**Mi autorregistro de estrés cotidiano**

A continuación se presenta un **ejemplo** de la tabla de autorregistro cotidiano.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Hora y día | Situación *(dónde estás, con quién y qué hacen)* | Qué circunstancias te ocasionaron los síntomas de estrés | Valora tu nivel de malestar *(del 1 al 10)* | Qué piensas de lo que está ocurriendo | Afrontamiento *(qué haces para superar la situación*) | Valora tu nivel de malestar final *(del 1 al 10)* |
| 1/abr/15  3:00pm | Trabajando en la oficina, con mi jefe. | Mi jefe me pide un informe para “ya” y con unos modos muy malos. | 6 | Que yo valgo mucho más de lo que él piensa, y se lo voy a demostrar. | Me pongo las “pilas”. Me sale un gran trabajo y mi jefe me felicita. | 8 |
| 1/abr/15  6:00pm | Voy en el coche, solo, de regreso a mi casa. | Otro coche está a punto de golpearme al cambiar de carril. | 7 | Que el otro conductor es un “tonto”, que si pudiera lo golpearía. | Le grito al principio. Es una persona educada, me pide disculpas. Al final, le digo que también me disculpe. | 3 |
| 1/abr/15  9:00pm | En casa, con mi hijo, cenando. | Que mi hijo empiece a jugar con la comida, aunque le diga que deje de hacerlo. | 4 | Que no puedo con mi hijo, que soy incapaz de educarlo como debería. | Intento no perder los “papeles”, le digo que con la comida no se juega, que muchos quisieran tener alimento, pero acabo de “los nervios” porque no hace caso. | 6 |

En este ejemplo se presentan tres distintas situaciones registradas en un mismo día. En tu caso, eres libre de registrar el número de situaciones que te hayan resultado estresantes, no existe un mínimo ni un máximo.

Este tipo de registros te permitirá hacer un mapeo de los agentes que percibes como estresantes en tu vida, tus formas de afrontamiento, y si en realidad esas estrategias que utilizan te resultan eficaces haciendo disminuir tu nivel de malestar o estrés.

***Fuente***:

García, C. (2013). Cómo superarte con el estrés positivo. España: Mestas Ediciones.

***Nota***: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.