

Registro breve de ansiedad

Anota situaciones concretas para observar patrones. No necesitas registrar todo ni hacerlo en el momento exacto.

Registro 1

Fecha y hora: _____

Situación: ¿qué estaba ocurriendo?

Pensamiento: ¿qué pasó por mi cabeza?

Cuerpo: ¿qué sensaciones noté?

Respuesta: ¿qué hice después?

Intensidad aproximada



Registro 2

Fecha y hora: _____

Situación: ¿qué estaba ocurriendo?

Pensamiento: ¿qué pasó por mi cabeza?

Cuerpo: ¿qué sensaciones noté?

Respuesta: ¿qué hice después?

Intensidad aproximada



Lo que empiezo a observar

Mira tus notas con curiosidad. El objetivo no es vigilarte, sino entender mejor lo que ocurre.

Situaciones que parecen activar la alarma

Pensamientos o respuestas que se repiten

Lo que ayuda, aunque sea un poco

Algo que quiero explorar en consulta

Este registro es orientativo y no permite diagnosticar. Si el malestar te preocupa, limita tu vida o se mantiene en el tiempo, puedes pedir ayuda profesional.

Base científica

NICE CG113 y evidencia sobre tareas entre sesiones en terapia cognitivo-conductual: Kazantzis et al. (2016), DOI 10.1016/j.beth.2016.05.002.