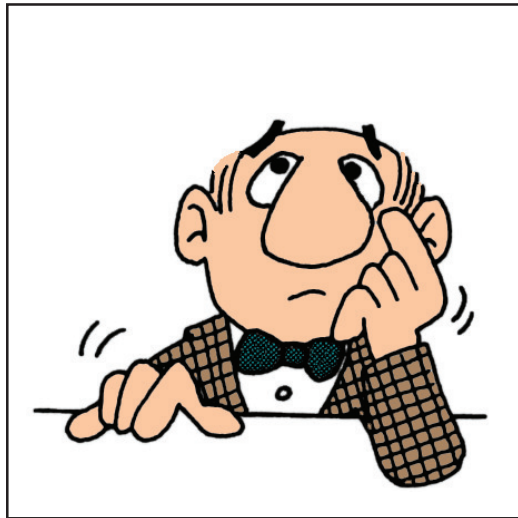


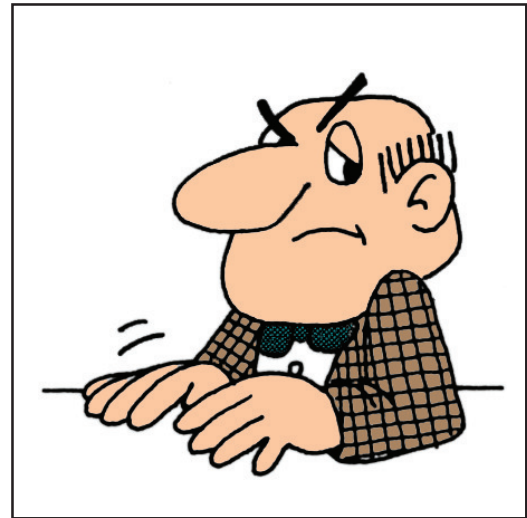
Carlos analiza el ABC de su ira

A Acontecimiento Activador



"¡Dijo que mi nariz era enorme!"

B Creencias y Conversaciones Mentales



Activa
Provoca →

← Causan

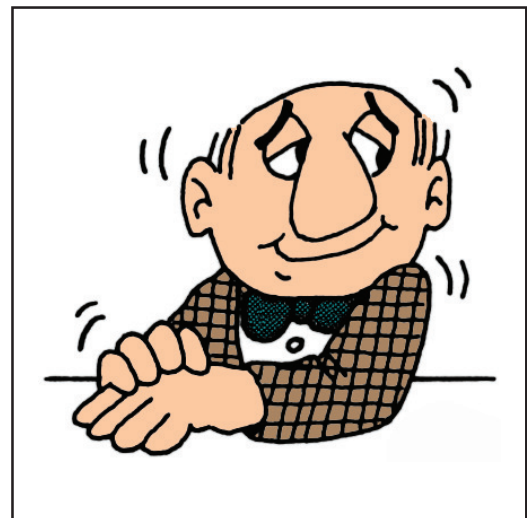
"No tenía ningún derecho a hablarme así. Cómo se atrevió, no debiera haberme insultado. ¡Es un !!#%@ tonto! ¡Qué clase de !!#%@ persona puede decir semejante cosa! ¡No puedo soportar que diga semejante cosa".

C Consecuencias: Emocionales y Conductuales



"¡Estoy furioso! ¡Estoy enojadísimo! Siento deseos de romperle la nariz a ese !!#%@! ¡Aunque sea mi jefe, lo voy a regañar y exigirle una disculpa!"

D Disputa



"Un momento! Me estoy enojando. No es él quien controla mi enojo sino yo mismo. Estoy molesto pero no es necesario que me enoje. Preferiría que no me hablara así, pero soy yo el responsable de mi propia ira".

From the book, "SOS Ayuda Con Las Emociones." Order at 1-800-576-1582. View at www.sosprograms.com. Rational Emotive Behavior Therapy/Cognitive Behavior Therapy is taught at Albert Ellis Institute. www.rebt.org Espanol Charlie's ABCs Of Emotions1008.PMD



Download this resource from "Resources For Counselors & Educators" at www.sosprograms.com [Permission is granted to make copies for personal & client use only.](#) © Lynn Clark