



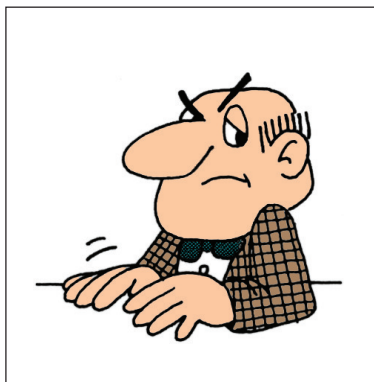
Carlos analiza el ABC de su ira

A Acontecimiento Activador

B Creencias y Conversaciones Mentales



Activa
Provoca



"¡Dijo que mi nariz era enorme!"

"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".

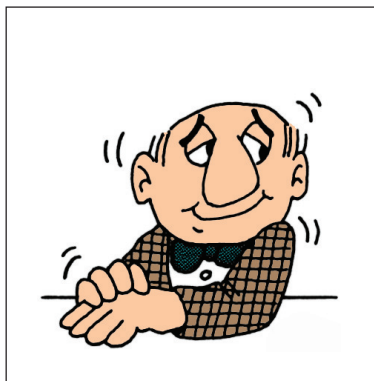
Causas

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".

Sus ABCs de las Emociones: Una Herramienta de Auto-Ayuda



Se pueden hacer múltiples copias para uso personal. No marque el original.

A Acontecimiento Activador

B Creencias y Conversaciones Mentales

Piense en una acontecimiento o situación desagradable del pasado, o en una conducta equivocada de otra persona. La A puede ser también un acontecimiento futuro anticipado. Escríbalo aquí abajo.

Activa
Provoca

Piense en sus creencias irracionales y conversaciones mentales, especialmente sus deberes principales, deberes absolutos, y las cinco conexiones calientes. Escríbalas aquí abajo.

Causan

C Consecuencias:
Emocionales y Conductuales

D Disputa

Describe sus:
1. Emoción desagradable
2. Conducta realizada o contemplada.
Entrelas aquí abajo.

Luego de que usted haya aprendido a ingresar correctamente sus A, B, y C, dispútelas. Dispute y argumente en contra de sus creencias irracionales y conversaciones mentales, especialmente sus deberes absolutos y sus cinco conexiones calientes. Ingrése las aquí abajo.

Pasos para Manejar sus Emociones: los pasos son A, C, y luego B.

- Primero: ¿Cuál es su Acontecimiento activador negativo?
- Segundo: ¿Cuáles son las consecuencias de las emociones y conductas?
- Tercero: ¿Cuáles son sus creencias irracionales y conversaciones mentales que principalmente causan sus emociones y conductas?

Rational Emotive Behavior Therapy/Cognitive Behavior Therapy is taught at Albert Ellis Institute www.rebt.org Espanol Charlie's ABCs Of Emotions Right & Left Sides.PMD

