



# APRENDIENDO LA TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL PARA EL MANEJO EMOCIONAL

Guía de Orientación Psicoeducativa

*Dr. Edgar Rodríguez V.*

2021

## INDICE

<b>Presentación.....</b>	<b>3</b>
<b>Introducción para el/la paciente.....</b>	<b>4</b>
<b>1. Los seis elementos de nuestra vida.....</b>	<b>5</b>
<b>2. Como aprendamos a pensar, sentir y comportarnos.....</b>	<b>7</b>
<b>3. Aprendiendo a conocer a nuestros pensamientos.....</b>	<b>10</b>
3.1. Ejemplo de registro de situación-pensamiento-emoción-conducta.....	12
3.2. Registro de situación-pensamiento-emoción-conducta	13
3.3. Ejercicio para identificar las situaciones, pensamientos, emociones y conductas.....	14
3.4. Identificación de pensamientos automáticos, creencias intermedias e ideas centrales.....	15
3.5. Ejercicio de identificación de pensamientos automáticos, creencias intermedias e ideas centrales.....	22
<b>4. Aprendiendo a diferenciar pensamientos razonables y no Razonables.....</b>	<b>23</b>
4.1. Distorsiones de la percepción de la realidad más comunes	24
4.1.1. Ejercicio de identificación de distorsiones.....	27
4.2. Ideas irracionales mas frecuentes.....	34
4.2.1. Ejercicio para identificar las ideas irracionales (I.I.)	35
4.3. Lista de ideas centrales o nucleares negativas más comunes	36
4.4. Proceso de búsqueda de ideas centrales e intermedias. Técnica de la flecha descendente .....	37
4.4.1. Ejemplo de búsqueda de ideas centrales e intermedias	38
4.4.2. Hoja de búsqueda de ideas centrales e intermedias	39
<b>5. Aprendiendo a modificar nuestros pensamientos.....</b>	<b>40</b>
5.1. Proceso de debate de pensamientos o reestructuración cognitiva	41
5.1.1. Ejemplo de debate de pensamiento	42
5.1.2. Hoja de debate de pensamiento o reestructuración cognitiva	44
5.1.3. Sugerencias racionales para debatir los pensamientos distorsionados .....	46
5.1.4. Sugerencias para el debate de nuestras ideas irracionales y centrales .....	54
5.2. Autoinstrucciones.....	74
5.2.1. Hoja de autoinstrucciones.....	75
5.3. Otras técnicas para facilitar el cambio de pensamientos e ideas no razonables.....	77

## **PRESENTACIÓN**

El presente material es producto de la experiencia en el trabajo cotidiano con las personas que buscan nuestro servicio de Psicoterapia. Pienso que reúne los instrumentos necesarios para llevar a cabo de manera eficaz la Terapia Cognitivo Conductual, con la que trabajamos habitualmente en **IPSICOC**, por haber mostrado ser efectivo en el tratamiento de los diversos problemas de nuestros pacientes con diferentes problemas emocionales.

Nuestra orientación terapéutica integra por una parte, numerosos conceptos y estrategias de la Terapia Cognitiva de A. Beck, Terapia Racional Emotiva Conductual de A. Ellis, Terapia cognitiva Conductual de F. Bas. Asimismo, recoge los aportes constructivistas de J. Piaget, T. A. Kelly, V. F. Guidano, entre otros.

Por la experiencia, somos conscientes que la psicoeducación es un elemento importante en el proceso terapéutico de los pacientes.

El presente material, denominado Material de Crecimiento Emocional, tiene diferentes módulos de tal manera que el paciente aprenda a reconocer sus problemas y las diferentes estrategias cognitivas, emocionales y conductuales que le ayuden a afrontar los cambios y el cuaderno sirva de testimonio del proceso.

## INTRODUCCIÓN PARA EL/LA PACIENTE

### **Estimado/a paciente:**

Te felicito por la decisión asumida de consultar y buscar ayuda especializada para poder superar tus problemas y tener una adecuada calidad de vida y salud integral. Te vamos a enseñar paso a paso como utilizar este material de tal manera que se facilite el curso de tu Psicoterapia.

No es necesario aplicar todas las estrategias que se exponen ya que, la elección de la más indicada, dependerá de la naturaleza de tu malestar emocional.

A lo largo del texto utilizamos de manera indistinta algunos términos que se repiten con frecuencia, como conducta y comportamiento, idea y creencia, sentimiento y emoción, cognición y pensamiento, y relato y narración.

Las técnicas que vas a aprender se denominan cognitivas porque se refieren a los pensamientos. Aprenderás a identificar y reestructurar tus pensamientos negativos, de tal manera que puedas tener un mejor control de tus emociones disfuncionales.

