

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