AUTORREGISTRO DE SITUACIÓN, PENSAMIENTO, EMOCIÓN Y CONDUCTA

Para rellenar el registro vas a efectuar los siguientes PASOS:

1. Cada vez que tengas una **emoción negativa** (tristeza, enfado, ira, ansiedad) identifícala y valora su intensidad de 0 a 100 (por ejemplo, “ansiedad 70).
2. Anota en la misma columna si hay alguna **reacción física** (dolor de cabeza, nudo en el estómago o en la garganta, tensión muscular, etc.).
3. Describe a continuación la situación (puede ser interna – un recuerdo, una imagen o sensación - o externa – alguien me dice algo - ) que está ocurriendo en el momento en el que sientes malestar (sea la emoción que sea).
4. Intenta luego escuchar tu **pensamiento** y registrarlo. Trata de ser lo más conciso posible.
5. Después, describe qué haces ante esa situación, es decir, cuál es tu **comportamiento**.
6. Analiza por último las consecuencias que tiene este comportamiento (en la misma columna), qué pasa después o qué genera en ti. El *cómo te hace sentir*. (p.ej., dejo de hacer mi trabajo y me siento más descansado)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SITUACIÓN (3)** | **PENSAMIENTO (4)** | **EMOCIÓN (1 y 2)**  **REACCIONES FÍSICAS** | **CONDUCTA (5 y 6)** |
| Le digo a mi pareja que venga a ver la televisión conmigo. Me ignora y sigue recogiendo | “Pasa de mí, seguro que está harta de verme así”  “Un día hará las maletas y se marchará” | Rabía 70  Tristeza 50  Ganas de llorar  Acaloramiento | No le digo nada y me voy a la cama. Acabo enfadándome más con ella |
|  |  |  |  |
| **SITUACIÓN (3)** | **PENSAMIENTO (4)** | **EMOCIÓN (1 y 2)**  **REACCIONES FÍSICAS** | **CONDUCTA (5 y 6)** |
|  |  |  |  |