Esperemos que al finalizar el trabajo puedas recomendar esta experiencia a personas que tengan algún malestar emocional que escape a su control

# 1. LOS SEIS ELEMENTOS DE NUESTRA VIDA

*Las personas nos comportamos de manera diferente ante las mismas situaciones*

**¿Qué es lo que hace que las personas reaccionemos de forma diferente ante las mismas situaciones?**

Los seis elementos de nuestra vida son:

1. **El ambiente:** el entorno en que me muevo, los acontecimientos que ocurren, las personas con las que me relaciono, etc.

2. **Mis emociones:** alegría, tristeza, agobio, inseguridad, temor, etc.

3. **Mis reacciones físicas:** dolor, palpitación, sudoración, relajación, etc.

4. **Mis pensamientos:** o mis ideas a cerca de:

- Mí mismo/a.
- De los demás.
- Del mundo y del futuro

5. **Mi comportamiento:** lo que hago, lo que digo, las relaciones que establezco, etc.

6. **Las consecuencias de mi comportamiento:** éstas aumentan o disminuyen la probabilidad de que yo repita mi conducta.

**ESTOS SEIS ELEMENTOS ESTÁN INFLUYÉNDOSE CONSTANTEMENTE  
A LO LARGO DE LA VIDA**

En función del significado que atribuya y modo de reaccionar ante los acontecimientos de mi vida y de las consecuencias que he recibido, he ido aprendiendo una forma de pensar y una forma de sentir y de comportarme.

**LOS CAMBIOS QUE OCURREN EN CADA UNO DE ESTOS ELEMENTOS  
AFECTAN A TODOS LOS DEMÁS**

Por tanto, si alguno de ellos nos ocasiona problemas podemos generar alternativas utilizando procedimientos o estrategias cognitivas, emocionales, conductuales o situacionales, según el caso.

En este escrito, nos centraremos principalmente en estrategias cognitivas, reservando para Cuadernos posteriores las demás.

**LO QUE PENSAMOS E INTERPRETAMOS ACERCA DE LOS  
ACONTECIMIENTOS QUE OCURREN EN NUESTRO ENTORNO Y EN  
NOSOTRAS/OS MISMAS/OS, NOS PRODUCE UNAS EMOCIONES, UNAS  
REACCIONES FÍSICAS Y NOS HACE COMPORTARNOS DE UNA  
FORMA DETERMINADA, QUE NOS OCASIONA DIVERSAS  
CONSECUENCIAS**

Si pasa un perro cuando paseo por la calle (situación del ambiente) y pienso que me va a morder (pensamiento), sentiré miedo (emoción) y me pondré a temblar (reacción física). Me cambiaré de acera (conducta), disminuirá mi malestar en el momento (consecuencia a corto plazo) pero aumentará mi inseguridad o incapacidad para acercarme a los perros (consecuencia a largo plazo). Estoy aprendiendo a evitar a los perros.

## 2. CÓMO APRENDEMOS A PENSAR, SENTIR Y COMPORTARNOS

- **LA MAYOR PARTE DE NUESTRAS CONDUCTAS SON APRENDIDAS ASÍ COMO NUESTROS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS:** a diferencia de los animales, que tienen una base instintiva mucho más amplia. Es cierto que nacemos con unas ciertas disposiciones genéticas, pero en el ser humano, lo decisivo es lo que aprende a lo largo de su vida. Esto quiere decir que si la mayoría de las conductas se aprenden, también se pueden modificar o desaprender, si lo consideramos oportuno. No nacemos hechos, nos vamos haciendo.
- **APRENDEMOS CONSTANTEMENTE:** desde niñas/os, con los sucesos y los cambios que van ocurriendo en nuestro entorno y en nosotras/os mismas/os, vamos aprendiendo una serie de habilidades y estrategias a medida que vamos afrontando y adaptándonos a esos cambios. A través de esta continua interacción con el entorno y con las personas con las que nos relacionamos, vamos estableciendo nuestras ideas y creencias acerca de nosotros/as mismos/as, de los demás y del mundo, que son los pilares sobre los que organizamos nuestra vida. Estas ideas, a su vez, determinan nuestra forma de pensar, de sentir y de actuar, ante las múltiples situaciones que vamos viviendo.
- **MUCHOS FACTORES INFLUYEN EN NUESTRO APRENDIZAJE:** nos influyen factores motivacionales, familiares, educativos, culturales, los amigos/as, compañeros/as, las vivencias o experiencias, las metas que nos proponemos, las expectativas de buenos o malos resultados, etc., van configurando nuestra forma de pensar, nuestros sentimientos, y comportamientos.
- **ESTAMOS EN CONTINUA EVOLUCIÓN. CUANDO NUESTRO APRENDIZAJE NOS PERMITE IR BUSCANDO SOLUCIONES A LOS CAMBIOS QUE VAN SUCEDIENDO EN NUESTRO ENTORNO O EN NOSOTRAS/OS, NUESTROS COMPORTAMIENTOS SERÁN ADECUADOS O ADAPTATIVOS:** nuestros sentimientos y comportamientos son adecuados o adaptativos cuando están basados en valoraciones realistas y flexibles de nuestras circunstancias.
- **NO SOMOS SIEMPRE CONSCIENTES DE NUESTRA FORMA DE PENSAR, SENTIR, Y ACTUAR:** nos vamos habituando a pensar de una manera determinada, que nos parece correcta y natural, porque nos acompaña desde hace mucho tiempo. También, algunas de nuestras emociones y conductas se van automatizando y nos resulta difícil tomar consciencia de ellas y de por qué se presentan. Como ya hemos indicado, a lo largo del material vamos a aprender estrategias cognitivas para conocer y trabajar, si es necesario, sobre nuestros pensamientos, interpretaciones o relatos de los acontecimientos que vivimos.

