**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO: DISTORSIONES COGNITIVAS**

**Práctica Modelo ABC: piensa en otros ejemplos**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| SITUACIÓN (A) | CREENCIAS (B) | CONSECUENCIAS (C) |
| “Una persona va andando por la calle y de repente, pisa un excremento de perro” | 1. “Maldito perro” 2. “Que mala suerte tengo, siempre me pasan estas cosas a mi” 3. “Qué suerte, voy a comprar un billete de lotería” 4. “Tengo los zapatos llenos de gérmenes” 5. “Vaya he pisado una caca” | 1. Se enfada 2. Se siente triste 3. Se siente alegre 4. Se siente preocupado 5. Se siente indiferente |