Registro de impulsos

Durante una semana, escribe una línea cada vez que lleguen las ganas de comprobar. No hay respuestas correctas ni incorrectas, ni puntos ni valoración. «Sí, he comprobado» vale tanto como «no».

¿Qué querías hacer? G = buscar en Google · IA = preguntar a una IA · C = tocarte o mirarte el cuerpo · M = medir · D = pedir cita con el médico · P = preguntar a alguien · O = otra cosa

Fecha, hora	¿Qué querías hacer?	Ansiedad antes (0–10)	¿Cuánto has esperado?	¿Has comprobado? (sí/no)	Ansiedad después (0–10)	Nota

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.

Registro de impulsos, continuación

Fecha, hora	¿Qué querías hacer?	Ansiedad antes (0–10)	¿Cuánto has esperado?	¿Has comprobado? (sí/no)	Ansiedad después (0–10)	Nota

> Después de una semana: ¿qué forma apareció más a menudo? ¿A qué hora del día? ¿Qué pasó cuando esperaste?

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.