



ACTIVITAT AUTOAVALUACIÓ 2 - OBSERVANT LA MEVA ANSIETAT

OBJECTIU

Identificar els propis processos emocionals, de pensament i físics en una situació d'ansietat i identificar-ne avantatges i desavantatges.

TEMPS NECESSARI

15-20 minuts.

NOMBRE DE PERSONES

Individual.

NECESSITATS TÈCNIQUES

Cap.

INSTRUCCIONS

1. Realitza un registre escrit de la setmana i observa i registra alguna (o diverses) situacions quotidianes que impliquin un cert grau d'ansietat, com pot ser una discussió amb algú, un imprevist, arribar tard, espantar-se per alguna cosa, un examen o algun altre tipus d'avaluació.
2. En el registre anota el següent:
 - Situació: descriu la situació i les persones que hi participen.
 - Sensacions: identifica els símptomes físics generats a la situació i com evolucionen.
 - Emocions: identifica les emocions experimentades a la situació.
 - Pensaments: identifica els pensaments i la interpretació de la situació que fas en el moment i al cap d'una estona o dies per poder comparar.
 - Intenta treure conclusions sobre les possibles avantatges i desavantatges d'haver sentit ansietat en aquella situació.

GUIA PER A L'AUTOAVALUACIÓ I REFLEXIÓ

- Pots trobar algun patró en el teu registre?
- Trobes pensaments que es repeteixen?
- Si compares la teva interpretació dels fets en el moment i quan ho revises posteriorment, hi trobes diferències? El teu raonament canvia?
- Per què és útil l'ansietat en moments com els que has registrat?

L'ansietat sovint ens porta a pensar i interpretar la realitat de manera diferent a com ho fem estant tranquils. La nostra capacitat per experimentar l'ansietat pot tenir avantatges (ens prepara per a l'acció, ens protegeix del perill) i desavantatges (esbiaixa la nostra percepció de la realitat, ens fa patir innecessàriament, ens pot obstaculitzar en l'assoliment dels nostres objectius).