## APRENDAMOS DE MANERAS DISTINTAS QUE, CON FRECUENCIA, SE COMBINAN O SUPERPONEN:

- Aprendemos mediante la **construcción activa** de ideas, esquemas, significados, representaciones internas, emociones, valores, anticipaciones de experiencias y acciones sobre nosotras/os mismas/os, los demás y el mundo, que se van desarrollando desde la infancia a través de las relaciones interpersonales.
- Aprendemos por **asociación** entre situaciones y respuestas (entrar en el cine nos despierta ganas de comer palomitas).
- Aprendemos por **imitación** de alguien que observamos (mirar como se cambia una rueda pinchada).
- Aprendemos por las **consecuencias** que tiene nuestro comportamiento, es decir, lo que sucede después de emitir una respuesta puede facilitar que ésta se vuelva a producir o que por el contrario disminuya o se **extinga**. Lo que favorece que las conductas tiendan a repetirse se llama **refuerzo o gratificación**, y lo que hace que las conductas tiendan a disminuir se llama **castigo**.

Los elementos principales del aprendizaje por las **consecuencias**, los explicaremos brevemente:

- Nuestras conductas pueden ser reforzadas o castigadas por otras personas, pero también nosotros/as podemos aplicarnos los refuerzos y castigos a nosotros/as mismos/as muchas veces de manera encubierta con pensamientos y emociones que no se aprecian desde el exterior. Por ejemplo, cuando pensamos “¡ qué bien me ha quedado!” al contemplar un trabajo que hemos realizado con mucho esfuerzo, estamos reforzando nuestro propio esfuerzo, al valorarlo con un elogio que nos hará sentir una emoción agradable.

De igual modo, también podemos aplicar refuerzos y castigos a conductas de otras personas así como ellas/os mismas/os también se pueden aplicar refuerzos y castigos.

- Las consecuencias de nuestro comportamiento las vivimos no sólo a **corto plazo sino** también a **medio** y a **largo plazo**. Con frecuencia, tenemos tendencia a movernos por nuestras consecuencias a corto plazo, recibiendo lo que nos agrada o evitando lo que nos desagrada, sin tener tanto en cuenta las consecuencias de nuestra conducta a largo plazo, que en muchas ocasiones nos perjudican. Éste suele ser el origen de muchas conductas desadaptativas. Así, cuando evitamos una situación que nos produce miedo, a corto plazo nos sentimos mejor porque nos alivia momentáneamente la tensión del miedo, pero a largo plazo nos genera un problema de falta de afrontamiento de la situación y aumento del temor.



