



| evento <b>A</b> Activado  | <b>B</b> : Creencia acerca de A | <b>C</b> onsecuencia de mis creencias | D:Cuestionar mi creencia irracional                              | <b>E</b> : pensamiento racional                                                                 |
|---------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿queé empezó el malestar? | ¿Qué me digo acerca de A?       | ¿Cómo me siento y que hago?           | Cuestiona <b>B</b> . <b>Convierte las creencias en preguntas</b> | Los pensamientos racionales ayudan a modular las emociones y resulta en un comportamiento sano. |
|                           |                                 |                                       |                                                                  |                                                                                                 |