

AUTOREGISTRO – RELAX
(Elaboración propia basada en Pérez *et al.*, s.f.)

Recuerda, esta plantilla permite reconocer de forma objetiva la situación estresante y se diligencia de izquierda a derecha de la siguiente manera:

1. Anotando primero la situación estresante a la que planeo hacer frente.
2. Luego escribir las conductas que estoy realizando ante la situación problema (funcionales o no).
3. Después anotar las cosas que pienso y me digo a mí mismo sobre la situación estresante que experimentó.
4. Reconocer si los pensamientos que tengo al respecto resultan funcionales, es decir útiles y con un impacto positivo en el proceso de afrontamiento de una situación estresante, posteriormente anotar si estos son o no útiles.
5. Finalmente, apuntar las cosas que puedo hacer y que son factibles para realizar ante las situaciones de estrés que estoy vivenciando, teniendo en cuenta diferentes alternativas, redes de apoyo y herramientas con las que cuento actualmente.

Situación estresante	Mi acción frente a la situación estresante	Cosas que me digo ante la situación estresante	¿Es funcional?	¿Qué cosas podría hacer?
Escribe aquí y en las siguientes filas todo lo que quieras. Esto es solo para ti	Escribe aquí y en las siguientes filas todo lo que quieras. Esto es solo para ti	Escribe aquí y en las siguientes filas todo lo que quieras. Esto es solo para ti	Escribe aquí y en las siguientes filas todo lo que quieras. Esto es solo para ti	Escribe aquí y en las siguientes filas todo lo que quieras. Esto es solo para ti

Referencia: Pérez, J., García, R. y Pérez F. (s.f.). *Guía para el manejo del estrés académico*. <https://www.uv.es/igdcent/guias/estres.pdf>



Situación estresante	Mi acción frente a la situación estresante	Cosas que me digo ante la situación estresante	¿Es funcional?	¿Qué cosas podría hacer?

Referencia: Pérez, J., García, R. y Pérez F. (s.f.). Guía para el manejo del estrés académico. <https://www.uv.es/iqdocent/guias/estres.pdf>

