

# El Modelo ABC

**A**

## El Acontecimiento

Algo te pasa a ti o en el ambiente que te rodea.



**B**

## Las Creencias

Tienes una creencia o una interpretación del evento (el acontecimiento).



**C**

## Las Consecuencias

Tu creencia tiene consecuencias que incluyen los sentimientos y las reacciones comportamentales.



**D**

## La Disputa de las Creencias

Disputa tus creencias para crear nuevas consecuencias.



**E**

## Las Nuevas Creencias Efectivas

La adopción y la implementación de nuevas creencias adaptadas.