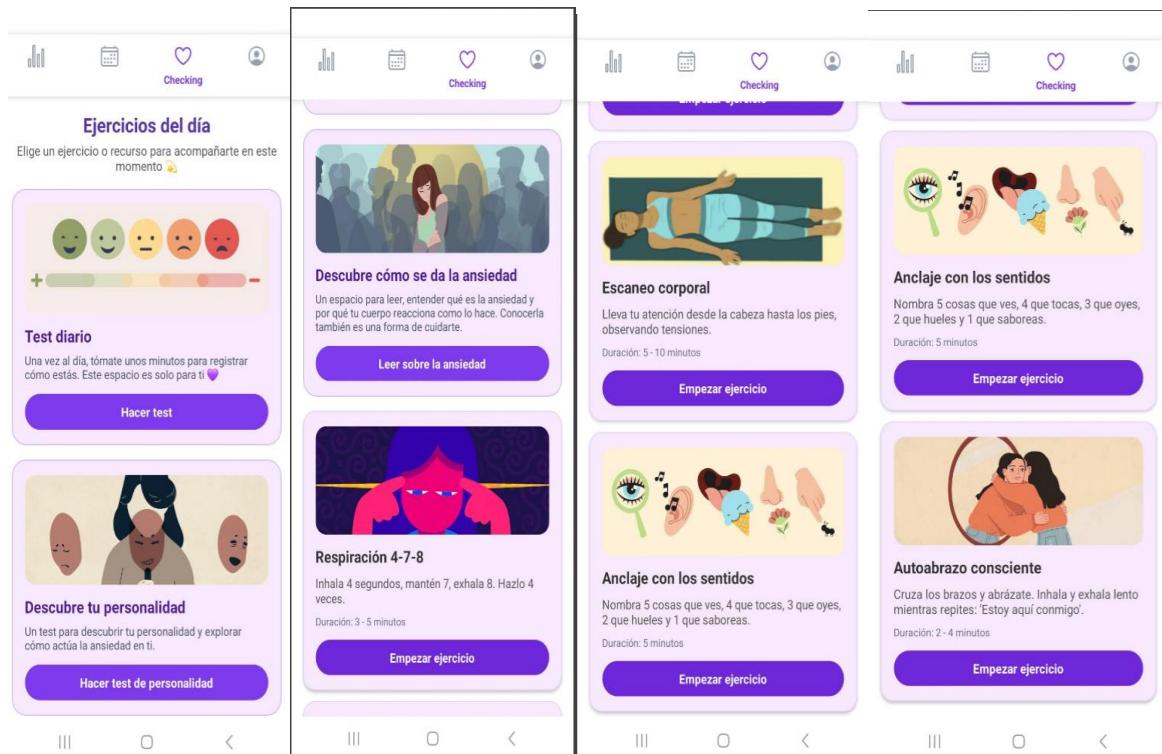


## SPRINT 2

ACTUALIZACIÓN AL CALENDARIO DEL SPRINT 1 (se modificó la gráfica)



INICIO DEL CHECKING (creación de la pantalla y las opciones que tendrá)



En el checking de todas las opciones que muestra solo se ha agregado “Descubre como se da la ansiedad”

**Hola.**

**¿Sabías que tu cuerpo no es tu enemigo cuando sientes ansiedad?**

En realidad estás intentando cuidarte, solo que a veces reacciona con más fuerza de la que necesitas. Conocer lo que te pasa es una forma de abrazarte a ti misma.

**Anxiously**

**NOTA PSICOEDUCATIVA**  
**Ansiedad y cuerpo**

Lectura breve | Uso psicoeducativo - No diagnóstico

**COMPRENDER LA ANSIEDAD**

**Descubre cómo se da la ansiedad**

Un espacio para entender qué es la ansiedad y por qué tu cuerpo reacciona como lo hace. Conocerla también es una forma de cuidarte.

Esta información es psicoeducativa y no reemplaza una valoración profesional individual.

**Índice rápido**

- Qué es la ansiedad?
- Por qué se siente tan intenso
- Qué pasa en tu cuerpo
- Ansiedad vs. peligro real
- Conocer tu ansiedad
- Cuándo pedir ayuda

**Qué es la ansiedad?**

La ansiedad es una respuesta natural de tu cuerpo cuando percibe peligro, cambios o situaciones importantes. No es que estés rota ni que haya algo malo contigo: es tu sistema intentando protegerte, a veces con demasiada intensidad.

Imagina que tienes una alarma interna. Cuando algo te preocupa, esa alarma se enciende y tu cuerpo se prepara para reaccionar. El problema no es la alarma en sí, sino cuando se activa muy seguido o muy fuerte.

**¿Por qué se siente tan intenso?**

La ansiedad es una respuesta natural de tu cuerpo cuando percibe peligro, cambios o situaciones importantes. No es que estés rota ni que haya algo malo contigo: es tu sistema intentando protegerte, a veces con demasiada intensidad.

**NOTA PSICOEDUCATIVA**  
**Ansiedad y cuerpo**

Lectura breve | Uso psicoeducativo - No diagnóstico

**¿Por qué se siente tan intenso?**

Cuando aparece la ansiedad, tu cuerpo entra en modo “alerta”. Esto puede hacer que notes cosas como:

- Palpitaciones o corazón acelerado
- Tensión en el cuerpo o temblores
- Sensación de nudo en la garganta o en el estómago
- Dificultad para concentrarte
- Pensamientos que se repiten una y otra vez

Todo esto es parte de la misma reacción: tu cuerpo cree que necesitas defenderte de algo y se activa para ayudarte, aunque a veces lo haga en momentos donde no hay un peligro real.

