|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Autorregistro** | | | | |
| **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** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |