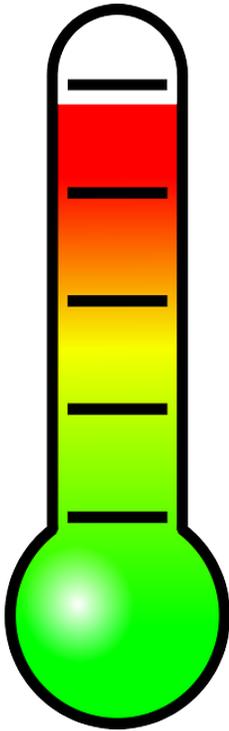


FOLLETO 16:

TERMÓMETRO DE LA IRA



ALTO	9:	
	8:	
	7:	
MODERADO	6:	
	5:	
	4:	
BAJO	3:	
	2:	
	1:	

EJEMPLO DEL MODELO “ABC” DE LA TCC

UNA SITUACIÓN (A)	COMPORTAMIENTO (B)	CONSECUENCIAS (C)
Evento o situación	¿Qué te pareció?	Resultados buenos y malos
_____	_____	_____
_____	¿Qué sentiste?	_____
_____	_____	_____
	¿Qué hiciste?	_____
	_____	_____

Pensamientos



Emociones ← → **Comportamientos**