



Dimensión:

“El método ABCD”



Relaciona T



Elige T

### Para reflexionar...

- ¿Cómo reaccionan los estudiantes ante los acontecimientos difíciles o adversos?
- ¿Qué creencias tienen respecto a estos?
- ¿Qué pasaría si cuestionaran sus creencias limitantes?

### Nuestro objetivo:

Que los estudiantes examinen las creencias limitantes que puedan tener, que las cuestionen y observen las consecuencias de hacerlo.

Para trabajar con:  
Estudiantes

### Condiciones y materiales deseables:

Se realiza en el salón de clases. Se requiere contar con bolígrafos o lápices, y hojas.

Tiempo de planeación:  
5 min.

### Paso a paso:

1. En el pizarrón, el docente explica a los estudiantes un método muy útil derivado de la psicología cognitiva, se llama ABCDE por sus siglas en inglés. Su objetivo es examinar cómo pensamos sobre las dificultades de la vida. Consta de los siguientes pasos:
  - **A= acontecimiento o adversidad** (algo que sucede en nuestra vida y es difícil, desagradable o doloroso): Por ejemplo: reprobado un examen de química.
  - **B= creencia** (del inglés *believe*): ¿qué pensamos sobre el acontecimiento? Por ejemplo: le caigo mal a mi profesora, por eso reprobé.
  - **C= consecuencia**: ¿cuál es la consecuencia de pensar eso? (Nota: no se trata de la consecuencia del evento, sino de la consecuencia de tener esa creencia, de pensar eso). Por ejemplo: yo no puedo cambiar como le caigo a la profesora, así que mejor ni me esfuerzo, creo que me voy a volar la siguiente clase.
  - **D= debate**: se trata de cuestionar la creencia. Por ejemplo: ¿por qué creo que le caigo mal a la maestra?, ¿en qué me baso?, ¿puede haber otra explicación? Es muy importante presentar evidencia que cuestione las creencias. Por ejemplo: ella siempre ha sido amable conmigo. Es conocida como una profesora justa.
  - **E= efectos**: ¿qué efectos tiene cuestionarme las creencias que tengo y buscar evidencia para debatirlas? (muchas personas se sienten con más energía y empiezan a tener más pensamientos positivos tras hacer este ejercicio, pero es importante oír cómo fue para los participantes sin sugerirles nada).
2. Una vez hecha la explicación, los estudiantes de manera individual, escogen un acontecimiento adverso y practican por escrito los pasos del modelo ABCDE.
3. Al final, el docente pregunta cuáles fueron los efectos del ejercicio (sin que compartan los detalles de lo que escribieron).

Duración estimada:  
10 a 15 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Conciencia social



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Toma de perspectiva



Pensamiento crítico

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gov.mx/construyet](http://www.sems.gov.mx/construyet)**



Dimensión:

“El método ABCD”



### Para terminar...

*¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?*

La psicología cognitivo-conductual propone que muchas veces las personas tenemos pensamientos distorsionados. Este ejercicio invita a los jóvenes a cuestionar sus ideas y a buscar evidencia que apoye su sentido de eficacia personal.



Para trabajar con:  
*Estudiantes*

**Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como:** autoeficacia y análisis de consecuencias.

Tiempo de planeación:  
*5 min.*

Duración estimada:  
*10 a 15 min.*

Habilidades generales en entrenamiento



Conciencia social



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Toma de perspectiva



Pensamiento crítico

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.