

Hoja de trabajo Modelo ABC

Separe el evento de las creencias y consecuencias que siguen

A

Evento Activador

¿Qué ocurrió? Descríbalo de forma factual y específica.

B

Creencias

¿Qué pensó su mente que significaba esto?

C

Consecuencias

¿Qué emociones, sensaciones corporales y acciones siguieron?



REVISIÓN EQUILIBRADA

¿Cuál es otra forma realista de entender esta situación?

¿Cuál es un paso siguiente útil?
