



El Registro Diario Sistémico

Esta herramienta te ayuda a tratar de manera concreta y detallada las nuevas experiencias y eventos, de preferencia de la semana pasada. Tratarás conscientemente con las reacciones de tu entorno y describirás tus sentimientos.

De esta manera, te das cuenta de cómo los pasos individuales afectan específicamente a tu entorno y a ti misma/o. También realizas un breve balance intermedio acerca de la semana anterior.

He implementado o experimentado estas 3 cosas desde nuestra última sesión:

- 1
- 2
- 3

Describe una reacción de tu entorno a cada uno de los 3 puntos mencionados anteriormente.

- 1
- 2
- 3

¿Cómo valoras estas reacciones?

(¿Cuáles fueron tus sentimientos?)

- 1
- 2
- 3

¿Cómo te sentiste con la implementación?

(temer, confianza ...)

¿Qué tan satisfecha/o estás con la implementación en una escala del 1 al 10?

¿Cómo justificas esta autoevaluación?