

Señal → Acción → Recompensa

Proceso para descifrar la señal

¿Dónde estás?	
¿Qué hora es?	
¿Cuál es tu estado emocional?	
¿Quién está a tu alrededor?	
¿Qué acción precedió a la ansia?	

¿Dónde estás?	
¿Qué hora es?	
¿Cuál es tu estado emocional?	
¿Quién está a tu alrededor?	
¿Qué acción precedió a la ansia?	

¿Dónde estás?	
¿Qué hora es?	
¿Cuál es tu estado emocional?	
¿Quién está a tu alrededor?	
¿Qué acción precedió a la ansia?	

¿Dónde estás?	
¿Qué hora es?	
¿Cuál es tu estado emocional?	
¿Quién está a tu alrededor?	
¿Qué acción precedió a la ansia?	

¿Dónde estás?	
¿Qué hora es?	
¿Cuál es tu estado emocional?	
¿Quién está a tu alrededor?	
¿Qué acción precedió a la ansia?	

¿Dónde estás?	
¿Qué hora es?	
¿Cuál es tu estado emocional?	
¿Quién está a tu alrededor?	
¿Qué acción precedió a la ansia?	