|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Evento o Estímulo**  **¿Qué pasó?** | **Pensamiento**  **¿Qué pensaste?** |
| Ej. | Debo presentar poesía enfrente de un público el sábado entrante. | Olvidaré las estrofas de mi poema, empezaré a sudar, la gente notará que estoy nervioso y dejarán de prestarme atención. Además perderé el concurso. |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| 6. |  |  |
| 7. |  |  |