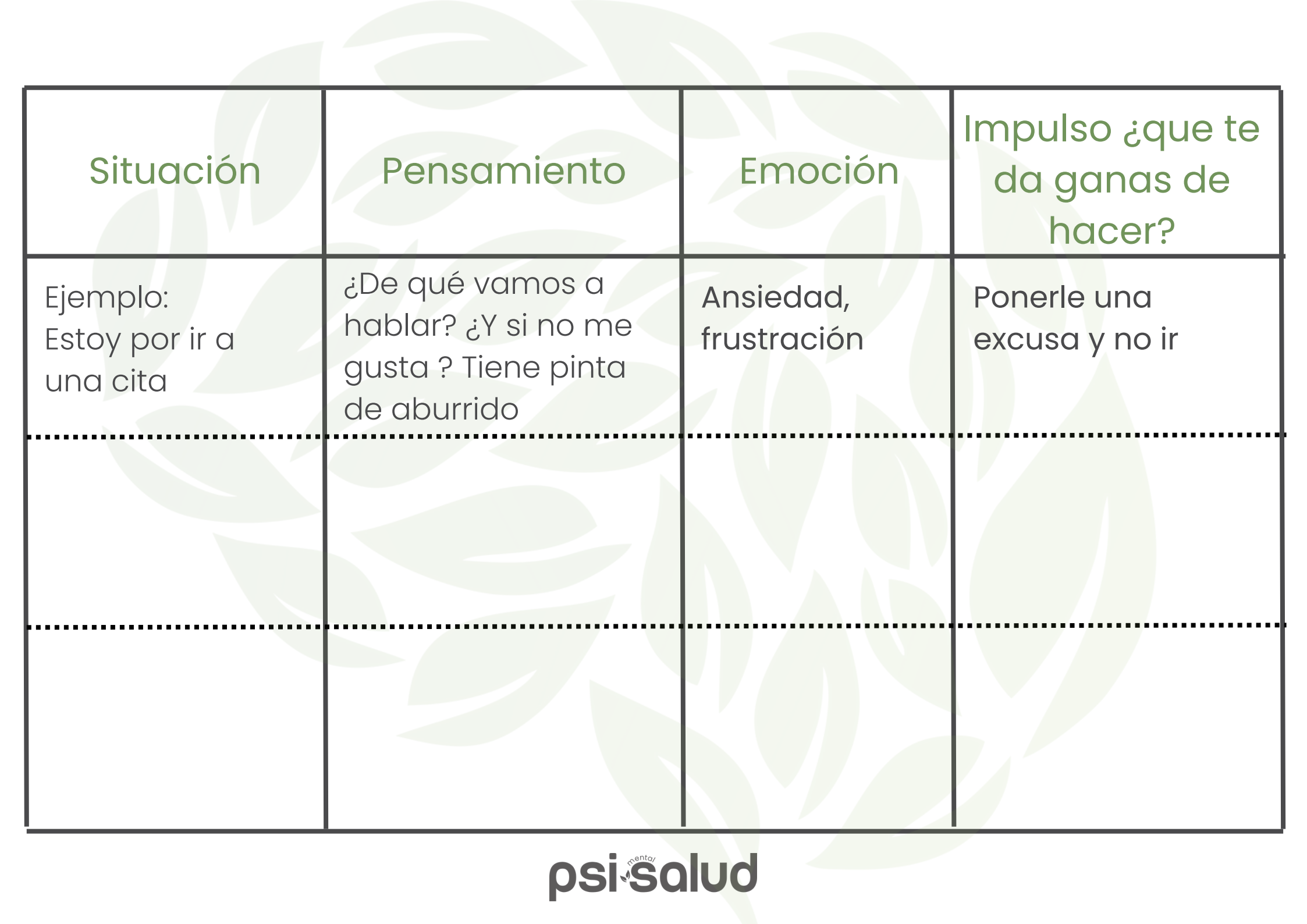




Situación	Pensamiento	Emoción	Impulso ¿que te da ganas de hacer?
Ejemplo: Estoy por ir a una cita	¿De qué vamos a hablar? ¿Y si no me gusta ? Tiene pinta de aburrido	Ansiedad, frustración	Ponerle una excusa y no ir