- Cuando decimos “conducta”, no sólo hablamos de comportamiento manifiesto, sino también hacemos referencia a otros elementos de nuestra vida, como las emociones, las reacciones físicas y los pensamientos.
  - Por ejemplo, el pensamiento o creencia “soy habilidoso”, puede ser castigado por una crítica que recibamos o por una autocrítica que nos hagamos ante, por ejemplo, la rotura accidental de un objeto “¡qué torpe eres!”.
  - Otro ejemplo: si una persona se siente triste y se da cuenta de que los demás le prestan atención, puede tender, consciente o inconscientemente, a sentirse triste o por lo menos a aparentarlo, para seguir obteniendo una atención especial.
- Del mismo modo, las “consecuencias” que siguen a nuestra conducta también pueden ser de diversos tipos: emociones propias, emociones que observamos en los demás, reacciones físicas nuestras, pensamientos propios, pensamientos que adivinamos o creemos que tienen los demás, críticas o elogios que nos hacen, regalos que nos hacemos o recibimos, etc. La clave está en observar si se trata de una consecuencia agradable o una consecuencia desagradable para la persona de la que procede la conducta.
- En el alcance siguiente se pone de relieve que para una persona que realiza una conducta:
  - Si la consecuencia le resulta **agradable** será un **refuerzo** y por tanto facilitará que esa conducta se repita en el futuro. La consecuencia de la conducta será agradable tanto si recibe directamente algo gratificante (**refuerzo positivo**) como si evitara o se libra de algo desagradable (**refuerzo negativo**).
  - Por el contrario, si la consecuencia es **desagradable** para ella, será un **castigo**. La consecuencia de la conducta será desagradable tanto si recibe directamente algo aversivo (**castigo positivo**) como si se queda sin algo satisfactorio (**castigo negativo**).

En el cuadro siguiente se señala de forma práctica estos elementos, es decir, qué pasa con una persona que realiza ciertas conductas:

### 3. APRENDIENDO A CONOCER NUESTROS PENSAMIENTOS

Desde pequeñas/os intentamos comprendernos a nosotras/os mismas/os, a los demás y al mundo y sacamos conclusiones de nuestras propias experiencias, de la forma de afrontarlas, de las relaciones con los demás y de los mensajes explícitos e implícitos que recibimos.

A partir de esta interacción con el entorno y como respuesta a nuestras necesidades básicas (necesidad de ser querido/a, necesidad de pertenencia y aprobación, necesidad de bienestar emocional y físico), desarrollamos ciertas creencias acerca de nosotros/as mismos/as, de los demás y del mundo. Desarrollamos nuestra propia forma de pensar y creer. Nuestras creencias e ideas forman nuestro lenguaje interno, nuestra autocharla. Estamos siempre pensando y dialogando con nosotros/as mismos/as.



**¿QUÉ HE APRENDIDO  
A DECIRME?**

En muchas ocasiones esta autocharla está plagada de pensamientos negativos que no reflejan adecuadamente la realidad.

Para hacernos conscientes de nuestro lenguaje interno negativo, de los relatos o narraciones perjudiciales que hacemos de nuestras experiencias es conveniente conocer los pensamientos que surgen en nuestra autocharla. Existen diversos procedimientos muy útiles:

1. Redactar una breve autobiografía en pocas páginas narrando los acontecimientos más importantes de tu vida. Aquí se reflejarían los modos de pensar, sentir y actuar pasados, así como las relaciones que mantuviste con las figuras más importantes de tu vida.
2. Realizar una descripción de ti mismo/a como si fuese una tercera persona o un amigo quien hablara sobre ti, describiendo tus ideas, sentimientos, valores, objetivos, deseos, aciertos, cualidades y defectos.
3. Rellenar un registro de pensamientos.

Vamos a utilizar este tercer procedimiento, que consiste en rellenar un registro de pensamientos, que nos enseñará a ver cómo están asociados nuestros pensamientos con nuestras emociones y nuestras conductas, en qué situaciones se producen y qué consecuencias tienen. Es lo que llamamos

**análisis funcional** de la conducta problema, es decir, cómo funcionan los seis elementos de nuestra vida en esa circunstancia concreta que estamos viviendo y en la que nos sentimos mal.

Para rellenar el registro vas a efectuar los siguientes pasos:

1º Cada vez que tengas una **emoción negativa** (tristeza, enfado, ira, ansiedad) identifícala y valora su intensidad de 0 a 100 (por ejemplo, “ansiedad 70”).

2º Anota en la misma columna si hay alguna **reacción física** (dolor de cabeza, nudo en el estómago, tensión muscular, etc.)

3º Describe a continuación la **situación** (puede ser extrema o interna) que está ocurriendo en el momento en el que te sientes mal, la fecha y la hora.

4º Intenta luego escuchar tu **pensamiento** y regístralo, valorando el grado de creencia que tiene para ti, es decir, cuánto te lo crees, de 0 a 100.

5º Después, describe qué haces ante esa situación, es decir, cuál es tu **comportamiento** y la duración que tiene.

6º Analiza por último las **consecuencias** que tiene este comportamiento, qué pasa después.

### 3.1. EJEMPLO DE REGISTRO DE SITUACIÓN-PENSAMIENTO-EMOCIÓN-CONDUCTA

Nombre:.....

