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