**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO: DISTORSIONES COGNITIVAS**

**Autoregistro:**

**Lleva aquí un registro diario de los momentos en los que has sentido malestar y trata de relacionarlo con alguna distorsión cognitiva de las que has aprendido en los videos:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Día (fecha y hora)** | **Situación** | **Emoción-Malestar**  **(0-10)** | **Pensamiento** | **Distorsión** |
|  |  |  |  |  |