

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? |
|-----------------|---|--|--|---|
| | | | | |