Poner a prueba el temor

Pon a prueba una predicción de la ansiedad que puedas observar en el día a día: aguantar, perderte algo, no poder concentrarte, cortar el tiempo de espera.

> No sirve para temores sobre enfermedades: si estás enfermo no se puede comprobar así. Para eso está la exploración médica.

Hoy

¿Qué temo exactamente que pase?
Lo bastante concreto para poder decir después si ha pasado.

¿Hasta cuándo lo puedo observar?
Fecha

¿Qué probabilidad siento ahora mismo?
De 0 a 100 por ciento

Si pasa: ¿cómo me las arreglaría?
0 = nada bien, 10 = bien

El día señalado

¿Ha pasado así?

☐ Sí ☐ No ☐ De otra manera

¿Qué he notado?

Esperar nunca vale para emergencias: llama entonces al 112 (España y toda Europa). Más teléfonos: pausewave.app/es/ayuda-crisis
Esta ficha no sustituye una exploración médica ni una psicoterapia. Las molestias nuevas o persistentes son cosa de un médico.