

NATALIA GOMEZ-RUBIERA URREAGA

Kol. zenb / N° Col: **BI04998**

Bizkaiko
Psikologia
Elkargoa

Colegio
de Psicología
de Bizkaia

A.B.C.

Rellena este autorregistro cada vez que sientas una emoción negativa

SITUACIÓN ¿Qué pasó?	PENSAMIENTOS ¿Qué pensé?	SENTIMIENTOS(EMOCIÓN) ¿Qué sentí?

NATALIA GOMEZ-RUBIERA URREAGA

Kol. zenb / N° Col: **BI04998**

Bizkaiko
Psikologia
Elkargoa

Colegio
de Psicología
de Bizkaia