Fecha:.....

fecha	Situación	Pensamiento	Emoción Reacciones físicas	Conducta
	<p>1. Describe el acontecimiento o suceso que motiva la emoción desagradable</p> <p>2. El recuerdo o la corriente de pensamientos que la provoca.</p>	<p>1. Anota los pensamientos que proceden a la emoción y también las imágenes o recuerdos que te pasan por la cabeza.</p> <p>2. Evalúa el grado de creencia de esos pensamientos de 0 a 100.</p>	<p>1. Especifica si te sientes ansioso/a, triste, enfadado/a, deprimido/a, etc.</p> <p>2. Evalúa la intensidad de la emoción de 0 a 100.</p> <p>3. Describe tus reacciones físicas</p>	<p>¿Qué hago ante esta situación?</p> <p><b>Duración:</b> tiempo que dura el proceso.</p> <p><b>Consecuencias</b> ¿Qué pasa después?</p>
2-5-08	Mi pareja me mira de forma extraña cuando le digo que voy a hacer un trabajo.	Siempre pone la misma cara de digna, debería de decir algo, le importa un pito lo que yo tenga que hacer (90%)	Cólera 80 Me pongo calorado	Salgo de la casa dando un portazo duración 30` Consecuencias. Me siento culpable, se van deteriorando las relaciones.
12-5-08	Me invita un amigo a su casa, no conozco a nadie.	No sé de qué hablar se van a dar cuenta de lo torpe que soy (100%)	Ansiedad 70 Sudor y rubor	Marcharme lo antes posible duración 1h. Consecuencias: se me quita la ansiedad en el momento pero a largo plazo tengo miedo a las relaciones sociales.
1-6-08	En un restaurante lleno de gente y con calor.	Me estoy agobiando, me estoy poniendo fatal, me voy a desmayar. (80%)	Agobio 90 Respiro de prisa.	Respirar más de prisa. No querer ir a restaurantes. Duración 40` Consecuencias: tengo miedo a la ansiedad y a estar en sitios con gente.

### 3.2. REGISTRO DE SITUACIÓN-PENSAMIENTO-EMOCIÓN-CONDUCTA

Nombre: .....

Fecha:.....

Fecha	Situación	Pensamiento	Emoción Reacciones físicas	Conducta
	1. Describe el acontecimiento o suceso que motiva la emoción desagradable. 2. El recuerdo o la corriente de pensamientos que la provoca.	1. Anota los pensamientos que proceden a la emoción y también las imágenes o recuerdos que te pasan por la cabeza. 2. Evalúa el grado de creencia de esos pensamientos de 0 a 100.	1. Especifica si te sientes ansioso/a, deprimido/a etc. 2. Evalúa la intensidad de la emoción de 0 a 100. 3. Describe tus reacciones físicas.	¿Qué hago ante esta situación?  <b>Duración:</b> tiempo que dura el proceso  <b>Consecuencias</b> ¿Qué pasa después?

**3.3. EJERCICIO PARA IDENTIFICAR SITUACIONES, PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y CONDUCTAS**

ELEMENTOS	A. SITUACIÓN	B. PENSAMIENTO	C. EMOCIÓN	D. CONDUCTA
Me voy a desmayar				
En casa				
Agobiada/o				

Lloro				
Enfadado/a				
Por la tarde				
Él no me tiene en cuenta				
Esto no funcionará				
Durante el verano				
Hablo con mi jefe				
Antes de ir la teatro				
Avergonzada				
Seguro que lo haré mal				
Triste				
Me voy dando un portazo				
Preparo la comida				

### **3.4. IDENTIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS, CREENCIAS INTERMEDIAS E IDEAS CENTRALES**

Esta autoconversación permanente que mantenemos está estructurada en diferentes niveles de profundidad, muy relaciones entre si y que forman un continuo:

- 1. Los pensamientos automáticos:** son mensajes aprendidos que están en el nivel más accesible de mi conciencia. Cuando me pongo a observar mis pensamientos, este nivel es el más fácil de identificar. Representan lo que nos decimos ante cada situación: “¡qué agobio de gente!”, “¡vaya día!”, “¡la reunión saldrá bien!”.

Tienen una serie de características:

- Son **automáticos**, es decir, se disparan solos sin que nosotras/os lo pretendamos.
- Son **telegráficos**, el mensaje se presenta resumido, en ocasiones en una o dos palabras: “¡vaya!”, “¡qué horrible!”.
- Parecen **evidentes** y **naturales** por que nos han acompañado desde hace mucho tiempo.
- Van acompañados de una gran **carga emocional** que les concede mayor fuerza y sensación de realidad o credibilidad.

