AUTORREGISTRO

1. ¿Qué síntomas noto? *(Dolor, picor, etc.)*; ¿dónde? *(En qué parte del cuerpo)*

# ¿A qué creo que se deben?

(marca en el círculo de la derecha la cantidad del síntoma que puede deberse a esa explicación).

# ¿Qué otras explicaciones existen?

(marca en el círculo de la derecha la cantidad

del síntoma que puede deberse a esa explicación).

Marca en este círculo la cantidad del síntoma que explica cada una de las alternativas

# Práctica de la respiración.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Ansiedad antes***  (0 = nada de ansiedad; 10 = máxima ansiedad) | ***Duración***  (tiempo aproximado en minutos) | ***Ansiedad después***  (0 = nada de ansiedad; 10 = máxima ansiedad) |
|  |  |  |

1. Práctica de la distracción.

|  |  |
| --- | --- |
| ***¿En qué me estoy fijando?*** | ***Describe las sensaciones o características del nuevo objetivo de tu atención.*** |
| 1. Otras partes del cuerpo (sin síntomas) 2. En el entorno (paisaje, habitación, TV, etc.) 3. Otras estrategias de distracción. |  |