

AUTORREGISTRO – MIS HABILIDADES
(Elaboración propia basada en Beck, 1995/2000)

En cada casilla está indicado lo que debes colocar. Te recomendamos hacer seguimiento de este por lo menos durante una semana o también anotar aquellas situaciones anteriores (pasadas) en cada una de las casillas. Para esto puedes agregar la fecha para mayor precisión. Al completar el autoregistro notarás como algunos sentimientos, pensamientos y comportamientos (conductas de distracción) son repetitivos, del mismo modo, con la practica (y experimentación de alternativas) vamos siendo más asertivos en la forma de afrontarlos los mismos.

Es importante que identifiquemos cuales son las actividades que más tendemos a aplazar y los sentimientos asociados a las mismas para así lograr afrontarlas de una mejor manera. Para esto te ayudarás con el siguiente cuadro de autoregistro, el cual también te orientará con un ejemplo (basado en hechos reales)

Actividad que se pretende procrastinar	Sentimientos que genera su (posible) realización	Pensamientos en torno su (posible) realización	Comportamiento (distracciones que generalmente utilizo para evadirla)	Forma de Afrontarlo
Escribe aquí y en las siguientes filas todo lo que quieras. Esto es solo para ti	Escribe aquí y en las siguientes filas todo lo que quieras. Esto es solo para ti	Escribe aquí y en las siguientes filas todo lo que quieras. Esto es solo para ti	Escribe aquí y en las siguientes filas todo lo que quieras. Esto es solo para ti	Escribe aquí y en las siguientes filas todo lo que quieras. Esto es solo para ti

Referencia: Beck, J. (2000). *Terapia Cognitiva: Conceptos Básicos y Profundización* (Trad. A. Ruiz). Editorial Gedisa. (Libro original publicado en 1995).



Actividad que se pretende procrastinar	Sentimientos que genera su (posible) realización	Pensamientos en torno su (posible) realización	Comportamiento (distracciones que generalmente utilizo para evadirla)	Forma de Afrontarlo

Referencia: Beck, J. (2000). *Terapia Cognitiva: Conceptos Básicos y Profundización* (Trad. A. Ruiz). Editorial Gedisa. (Libro original publicado en 1995).

