**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 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |