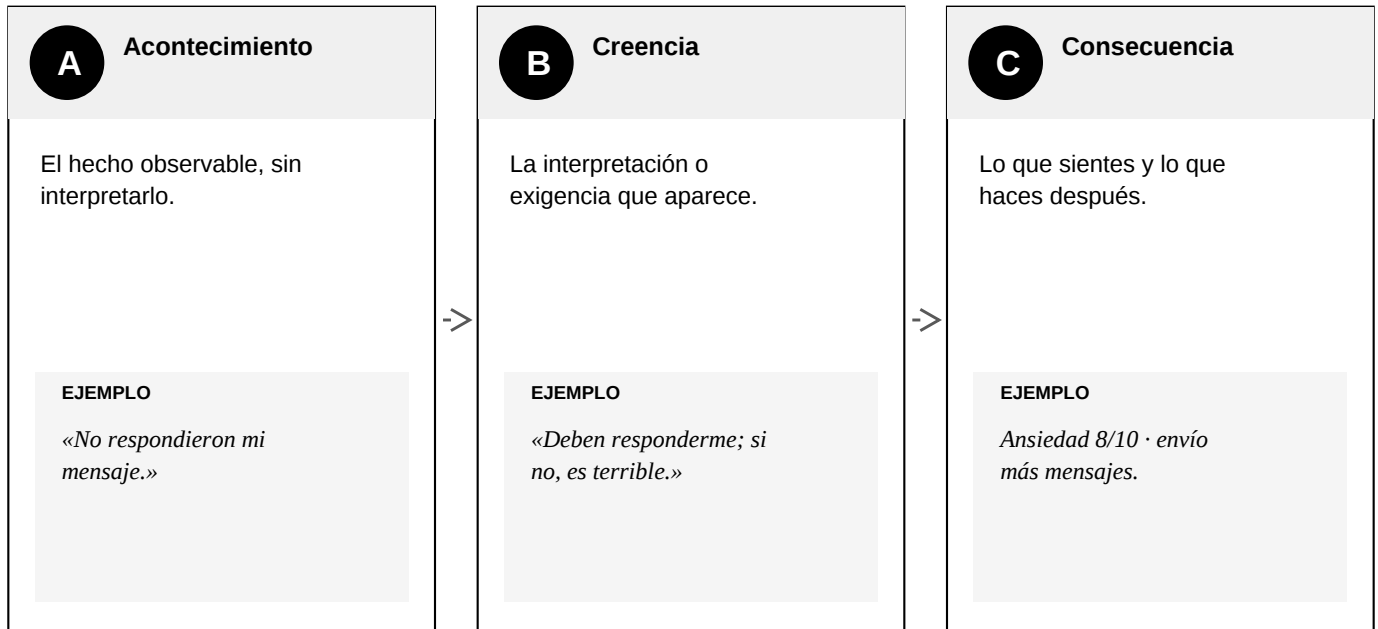


Modelo ABCDE de Ellis

Entre lo que ocurre y la consecuencia está lo que te dices sobre lo ocurrido.



A no determina C por sí solo. B influye en la emoción y la conducta.

D · Debate la creencia Pon a prueba la exigencia o conclusión rígida.		
1 ¿Qué evidencia la apoya y qué evidencia la contradice?	2 ¿Es lógica o estoy convirtiendo una preferencia en obligación?	3 ¿Me ayuda a actuar como quiero?

E · Nuevo efecto
Formula una creencia flexible y observa la nueva emoción o conducta. <i>«Preferiría una respuesta, pero puedo tolerar la espera.» · preocupación 4/10.</i>



Mi registro ABCDE

Una situación por hoja. Escribe primero A, B y C; después trabaja D y E.

Fecha _____

A Acontecimiento	B Creencia	C Consecuencia
Hecho observable: ¿qué pasó?	Lo que me dije sobre el hecho	Emoción, intensidad 0-10 y conducta
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

D · Debate la creencia
1. ¿Qué evidencia la apoya y qué evidencia la contradice?

2. ¿Es lógica o estoy convirtiendo una preferencia en obligación?

3. ¿Me ayuda a actuar como quiero?

E · Nuevo efecto	
Creencia flexible	Nueva emoción (0-10) y conducta
_____	_____
_____	_____
_____	_____

