|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SITUACIÓN | ESTADO EMOCIONAL | PENSAMIENTO AUTOMÁTICO | CONDUCTA | CAMBIO DE PENSAMIENTO AUTOMATICO | CAMBIO DE CONDUCTA | NUEVO ESTADO EMOCIONAL |
| Martes 31 de abril: Debo realizar proyecto, avanzar un poco, o en su defecto estudiar y avanzar otros proyectos | Intensidad: 8  Embeleso  Añoranza  (emociones sacadas del espectro) | Pensamiento inicial:  Es complicado definir un pensamiento, ya que simplemente es la intención de hacer algo sin mucho esfuerzo supongo. | A pesar de ser un día productivo en su gran mayoría, hubo un momento en la tarde donde jugué y me despisté de las responsabilidades viendo videos, fueron como 2 horas o quizás menos, difícil contabilizar, tiempo que debía invertir en el proyecto. | Voy a dejar de jugar, ya estuvo suficiente además mañana tengo reunión con mi compañero y debo presentar algún avance que pena. | Terminé de jugar y me puse manos a la obra, fue fácil empezar porque ya las bases de lo que tenia que hacer estaban presentes, fue implementar y corregir algunas novedades. Termine acostándome mas tarde de lo planeado por el hecho de desperdiciar tiempo procrastinando | Intensidad:  Ímpetu (9)  Desdicha (4) |
| Miércoles 1 de mayo: Debo avanzar en el proyecto, también se van acumulando tareas del SENA | Intensidad: 9  Indiferencia  Esquivez | Tengo que hacer trabajos, pero aun así sigo postergando las actividades, si hago algo que sea “productivo” así no sea el proyecto está bien, supongo. | Fue un día relativamente productivo, pero no orientado a las responsabilidades del proyecto, objetivo principal. Parte del día estuve cuadrando el celular porque lo formateé, y ya en la tarde noche jugué y ví videos, algunos informativos. | Voy a dejar de postergar las actividades, debo parar lo que hago y centrarme completamente en las responsabilidades, tengo que presentar avances el día siguiente. | Tarde en la noche a eso de las 11 pm empecé, vi un video de IA que fue bueno a términos generales, no deja de ser una excusa para postergar el trabajo. Una vez terminó, redacté esto y empecé a trabajar. | Intensidad: 6  Ímpetu  Molestia (por dejar otra vez para última hora) |
| Viernes 3 de mayo: Debo avanzar en mis responsabilidades, SENA o otra cosa, o el mismo proyecto | Intensidad: 8  Desmotivación  Pereza | Solo pensaba en recostarme un rato, además no tengo que hacer proyecto en este momento porque le toca a mi compañero | Me levante tarde porque trasnoche un poco, no hice proyecto en la mañana porque era el turno de mi compañero entonces, aproveche y me acoste. Dormí hasta las 3. | Ahora si me toca ponerme a trabajar ya es hora, mi compañero ya termino de trabajar es mi turno. | Hice varias actividades productivas, como ingles, oficio y organizar ropa, no fue hasta la noche que empecé a trabajar en el proyecto, con una sensación de que es viernes entonces puedo trasnochar trabajando como si de jugar se tratara. | Intensidad: 7  Pereza  Indiferencia |