

### AUTORREGISTRO

DIA Y HORA	¿QUÉ ESTABAS HACIENDO?	¿QUÉ PASÓ? (desencadenante)	¿QUÉ SENTÍ? (emoción)	¿QUÉ NOTÉ? (sensaciones físicas?)	¿QUÉ PENSÉ?	¿QUÉ HICE?