# Ejercicio 2

Hoy, *¿Cúal puede ser una situación angustiante para mi?*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Situación** | **¿Qué me estresa y/o angustia?** | **¿Por qué me estresa y/o angustia?** | **Exigencias internas** | **Exigencias externas** |
| Anote puntualmente la situación estresante y/o angustiante | Describa qué es lo que sucede en las situaciones angustiantes | Describa por qué la situación le es angustiante. Se puede pensar en términos de razones que justifiquen la aparición y mantenimiento de la situación. | Ver la descripción anterior | Ver la descripción anterior |
|  |  |  |  |  |