

Sesión 4: AUTORREGISTRO DE PENSAMIENTOS

Día, hora y lugar donde comienza el dolor	Actividad que estaba realizando	Grado de dolor (0 a 10) y Duración	Pensamientos que tuve al sentir el dolor	Grado de utilidad que le doy a esos pensamientos

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