

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha DD-MM-AAAA	Situación Responder: ¿qué pasó, dónde paso, con quién?	Pensamientos Responder: ¿Qué pensé, recordé o imaginé?	Reacciones fisiológicas/emociones Responder: ¿Qué experimenté en mi cuerpo? (reacciones fisiológicas) ¿Qué emoción sentí?	Comportamientos Responder: ¿qué hice?	Consecuencias Responder: ¿qué pasó después de mi respuesta?