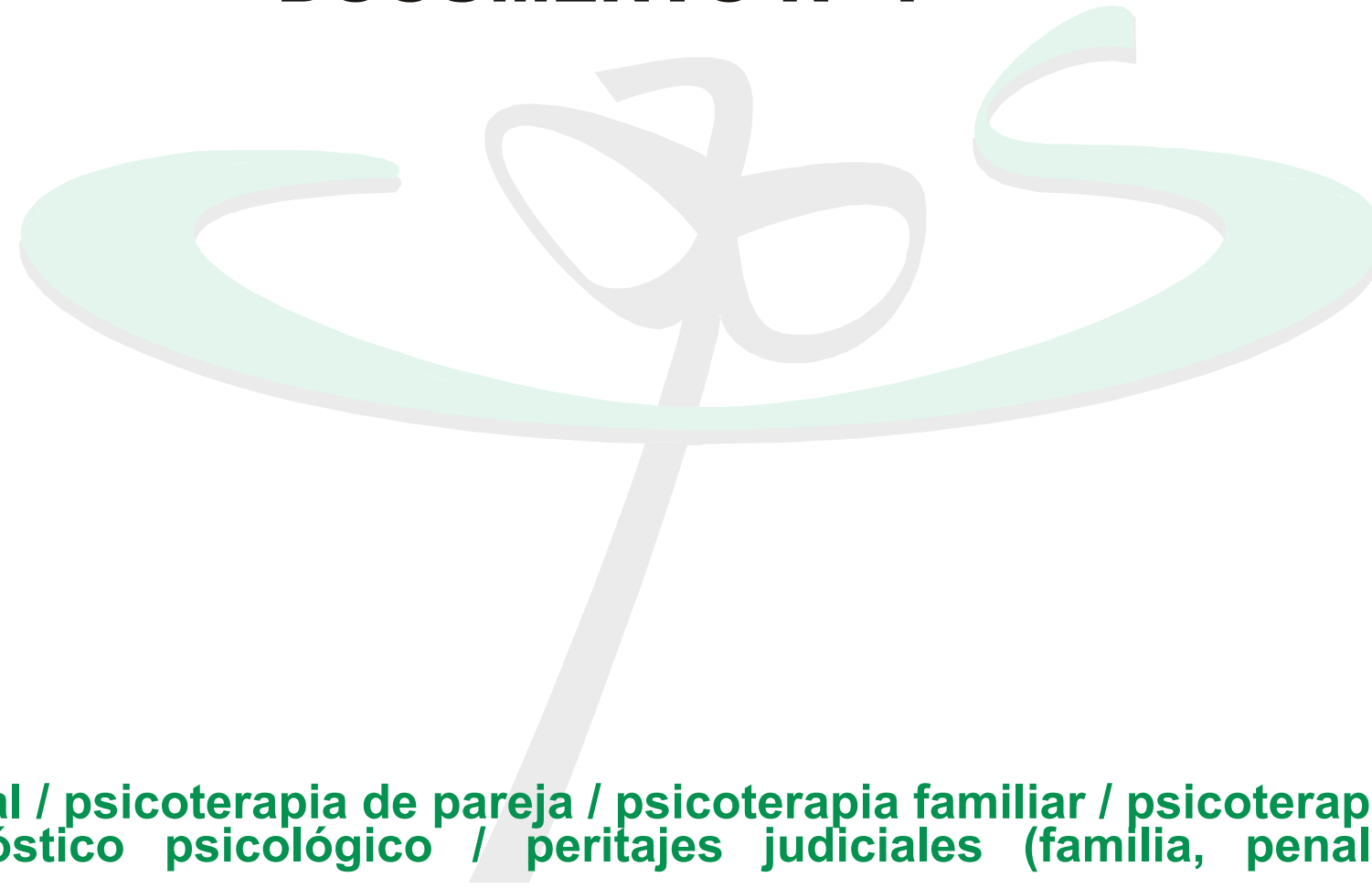


# AUTOREGISTRO DE PENSAMIENTO Y COMPORTAMIENTO

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS © 2001 C.A.P .S. CENTRO DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO

## DOCUMENTO Nº 1



**SITUACIÓN**

descripción del momento en que ocurre el acontecimiento

**PENSAMIENTO**

¿qué estoy pensando en ese momento? ¿qué es lo que se me viene a la cabeza?

**SENSACIÓN**

¿qué siento físicamente en el cuerpo? ¿en qué parte?

**EMOCIÓN**

¿cómo me siento: triste, rabioso/a, nervioso/a, hundido/a, etc.? (trata de ser lo más concreto/a posible)

**COMPORTAMIENTO**

¿qué es lo que hago o dejo de hacer cuando esto me ocurre?

**ALTERNATIVA**

¿qué creo que si pensara y/o hiciera me serviría para estar mejor en esta situación?. ¿lo llevo a cabo?