

AUTORREGISTRO

Fecha	Situación	¿Qué me hace pensar? (Ejemplos)	¿Qué me hace sentir? (Emociones)	¿Cómo me hace actuar? (Comportamientos)	Escribe una respuesta más positiva y realista para cada pensamiento negativo registrado.
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					