

Sesión 5: AUTORREGISTRO DE PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS				
Día, hora y lugar donde comienza el dolor	Grado de dolor (0 a 10) y Duración	Pensamientos que tuve al sentir el dolor	Grado de utilidad que le doy a esos pensamientos	Técnicas que uso o cosas que hago para intentar distraerme
En el reverso de esta página pueden anotar las metas pequeñas que le correspondan y que comentaremos en esta sesión.				