

Sesión 6: 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
<i>En el reverso de esta página pueden anotar la lluvia de ideas que realizaremos en esta sesión sobre técnicas de distracción y trucos individuales.</i>				