

Autoregistro

FECHA	SITUACIÓN	PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS	EMOCIONES / SENSACIONES	ACCIÓN
	<p>Describi: 1-Lo que pasó. 2-Lo que estabas haciendo, pensando o imaginando antes que sucediera.</p>	<p>1- Escribí los primeros pensamientos e ideas sobre el hecho 2-Valora cuánto creíste cada uno de esos pensamientos (0% al 100%)</p>	<p>1- Especifica qué sentiste: Tristeza, rabia, vergüenza, ansiedad, etc. 2- Valora intensidad de la emoción del 1 al 10</p>	<p>1- Especifica lo que hiciste y por cuánto tiempo. 2- Escribí las consecuencias de esas acciones y qué pasó después.</p>
<p>Ejemplo: Mañana 7am</p>	<p>Me desperté con una llamada que no llegué a atender.</p>	<p><i>Pensé mucho tiempo en que alguien necesitaba algo y yo no pude responder. (50%) Que mi hermana había tenido una crisis de asma y que yo no había podido ayudarla (90%) Luego que podía ser una llamada equivocada para ventas (10%)</i></p>	<p><i>Ansiedad o Preocupación. (8) Miedo (7) Me siento inquieto</i></p>	<p><i>1- Llamé a mi hermana más de 10 veces y no me respondió + Como no contestaba llamé a su vecina para que vaya a su casa + Escribí a mi pareja para que me calme. 2-Todos estaban durmiendo por eso no contestaban</i></p>

Autoregistro

FECHA	SITUACIÓN	PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS	EMOCIONES / SENSACIONES	ACCIÓN