

Sesión 2: AUTORREGISTRO DE ACTIVIDADES Y SU RELACIÓN CON EL DOLOR				
Día, hora y lugar donde comienza el dolor	Actividades que realicé hasta este momento	Grado de dolor (0 a 10)	Duración del dolor (aclarar minutos, horas...)	Actividad que he tenido durante el dolor y posteriormente

En el reverso de esta página pueden anotar las metas pequeñas que le correspondan y que comentaremos en esta sesión.