

Autorregistro sobre las relaciones interpersonales deficitarias

Semana: 1.

Día	Descripción de la situación	Personas presentes	Pensamientos antes, durante y después de la interacción (¿qué pienso en ese momento; recuerdos, imágenes, ideas?)	Emociones experimentadas (¿qué siento; ira, miedo, tristeza, alegría?) ¿Cómo de intenso fue lo que sintió en una escala del 0 al 10?
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Semana: 2.

Día	Descripción de la situación	Personas presentes	Pensamientos antes, durante y después de la interacción (¿qué pienso en ese momento; recuerdos, imágenes, ideas?)	Emociones experimentadas (¿qué siento; ira, miedo, tristeza, alegría?) ¿Cómo de intenso fue lo que sintió en una escala del 0 al 10?
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Recuerde que; dicho registro, se debe realizarse constantemente, sin falta, de manera consecutiva y durante 2 semanas, hasta la próxima sesión psicoterapéutica.