

FOLLETO 15:

MODELO "ABC" DE LA TCC COMPORTAMIENTO (B)

UNA SITUACIÓN (A)

Evento o situación

CONSECUENCIAS (C)

Resultados buenos y malos

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	¿Qué te pareció?	_____
_____	_____	_____
	¿Qué sentiste?	_____
	_____	_____
	¿Qué hiciste?	_____
	_____	_____
	_____	_____

Pensamientos



Emociones



Comportamientos