

Actividad 5

- 1.- **A – Adversity/Adversidad.** Describe de manera clara y objetiva la adversidad por la que estás atravesando en este momento.
- 2.- **B – Beliefs/Creencias.** ¿Cuáles son los pensamientos que vienen a tu mente? Escribe únicamente los pensamientos, sin poner atención a las emociones.
- 3.- **C – Consequence/Consecuencia.** ¿Qué emociones identificas en ti a raíz de esos pensamientos que tienes? Identifica claramente el nombre de la emoción que estás experimentando.
- 4.- **D – Dispute/Disputa.** ¿Qué evidencia respalda tus creencias? ¿Cómo puedes utilizar tus fortalezas para disputar estas creencias?

Reflexión

- 1.- ¿Qué puedes identificar al contestar cada uno de los elementos del modelo?

- 2.- ¿Qué acciones específicas puedes realizar utilizando tus fortalezas insignia?

- 3.- ¿De qué manera vas a utilizar las creencias que te pueden ayudar a movilizarte?

4.- ¿Cómo puedes impactar a los demás con este modelo?

5.- ¿Qué nuevas creencias o pensamientos acerca de la adversidad logras identificar?