

Sesión 2 | Actividad 2

ABCD para las adversidades

Martin Seligman y Karen Reivich de la Universidad de Pennsylvania proponen este ejercicio como parte de su programa de resiliencia con la finalidad de generar pensamientos más flexibles y un estilo explicativo más optimista.

Antes de iniciar el ejercicio te pedimos que traigas a tu mente alguna situación laboral adversa que estés viviendo en estos momentos y contesta las siguientes preguntas:

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?

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

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?

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor. El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.