**2. Las creencias intermedias son valoraciones, suposiciones y reglas:** son ideas que están en un nivel más profundo. Se yuxtaponen e implican unas a otras, es decir, podemos valorar un hecho de manera exagerada (¡es horrible!) al tiempo que elaboramos hipótesis o suposiciones para hacerle frente (si hago...entonces obtendré...) y nos dejamos guiar por normas o reglas (debo hacer...) con frecuencia son modos distintos de expresar el mismo contenido. Sin embargo, resulta didáctico exponerlas de forma desglosada.

Las valoraciones o evaluaciones son consideradas por algunos/as autores/as el elemento central para modificar las ideas. Entre las valoraciones que realizamos se encuentran:

- El catastrofismo o tremendismo (es horrible..., es tremendo..., es terrible) cuando hablemos de las distorsiones cognitivas en el siguiente capítulo correspondería a la magnificación.
- Las necesidades (necesito...)
- Las expectativas de autoeficacia (puedo..., no puedo..., soy capaz de..., soy incapaz de...)

Las necesidades absolutistas y las expectativas negativas de autoeficacia ocasionan una baja tolerancia a la frustración.

Las suposiciones o supuestos pueden ser positivos o negativos. Los explicaremos más adelante.

Las reglas son las normas o deberes que nos autoimponemos (debo de..., tengo que...) o lo que exigimos a los demás (él/ella debe de..., él/ella tiene que...) con la consiguiente condenación si no los cumplen. Desde la perspectiva de las distorsiones cognitivas las llamaremos los “deberías”. A. Ellis desarrolló una lista de ideas irracionales que por su gran utilidad expondremos en el apartado 4.2. Aunque en su revisión de 1997 de la Terapia Racional-Emotivo-Conductual destacó la importancia de los “tengo que” y “debo” absolutistas agrupándolos en tres áreas:

1. Tengo que actuar perfectamente.
2. Los demás deben tratarme perfectamente.
3. Las condiciones de mi vida tienen que ser cómodas, fáciles, etc.

De estos tres se derivan el tremendismo, la baja tolerancia a la frustración y la condenación, así como las distorsiones cognitivas descritas por Beck que estudiaremos más adelante. Veamos ejemplos:

- **Ejemplo 1.** una mujer presenta el siguiente autodiálogo: “es terrible ser incompetente pero, si trabajo con tesón, puedo conseguir lo que me proponga, luego debo trabajar con tesón”. Incluye los tres tipos de creencias intermedias: “es terrible ser incompetente” es una valoración, “si trabajo con tesón puedo conseguir lo que me proponga” es una suposición, “debo trabajar con tesón” es una regla.

#### CREENCIAS INTERMEDIAS

VALORACIONES	SUPOSICIONES	REGLAS
Es terrible no ser competente. Necesito hacerlo bien y si no, no podré soportarlo.	Si trabajo con tesón puedo conseguirlo (es una suposición positiva)	Debo trabajar con tesón.

**Ejemplo 2.** Un joven presenta el siguiente autodiálogo: “es tremendo ser tan poco atractivo pero si soy amable, los demás no me rechazaran, luego tengo que ceder siempre”. Incluye los tres tipos de creencias intermedias: “es tremendo ser tan poco atractivo” es una valoración, “si no soy amable los demás me rechazarán” es una suposición y “tengo que ceder siempre” es una regla.

#### CREENCIAS INTERMEDIAS

VALORACIONES	SUPOSICIONES	REGLAS
Es tremendo ser tan poco atractivo	Si no soy amable los demás me rechazarán (es una suposición negativa)	Tengo que ceder siempre.

Las reglas dan lugar a las **estrategias compensatorias** para combatir o tolerar las creencias centrales negativas que tenemos sobre nosotras/os mismas/os, los demás, el mundo y la vida y que analizaremos más adelante. Estas estrategias son **conductas o acciones** que elaboramos para proteger nuestra coherencia interna e integridad, y a menudo se reflejan en las creencias intermedias “suposiciones”. Una misma idea central puede tener asociadas estrategias compensatorias diferentes e incluso contrarias dependiendo de la persona.

Observa los ejemplos 1 y 2, las estrategias compensatorias serían: trabajar con tesón y ceder siempre, respectivamente, pero para otras personas podrían ser no enfrentarse a las tareas para no fracasar e intentar persuadir excesivamente.

Según el esquema de Judith Beck:



- Una **suposición positiva** presenta la siguiente estructura: **Sí** “utilizo la estrategia compensatoria”, entonces “es posible que la creencia central no se haga realidad”.  
El ejemplo 1 es una suposición positiva por que sigue esta estructura (la idea central es “soy incompetente”): **Sí** “trabajo con tesón puedo conseguir lo que me proponga” luego “es posible que no sea incompetente”.
- Una **suposición negativa** presenta la siguiente estructura: **Sí** “no utilizo la estrategia compensatoria”, entonces “la creencia central se hará realidad”

En el ejemplo 2 es una suposición negativa por que sigue esta estructura (la idea central es “soy poco atractivo”): **Si** “no soy amable los demás me rechazarán”, luego “seré poco atractivo”.

