iFeel | HUMANISING GROWTH

Actividad para la semana: Reconoce tu ansiedad

Te propongo la siguiente actividad para que puedas hacer tranquilamente a lo largo de la semana. Considerando lo que aprendimos hoy, sería interesante que cuando reconozcas esa sensación de ansiedad completes el siguiente registro. Esto te ayudará a reconocer situaciones y pensamientos asociados a la ansiedad.

Momento ¿Cuándo pasó?	**Situación** ¿Qué pasó?	**Aspecto fisiológico** ¿Qué sentí en el cuerpo?	**Aspecto cognitivo** ¿Qué pensé?	**Aspecto Conductual** ¿Qué hice?