

Autorregistro semanal de conductas (actividades diarias)

Semana-1.

Consultante:

HORA/DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6:00-7:00 A.M.							
7:00-8:00 A.M.							
08:00-9:00 A.M.							
09:00-10:00 A.M.							
10:00-11:00 A.M.							
11:00-12:00 P.M.							
12:00-1:00 P.M.							
1:00-2:00 P.M.							
2:00-3:00 P.M.							
3:00-4:00 P.M.							
4:00-5:00 P.M.							
5:00-6:00 P.M.							
6:00-7:00 P.M.							
7:00-8:00 P.M.							
8:00-9:00 P.M.							
9:00-10:00 P.M.							
10:00-11:00 P.M.							

Recuerde que este registro; favorece el autoconocimiento de mi día a día y deberá realizarse de manera constante, sin omisiones, consecutiva y durante las próximas 2 semanas, hasta la siguiente sesión psicoterapéutica. Anote únicamente las conductas o actividades que realice; no registre emociones-sentimientos, pensamientos ni interpretaciones. Procure que cada anotación sea breve, concreta y puntual.

Semana-2.

HORA/DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6:00-7:00 A.M.							
7:00-8:00 A.M.							
08:00-9:00 A.M.							
09:00-10:00 A.M.							
10:00-11:00 A.M.							
11:00-12:00 P.M.							
12:00-1:00 P.M.							
1:00-2:00 P.M.							
2:00-3:00 P.M.							
3:00-4:00 P.M.							
4:00-5:00 P.M.							
5:00-6:00 P.M.							
6:00-7:00 P.M.							
7:00-8:00 P.M.							
8:00-9:00 P.M.							
9:00-10:00 P.M.							
10:00-11:00 P.M.							

Autorregistro semanal de identificación de cognición (pienso), emoción-sentimiento (siento) y conducta (hago)

Semana-1. Consultante:

Descripción	Situación (¿qué sucedió?)	Pensamientos (¿qué pienso?)	Emociones y sentimientos (¿qué siento?)	Conductas (¿qué hago?)	¿CÓMO LO RESOLVIÓ?
DÍA	¿Qué estaba haciendo exactamente en ese momento? ¿Dónde estaba, en que lugar, con quién y qué sucedía?	¿Qué le vino en ese momento a la cabeza (recuerdos, imágenes, ideas)? ¿En qué grado de 0 a 10, pensó que esos pensamientos eran ciertos?	¿Qué emociones (ira, miedo, tristeza, alegría) y sentimientos (frustración, soledad, angustia) sintió? ¿Cómo de intenso fue lo que sintió en una escala del 0 al 10?	¿Qué conductas identifiqué y realicé (verbales, adaptativas-desadaptativas, antisociales-prosociales, compulsivas-impulsivas, funcionales-disfuncionales, de evitación-evitación)? ¿Cómo de intenso fue lo que hice en una escala del 0 al 10?	¿Qué pudo haber hecho con los recursos y las habilidades socioemocionales de las que dispone ahora?
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					

Recuerde que; dicho registro, se llena con el apoyo del ASC (Autorregistro Semanal Conductual), anote lo que se le solicita, pues este favorece la autoregulación emocional y debe realizarse constantemente, sin falta, de manera consecutiva y durante 2 semanas, hasta la próxima sesión psicoterapéutica.

Semana-2.

Descripción	Situación (¿qué sucedió?)	Pensamientos (¿qué pienso?)	Emociones y sentimientos (¿qué siento?)	Conductas (¿qué hago?)	¿CÓMO LO RESOLVIÓ?
DÍA	¿Qué estaba haciendo exactamente en ese momento? ¿Dónde estaba, en que lugar, con quién y qué sucedía?	¿Qué le vino en ese momento a la cabeza (recuerdos, imágenes, ideas)? ¿En qué grado de 0 a 10, pensó que esos pensamientos eran ciertos?	¿Qué emociones (ira, miedo, tristeza, alegría) y sentimientos (frustración, soledad, angustia) sintió? ¿Cómo de intenso fue lo que sintió en una escala del 0 al 10?	¿Qué conductas identifiqué y realicé (verbales, adaptativas-desadaptativas, antisociales-prosociales, compulsivas-impulsivas, funcionales-disfuncionales, de evitación-evación)? ¿Cómo de intenso fue lo que hice en una escala del 0 al 10?	¿Qué pudo haber hecho con los recursos y las habilidades socioemocionales de las que dispone ahora?
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					

Autorregistro semanal de conductas prosociales

Semana-1.

Consultante:

Tipo de conducta/día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Iniciar conversaciones							
Mantener conversaciones							
Hablar en público							
Hacer cumplidos							
Pedir favores							
Rechazar peticiones							
Defender los derechos							
Expresión de afecto							
Expresión de opiniones							
Expresión de desagrado							
Afrontamiento de críticas							

“Las conductas se evitan o se realizan”.

Recuerde que; debe rellenar la casilla correspondiente con una “x”. Dichas conductas se realizarán con desconocidos y conocidos, al menos 1 vez por día, de manera constante, sin falta, consecutiva y durante 2 semanas, hasta la próxima sesión psicoterapéutica.

Semana-2.

Tipo de conducta/día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Iniciar conversaciones							
Mantener conversaciones							
Hablar en público							
Hacer cumplidos							
Pedir favores							
Rechazar peticiones							
Defender los derechos							
Expresión de afecto							
Expresión de opiniones							
Expresión de desagrado							
Afrontamiento de críticas							