



## ACTIVIDAD AUTOEVALUACIÓN 2 - OBSERVANDO MI ANSIEDAD

---

### OBJETIVO

Identificar los propios procesos emocionales, de pensamiento y físicos en una situación de ansiedad e identificar ventajas y desventajas.

### TIEMPO NECESARIO

15-20 minutos.

### NÚMERO DE PERSONAS

Individual.

### NECESIDADES TÉCNICAS

Ninguna.

### INSTRUCCIONES

1. Haz un registro escrito de la semana y observa y registra alguna (o varias) situaciones cotidianas que impliquen un cierto grado de ansiedad, como puede ser una discusión con alguien, un imprevisto, llegar tarde, asustarse por algo, un examen o algún otro tipo de evaluación.

2. En el registro anota lo siguiente:

- Situación: describe la situación y las personas que participan.
- Sensaciones: identifica los síntomas físicos generados en la situación y cómo evolucionan.
- Emociones: identifica las emociones experimentadas en la situación.
- Pensamientos: identifica los pensamientos y la interpretación de la situación que haces en el momento y al cabo de un rato o días para poder comparar.
- Trata de sacar conclusiones sobre las posibles ventajas y desventaja de haber experimentado ansiedad en aquella situación.

## GUÍA PARA LA AUTOEVALUACIÓN Y REFLEXIÓN

Preguntas que te ayudarán a reflexionar sobre tu intervención:

- ¿Qué diferencias observa el alumnado entre las diferentes *captatio*?
- ¿Qué les sugiere cada una de ellas?
- ¿Cuál *captatio* eligen en función del público que tienen delante y de lo que quieren transmitir?

Reflexión sobre por qué piensan que la *captatio* los hace empezar de una forma diferente a la tradicional.