

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

¿Cuándo?	SITUACION ¿Qué estabas haciendo en ese momento? ¿Con quién?	PENSAMIENTO ¿Qué pasaba por tu cabeza?	EMOCION Física y emocionalmente ¿Qué sensaciones tenías? (0-10)	CONDUCTA CONSECUENCIA ¿Qué hiciste?