Toda suposición negativa tiene asociada una suposición positiva y toda positiva tiene asociada una negativa.

- La suposición negativa asociada al ejemplo 1 es: “Si no trabajo con tesón no lo conseguiré” y es negativa por que sigue la estructura: **Si** “no trabajo con tesón no lo conseguiré”, luego “seré un incompetente”
- La suposición positiva que se asocia al ejemplo 2 es “si soy amable los demás no me rechazarán” y es positiva por que sigue la estructura: **Si** “soy amable los demás no me rechazarán”, luego “no seré poco atractivo”.

En muchos casos las personas tienden a actuar según sus “suposiciones positivas” hasta el momento en que padecen un nivel elevado de tensión o estrés, momento en el que pueden irrumpir sus “suposiciones negativas”.

Si las creencias intermedias y las estrategias compensatorias se vuelven rígidas y poco adaptativas, nos producen emociones negativas que pueden interferir en nuestra conducta y perjudicar nuestros objetivos.

**3. Las creencias centrales o nucleares.** Están en el nivel más profundo de nuestra conciencia. Constituyen nuestros valores fundamentales, nuestra identidad, las afirmaciones más globales y rotundas a cerca de **nosotros/os mismas/os**, del mundo y de los demás. Pueden ser flexibles y realistas e irse adaptando a las circunstancias.

La mayoría de las personas mantenemos creencias positivas y adaptativas (“suelo hacer las cosas de forma eficaz”, “puedo afrontar la vida”, “soy una persona agradable”), pero también desarrollamos tipos diferentes de creencias centrales negativas:

1. Creencias centrales negativas acerca de **nosotros/as mismos/as**, la mayoría relacionadas con: a) el desamparo (“soy débil”, “soy incompetente”, “los demás no me respetan”), b) la incapacidad de ser amado (“soy inferior”, “no soy normal”, “me rechazarán”)
2. creencias centrales negativas acerca de **los demás** (“la gente no es de fiar”, “la gente me puede hacer daño”)

3. creencias centrales negativas acerca **del mundo** (“este mundo es una vergüenza”, “el mundo es un caos”)
4. creencias centrales negativas acerca de **la vida** (“la vida es muy difícil”, “la vida es absurda”).

Estas creencias negativas que habitualmente son **globales, rígidas y poco realistas**, las aceptamos y las creemos como si fueran verdades absolutas. Por ejemplo, una persona que tiene la idea central “soy inferior”, generalizándola a todo su entorno (casa, trabajo, amigos, etc.)

No todas las ideas centrales negativas de una persona tienen la misma importancia para ésta ni para la explicación de su problema. Asimismo, en diversas personas que comparten una misma idea central, la relevancia que ésta posee, procede del significado o “valoración” que cada persona le atribuye a su idea central. Para comprender la capacidad que tiene una idea central, en una persona determinada, para dirigir su conducta, hay que observar la creencia intermedia de tipo “valoración” que se relaciona con ésta. Por ejemplo, si en una persona la valoración que se corresponde con su idea central “no soy querido” es “no pasa nada por que no me quieran”, va a determinar que esa idea central no sea tan problemática para ella, como lo sería para otra con la valoración “es terrible que no me quieran”.

Veamos qué ideas centrales pueden subyacer a los ejemplos que expusimos al explicar las creencias intermedias (aunque ya las habíamos anticipado para explicar las estrategias compensatorias y su relación con las suposiciones positivas y negativas):

- **Ejemplo 1.** la mujer que presentaba el siguiente auto diálogo: “es terrible ser incompetente pero si trabajo con tesón puedo conseguirlo, luego debo trabajar con tesón, por que necesito ser competente”, tiene la idea central “soy incompetente”.

