

Técnica ABCDE

A: Acontecimiento	B: Evaluación	C: Emoción y conducta	D: Debate, cuestionamiento	E: Nuevo Pensamiento

- **A: El acontecimiento.** ¿Qué ha ocurrido?
- **B: Evaluación que hacemos de lo que ha pasado.** ¿Qué creo que ha pasado?
- **C: Emoción que nos genera y lo que hacemos.** ¿Cómo me siento después de lo que ha pasado?
- **D: Cuestionarse los pensamientos irracionales.** ¿Qué pruebas reales hay para pensar lo que estoy pensando?
- **E: Nuevo pensamiento racional.** ¿Qué otra cosa podría pensar ahora que he debatido mi pensamiento?