| Situación | Pensamiento (plano mental) | ¿Qué dice la experiencia? |
|---------------------------------|---|---|
| Ejemplo: Tengo una fiesta | "Que bajon" "Seguro va a estar aburrida" | Generalmente la termino pasando bien. Van mis amigas. Todavía no fuí así que no puedo saber si va a ser aburrida. |
| | | |
| | | |