

## REGISTRO DE TENSION



El estrés o la tensión son mecanismos de alerta que nos activan y nos ayudan a reaccionar en determinadas circunstancias "difíciles". En este sentido son naturales y necesarios. Cada persona tiene sus temas específicos que le causan este estrés y es bueno conocernos y ser conscientes de ello, porque cuando nos colocamos en alerta y nuestra respuesta es una reacción, es decir, nos comportamos según las opiniones de la gente o nos dejamos llevar por las circunstancias. En uno y otro caso ya no somos nosotros mismos y nos perdemos.

<b>Identifica aquellas situaciones que te producen tensión o estrés, no importa la razón: señala si te afectan mucho, bastante, poco o nada.</b>				
<b>SITUACIONES</b>	<i>Mucho</i>	<i>Bastante</i>	<i>Poco</i>	<i>Nada</i>
Lo desconocido, sean personas o situaciones				
Recibir un halago				
Que supervisen mi trabajo				
Hablar en público				
Equivocarme				
Los gritos de los demás				
Cuando me dicen NO				
Hacer el ridículo				
Sentirme vigilado/a				
Una persona maleducada				
Las expresiones de ternura				
El silencio en un grupo				
Conectar con mi rabia o mi ira				
El "ninguneo", el desprecio.				
Las personas con autoridad				
Los exámenes, los tribunales.				
Un futuro incierto				
Decir una mentira				
Una crítica, justificada o no				

Una persona con aspecto peligroso				
Sentirme tratado como un/a niño/a				
Que se me salten las lágrimas				
Los fracasos				
Las reacciones violentas de los demás				
Las burlas o la ironía				
Sentirme rechazado				
Otras...				

Si hay situaciones que te afectan bastante o mucho, tienes tarea en tu proceso de Crecimiento Personal. Si crees que estas reacciones te desbordan y te anulan pueden ser un indicio de que necesites buscar remedio.

