

Horario

“Siendo conscientes”

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Situación	Me sentía muy cansado, no sabía si estaba enfermo o si no descansé bien.	No he podido comer porque estoy mal del estomago.			
Emoción	Confusión y agotamiento.	Malestar e incomodidad.			
Pensamiento	No entiendo por qué me siento así, tal vez algo anda mal.	Ojala me recupere pronto, quisiera comer algo rico.			
Conducta	Hice mi mayor esfuerzo por concentrarme, aunque no rendí al 100%	He tratado de mantenerme tranquilo, y seguir con mis actividades a pesar del malestar			