**Qué pasa en tu cuerpo cuando tienes ansiedad**

**NOTA PSICOEDUCATIVA**  
**Ansiedad y cuerpo**

Lectura breve | Uso psicoeducativo - No diagnóstico

**¿Cuándo pedir ayuda?**

Pedir ayuda no significa que no puedes sola, significa que **no tienes por qué hacerlo sola**. Puede ser buen momento de hablar con una profesional de la salud mental si:

- La ansiedad interfiere con tus estudios, trabajo o relaciones.
- Sientes miedo casi todos los días y te cuesta descansar.
- Evitas muchas cosas por miedo a cómo te vas a sentir.
- Te sientes sobre pasada y sin fuerzas para seguir el día.

Buscar ayuda es un acto de valentía y autocuidado. Tú mereces estar acompañada en este proceso.

**NOTA PSICOEDUCATIVA**  
**Ansiedad y cuerpo**

Lectura breve | Uso psicoeducativo - No diagnóstico

**Ansiedad vs. peligro real**

La ansiedad no siempre aparece cuando hay un peligro real. A veces se activa por:

- Recuerdos difíciles
- Preocupaciones sobre el futuro
- Exigencias internas muy altas
- Cambios o situaciones nuevas

Tu cuerpo responde como si todo eso fuera una amenaza real, pero muchas veces solo estás frente a una situación retadora, no peligrosa. Aprender a distinguir entre “estoy en peligro” y “esto solo me da miedo” es parte del proceso de sanar.

**Conocer tu ansiedad es una forma de cuidarte**

Entender lo que te pasa no hace que desaparezca de inmediato, pero si puede ayudarte a:

- Dejar de pelear contigo misma por sentir ansiedad.
- Reconocer tus señales tempranas y darte pausas a tiempo.
- Buscar herramientas que realmente se adapten a ti.

Puedes usar esta app como un espacio para observarte, respirar, soltar un poquito de tensión y recordar que no estás sola en esto.

**NOTA PSICOEDUCATIVA**  
**Ansiedad y cuerpo**

Lectura breve | Uso psicoeducativo - No diagnóstico

**Conocer tu ansiedad es una forma de cuidarte**

Entender lo que te pasa no hace que desaparezca de inmediato, pero si puede ayudarte a:

- Dejar de pelear contigo misma por sentir ansiedad.
- Reconocer tus señales tempranas y darte pausas a tiempo.
- Buscar herramientas que realmente se adapten a ti.

Puedes usar esta app como un espacio para observarte, respirar, soltar un poquito de tensión y recordar que no estás sola en esto.

**NOTA PSICOEDUCATIVA**  
**Ansiedad y cuerpo**

Lectura breve | Uso psicoeducativo - No diagnóstico

**¿Cuándo pedir ayuda?**

Pedir ayuda no significa que no puedes sola, significa que **no tienes por qué hacerlo sola**. Puede ser buen momento de hablar con una profesional de la salud mental si:

- La ansiedad interfiere con tus estudios, trabajo o relaciones.
- Sientes miedo casi todos los días y te cuesta descansar.
- Evitas muchas cosas por miedo a cómo te vas a sentir.
- Te sientes sobre pasada y sin fuerzas para seguir el día.

Buscar ayuda es un acto de valentía y autocuidado. Tú mereces estar acompañada en este proceso.

También se agregó la opción de test diario como lo dice su nombre solo se puede hacer una vez al día. (imágenes del test)

The image displays a 2x3 grid of mobile application screens, each representing a question in a daily test. The questions are:

- 1. ¿Cómo te sientes hoy? (How do you feel today?)
- 2. ¿Cómo ha sido tu nivel de preocupación general hoy? (How has been your general level of worry today?)
- 3. ¿Qué tan intensa ha sido tu tensión física? (How intense has been your physical tension today?)
- 4. ¿Sentiste pensamientos repetitivos difíciles de detener? (Did you have repetitive thoughts that were difficult to stop?)
- 5. ¿Cómo estuvo tu nivel de energía hoy? (How was your energy level today?)
- 6. ¿Qué tan difícil fue concentrarte en tus actividades? (How difficult was it to concentrate on your activities?)
- 7. ¿Tuviste sensación de inquietud o necesidad de moverte? (Did you have a sense of restlessness or need to move?)
- 8. ¿Cómo manejaste el estrés hoy? (How did you manage stress today?)

Each screen shows a title, a brief instruction, an illustration, and a list of response options. A 'Siguiente →' button is at the bottom of each screen.

9 / 12

Test diario

¿Tuviste pensamientos negativos sobre ti misma?

Elige la opción que mejor describa tu día.

Nunca

A veces

Varias veces

Muy frecuentes

Siguiente →

11 / 12

Test diario

¿Tuviste momentos de calma o tranquilidad?

Elige la opción que mejor describa tu día.

Si, varios

Si, algunos

Muy pocos

Ninguno

Siguiente →

12 / 12

Test diario

Nivel general de bienestar del día:

Elige la opción que mejor describa tu día.

Bueno

Regular

Difícil

Muy difícil

Guardar

8:46 25

Test diario

Nivel general de bienestar del día:

Elige la opción que mejor describa tu día.

Datos registrados

Regular

Difícil

Muy difícil

Guardar