Herramienta: Registro de Impulsos

Fecha: _____

FECHA	HORA	RANGO 1-10	DURACIÓN DE LA URGENCIA	¿DÓNDE ESTABA? ¿CON QUIEN ESTABA?	¿CÓMO PUDE PARAR EL IMPULSO? ¿QUÉ HICE CON MIS SENTIMIENTOS?	ACTIVIDADES ALTERNATIVAS/ NUEVOS COMPORTAMIENTOS