



Hoja de Registro de Eventos Estresantes

*Identifica y procesa los momentos difíciles de tu día.
Usa esta plantilla para reflexionar con claridad.*

1. El Evento (Los hechos)

Hora: _____

¿Qué pasó exactamente? (Sé objetivo/a, como si fueras una cámara de video. Evita agregar opiniones o juicios por ahora).

Ejemplo: "Mi compañero de trabajo no respondió mi mensaje sobre el proyecto".

2. Tu Respuesta (Emociones y Reacciones)

¿Qué emoción sentiste primero? (Ej. Enojo, frustración, tristeza, ansiedad).

Nivel de intensidad (del 1 al 10): _____

¿Cómo reaccionaste físicamente? (Ej. Tensión en el cuello, nudo en el estómago, respiración acelerada).

¿Qué hiciste en el momento? (Ej. Me quedé en silencio, respondí de forma cortante, cerré la computadora).

3. Tus Pensamientos (La interpretación)

¿Qué te dijiste a ti mismo/a en ese momento? (Escribe los pensamientos automáticos).

Ejemplo: "No le importa mi trabajo", "Siempre me ignoran".

4. Análisis y Perspectiva

¿Ese pensamiento está basado 100% en hechos concretos o es una suposición?

¿Qué otra interpretación alternativa podría tener esta situación?

Ejemplo: "Quizás está muy ocupado con otra tarea o no ha visto el mensaje".

5. Aprendizaje y Acción

¿Qué puedes hacer para sentirte mejor ahora mismo? (Ej. Salir a caminar 5 minutos, respirar profundo, tomar agua).

¿Hay algo que necesites comunicar o resolver más tarde? (Ej. "Le enviaré un recordatorio amable mañana por la mañana").

Consejo

Utilizar esta bitácora te ayudará a tomar distancia de la situación (lo que en psicología se llama defusión), permitiéndote responder en lugar de simplemente reaccionar de manera impulsiva.