

Modelo ABC de Ellis

Elige una situación real y reciente. Complétala en orden, de A a E, con tus propias palabras.

A, el acontecimiento activador

El hecho tal cual pasó, sin tu interpretación todavía. Para Ellis, A no es la causa directa de C, ese lugar lo ocupa B.

B, la creencia sobre lo sucedido

La idea exacta que cruzó tu mente sobre A. Marca si es racional, una preferencia flexible (quiero, pero no tengo que), o irracional, una exigencia rígida (debo, tiene que).

C, la consecuencia emocional y conductual

Qué sentiste y qué hiciste. Ellis distinguía las emociones perturbadoras (ira, pánico, culpa extrema) de sus versiones más sanas (fastidio, preocupación, remordimiento).

D, debate mi creencia irracional

Pon a prueba la creencia de B con tres preguntas, si es lógica, si encaja con la evidencia real y si te ayuda a conseguir lo que quieres.

E, el nuevo efecto, mi creencia racional

La creencia flexible que reemplaza a la exigencia rígida, y la emoción más manejable que la acompaña. No hace falta sentirte bien, basta con sentirte mejor.

Trabaja una sola situación por hoja. B no tiene una única versión correcta, solo una más precisa, repite el ejercicio con otra situación para practicarlo. Si el malestar es intenso o persistente, trabaja este ejercicio con apoyo profesional.

Creado por **psyred.org**