

<b>Situación</b>	<b>Pensamiento</b>	<b>Sentimiento</b>	<b>Alteración física</b>	<b>Conducta</b>	<b>Cómo afecta áreas de la vida</b>

<b>Estrategia de control</b>	<b>Efectividad a corto plazo</b>	<b>Efectividad a largo plazo</b>	<b>Cómo impacta en áreas de la vida</b>

<b>Meta</b>	<b>Valor</b>	<b>Nueva estrategia</b>	<b>Posibles obstáculos</b>	<b>Posibles soluciones</b>	<b>Ganancias de esta nueva estrategia</b>