

**Hoja de Auto-observación de situaciones problemáticas  
(de estrés o ansiedad)**

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	CÓMO LA VALORO (1-100)	QUE PIENSO DE ELLA (ej: es horroroso)	QUE ME PASA POR DENTRO (ej: late corazón fuertemente)	QUE HAGO (ej.: la evito)

Instrucciones:

Esta Hoja tiene el objetivo que Vd. aplique los conceptos aprendidos realizando la auto-evaluación de una situación de estrés. Se trata de que cumplimente las distintas columnas.

**SITUACIÓN PROBLEMÁTICA:** Toda situación que me produce incomodidad o sufrimiento (estrés o ansiedad).

**COMO LA VALORO:** Nivel de dificultad, incomodidad, sufrimiento (estrés o ansiedad).

**QUE PIENSO DE ELLA:** Que pensamientos aparecen en relación con esa situación.

**QUE ME PASA POR DENTRO:** Que reacciones somáticas (en el corazón, en los músculos de mi nuca..) me produce la situación.

**QUE HAGO:** Todo lo que hago que es observable y puede describirse externamente (por ejemplo, la evito)

Puede añadir cuantas filas desee para prolongar su auto-tratamiento.

Si necesita ayuda CONTACTE CON NOSOTROS en INICIO: <http://www.envejecimientoactivo.es/>

**Hoja Auto-observación para el manejo las situaciones problemáticas  
(estrés o ansiedad)**

Anotar Fechas	Valoración de la Situación (1-100)	Qué quiero pensar	Cómo relajarme (horario/tiempo)	Que quiero hacer
OCURRE				
PLANEADO				
ALCANZADO				

Instrucciones:

Cuando haya decidido realizar una auto-administración de lo aprendido:

- 1) Anote en la primera línea lo que le OCURRE con la fecha (que se deriva de la Hoja de Auto-Observación de situaciones problemáticas).
- 2) Lo que ha PLANEADO realizar con las fechas en las que comienza su tratamiento cuando pretende conseguirlo
- 3) Lo ALCANZADO en la fecha establecida.

Puede añadir cuantas filas desee para prolongar su auto-tratamiento.

Si necesita ayuda CONTACTE CON NOSTROS en INICIO: <http://www.envejecimientoactivo.es/>