

HERRAMIENTA 1 | MAPA DE MI ANSIEDAD

OBJETIVO

Identificar cómo aparece la ansiedad en una situación concreta: cuerpo, emociones, pensamientos y respuestas.

USO RECOMENDADO

En sesión. También puede utilizarse como registro entre sesiones.

MODALIDAD

- Presencial
- Virtual

APLICACIÓN

Elige con el adolescente una situación concreta y acompáñalo a completar cada apartado con su propia experiencia.

PREGUNTAS DE APOYO

- ¿Qué notaste primero?
- ¿Qué pensabas que podía pasar?
- ¿Qué hiciste en ese momento?

IMPORTANTE

Recurso de exploración y psicoeducación. No es una prueba diagnóstica ni genera puntuaciones.