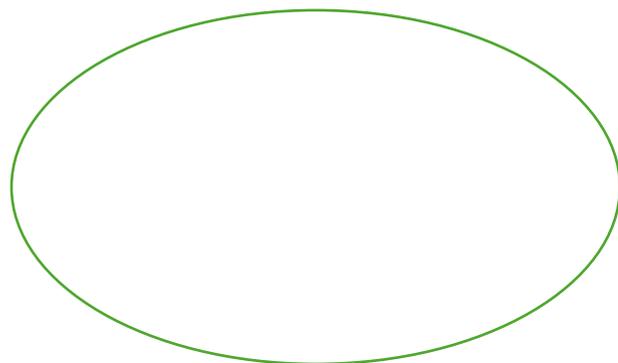


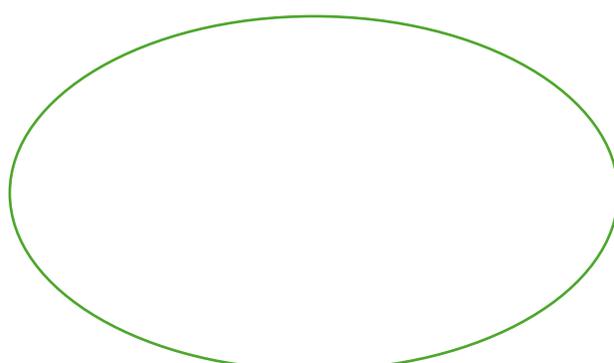
Situación	Pensamiento/ Interpretación	Emoción	Conducta	Consecuencias	
				Corto plazo	Largo Plazo

Piensa en un momento o una situación que sea positiva para ti:

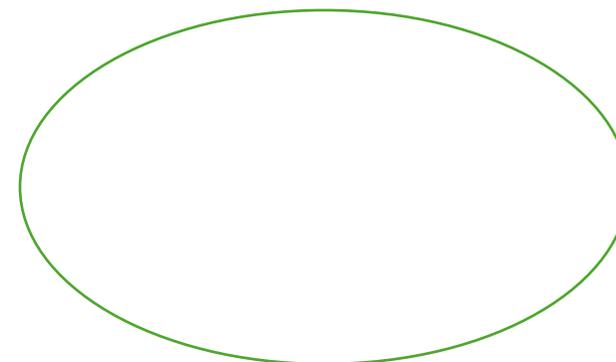
PENSAMIENTO



EMOCIÓN

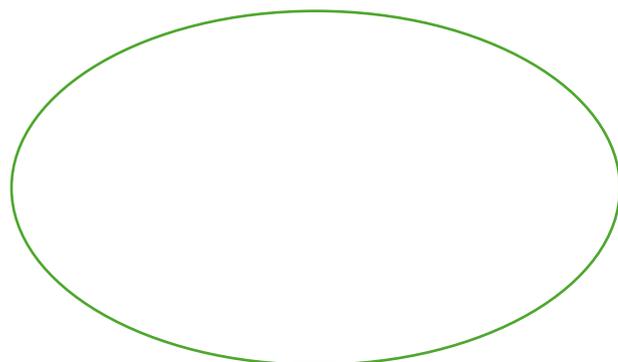


CÓMO ACTUO

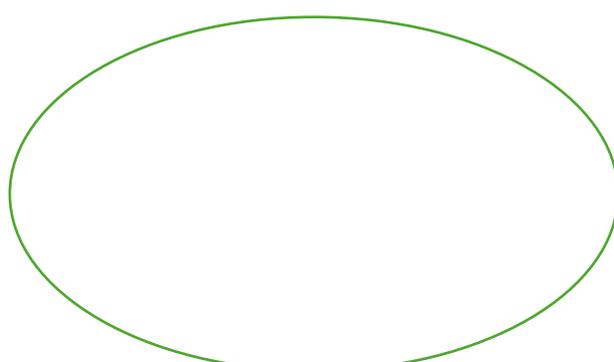


Imagina una situación que sea negativa para ti, y analízala:

PENSAMIENTO



EMOCIÓN



CÓMO ACTUO

