|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| FECHA Y HORA | SITUACIÓN  ¿Qué estabas haciendo en este momento? ¿Con quién? ¿Dónde? | PENSAMIENTOS  ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? (recuerdos, ideas, imágenes) ¿En qué grado de 0 a 10 creías que esos pensamientos eran ciertos? | EMOCIÓN  ¿Qué emociones sentiste? (ira, ansiedad, miedo, tristeza, etc.)  ¿Cómo de intensas fueron esas emociones en una escala de 0 a 10? | CONDUCTA  ¿Cómo reaccionaste, cuál fue tu respuesta, como actuaste? ¿Qué hiciste para reducir el malestar? |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |