

ABC Hoja de Trabajo



Evento Activador - ¿Que paso? ¿A que estoy reaccionando? ¿Que hice?
¿Que hicieron los demás? ¿Que idea pasó por mi mente? ¿Que emociones sentia?



Consecuencias - ¿que emoción estoy sintiendo: furia, depresión, ansiedad, frustración, lastima de mi misma/o, etc.? ¿Me estoy comportando de una manera que no me beneficia? (tomando alcohol, atacando, lamentandome , etc.)



Creencias (Pensamientos) ¿Que creo sobre el evento que me activo? ¿Cuales de mis creencias me ayudan y cuáles creencias me hacen daño? (¿Cuáles creencias son irracionales?)



Discutir - Debate las creencias para encontrar cuales son dañinas-¿Qué evidencia tengo que mis creencias son válidas? ¿Cuáles creencias son o no son útiles para lograra mis metas? ¿De qué manera me ayudan o no me ayudan a lograr mis metas?



Nueva Creencia Efectiva y Consecuencia Emocional -
¿Cuál creencia racional que es útil y me edifica puedo replantear para sustituir la que me hace daño? ¿Cual es mi nueva emoción?