



- **Situación:** He tenido un mal día en la escuela, estaba harto y decidí salir a dar la vuelta. Al ir por el camino, me pareció ver a una amiga, pero al parecer, mi ignoró.

- **Pensamientos:**

"Me ignoró, seguro es porque le caigo mal"

- **Sentimientos:**

Tristeza y rechazo.

- **Reacciones físicas:**

Retorcijones de estómago, un nudo en la garganta.

- **Comportamiento:**

*Me voy a mi casa y me encierro en mi cuarto.
Evito totalmente a esa persona.*



Perjudicial

Favorable



- Pensamientos:

"Me parece que estaba preocupada e iba pensando en otra cosa", "Me pregunto ¿qué le preocupa?"

- Sentimientos:

Me preocupo por mi amiga

- Reacciones físicas:

Ninguna, me siento bien físicamente.

- Comportamiento:

Me acerco a saludarla y le pregunto si está bien.