

# ENTIENDO MIS REACCIONES ANSIOGÉNICAS

Día \_\_\_\_\_

Boost

Mes \_\_\_\_\_

**Situación:**

Reacción fisiológica	Reacción motora	Reacción cognitiva
<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>

Consecuencia:

\_\_\_\_\_

¿Qué puedo hacer si vuelve a ocurrir?

\_\_\_\_\_

**Situación:**

Reacción fisiológica	Reacción motora	Reacción cognitiva
<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>

Consecuencia:

\_\_\_\_\_

¿Qué puedo hacer si vuelve a ocurrir?

\_\_\_\_\_