



Autorregistro de pensamientos ansiosos

Fecha	Situación (qué oíste, viste, pensaste o sentiste que te hizo preocupar)	Pensamiento ansioso (describe brevemente los pensamientos que tuviste al iniciarse y durante el episodio de ansiedad)	Emoción (miedo, ansiedad, pánico, etc.) / Intensidad (1-10)	Respuesta (que hiciste para controlar o eliminar la ansiedad)	Resultado (que efectividad conseguiste*)

* Valora la efectividad de tu respuesta de afrontamiento de la ansiedad a corto, medio y largo plazo, donde 0 sería no obtengo ningún resultado y 10 sería consigo extinguir totalmente la ansiedad. Valora si tus respuestas que funcionan a corto plazo también lo están haciendo a medio o largo plazo.

Este autorregistro es propiedad intelectual de Insight Mental. Comunícate con nosotros a info@insightmental.com para más información. Síguenos en nuestras redes sociales @insightmental