**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
 |