

Registro De Pensamientos Simples

<p>Situación Quién, Qué, Cuándo, Donde?</p>	<p>Sentimientos ¿Qué sentiste? Califica tu emoción 0 – 100%</p>	<p>Pensamientos ¿Qué estabas pensando cuando te empezaste a sentir así?</p>
		
		
		
		