



en una determinada

SITUACIÓ



estic

HIPERSENSIBLE

HIPER ATENTA

HIPERVIGILANT (cal centrar-se en la tasca)

a què? → expectatives (-)  
→ ansietat (sensacions)

i m'afecta psicòlogicament i fisiològicament



maxant-me

**(+)** ANSIETAT

per una mena d'actuació inapropiada i fent eutaco  
(mecanismes de defensa q. utilitza com per: posar-me a l'última fila del teatre)

per evitar aquest mal estar  
cal ...



REFORÇAR LES MEVES ASPECTATIVES (o PREDICCIONS) NEGATIVES  
PERQUÈ ES MINIMITZEN o S'IGUEN MÉS POSITIVES.