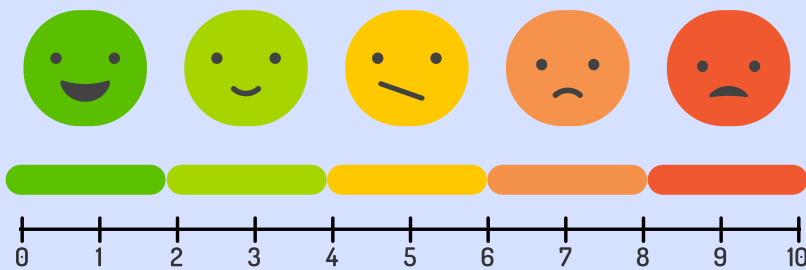


UTILIZANDO EL ANSIOMETRO

Escribe en las casillas de abajo tres situaciones que te produzcan ansiedad. A continuación, marca cuál sería tu grado de ansiedad en cada situación utilizando el Ansiometro. Si te cuesta usar el Ansiometro, marca si cada situación te hace sentir un poco ansioso, ansioso o muy ansioso.

1.

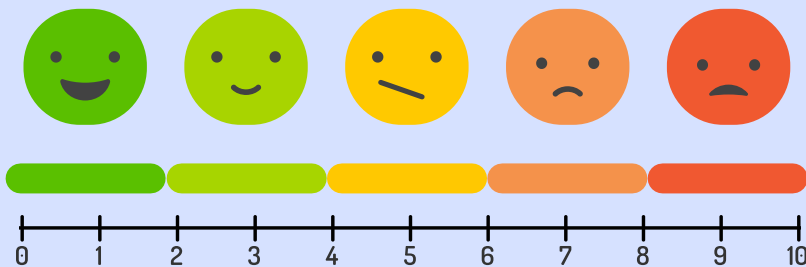


Un poco ansioso

Ansioso

Muy Ansioso

2.

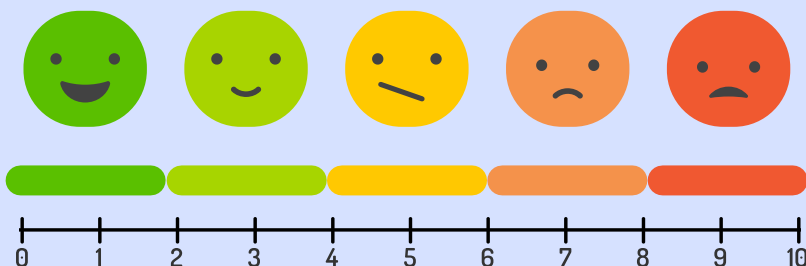


Un poco ansioso

Ansioso

Muy Ansioso

3.



Un poco ansioso

Ansioso

Muy Ansioso