#### CREENCIAS INTERMEDIAS

Creencia central	Valoraciones	Suposiciones	Reglas
<b>Soy Incompetente</b> (acerca de mí misma)	Es terrible ser incompetente. Necesito ser competente.	Si trabajo con tesón puedo conseguirlo (es una suposición positiva) Si no trabajo con tesón no lo conseguiré (es una suposición negativa)	Debo trabajar con tesón

- **Ejemplo 2.** el joven que presentaba el siguiente auto diálogo: “es tremendo ser tan poco atractivo, pero si soy amable los demás no me rechazarán, luego tengo que ceder siempre, por que necesito que me aprecien y valoren”, tiene la idea central “soy poco atractivo”

### CREENCIAS INTERMEDIAS

Creencia central	Valoraciones	Suposiciones	Reglas
<b>Soy Poco Atractivo/a</b> (acerca de mí mismo)	Es tremendo Ser tan poco Atractivo. Necesito estar guapo,	Si soy amable los demás no me rechazarán (es una suposición positiva) Si no soy amable los demás me rechazarán (es una suposición negativa)	Tengo que ceder siempre

- **Ejercicio:** observa el siguiente cuadro. ¿sabrías descubrir qué idea central puede subyacer en cada ejemplo? Identifica qué suposiciones son positivas y cuáles negativas. Formula la suposición negativa que iría asociada a cada suposición positiva que identifiques, así como las positivas para las suposiciones que hayas identificado que sean negativas.

### CREENCIAS INTERMEDIAS

Creencia central	Valoraciones	Suposiciones	Reglas
..... ..... .....	Es triste que la gente vaya a lo suyo	Si no consigo llamar la atención de los demás me ignorarán (Es una suposición...) Si.....	Tengo que acaparar la atención de la gente

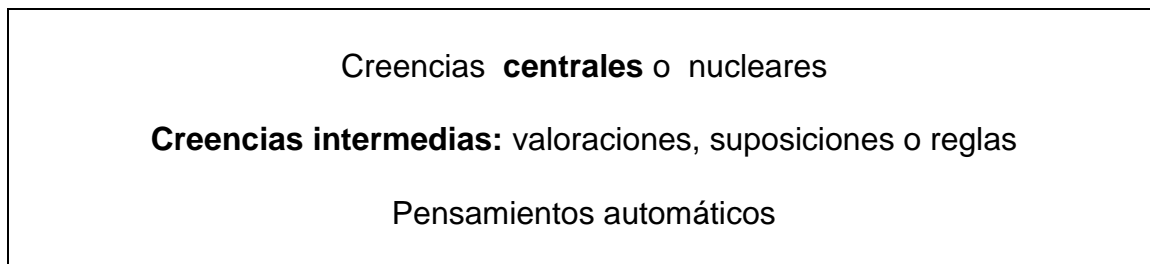
		..... (Es una suposición.....) .....	
..... ..... .....	Es un agobio que la vida sea dura. No puedo con la vida.	Si intento hacer algo no me servirá de nada (Es una suposición...) Si..... ..... (Es una suposición.....) .....	Tengo que esperar a que cambien las cosas.
..... ..... .....	Es horrible que el mundo sea peligroso.	Si me muestro débil los demás me protegerán (Es una suposición....) Si..... ..... (Es una suposición.....) .....	Tengo que mostrarme débil

### CREENCIAS INTERMEDIAS

Creencia central	Valoraciones	Suposiciones	Reglas
<b>La gente va a lo suyo</b> (acerca de los demás)	Es triste que la gente vaya a lo suyo. Necesito que la gente me atienda.	Si no consigo llamar la atención de los demás me ignorarán (negativa) <b>Si consigo llamar la atención de los demás no me ignorarán (positiva)</b>	Tengo que acaparar la atención de la gente
<b>La vida es dura</b> (acerca de la vida)	Es un agobio que la vida sea dura	<b>Si no evito a todos los sufrimientos estaré mal (negativa)</b> Si evito a todos los	Tengo que mostrarme débil

		sufrimientos estaré bien (positiva)	
<b>El mundo es peligroso</b> (acerca del mundo)	Es horrible que el mundo sea peligroso. Necesito que me protejan.	Si me muestro débil los demás me protegerán (positiva) <b>Si no me muestro débil los demás no me protegerán (negativa)</b>	Tengo que mostrarme débil.

Cuando estas ideas centrales e intermedias negativas se instalan entre nuestras creencias, muchas veces sin que seamos conscientes de ellas, nos generan unos pensamientos negativos y distorsionados sobre nuestras realidades que se automatizan con el tiempo, originando un sufrimiento emocional y unas respuestas inadecuadas o desadaptativas ante las situaciones.



Los pensamientos, creencias y significados, además de estructurarse en distintos niveles de profundidad, pueden funcionar de acuerdo a los principios del aprendizaje actuando como reforzadores de otros pensamientos, es decir facilitando su aprendizaje. Algunos factores como, por ejemplo, el grado de credibilidad que tengan para nosotros/as (auto credibilidad) y el número de veces que reciban atención (auto atención) por estar asociados a otros pensamientos con mayor grado de creencia, influyen en su potencial de refuerzo.

Estos datos pueden ser relevantes en el ámbito del mantenimiento y cambio de creencias.

### 3.5. EJERCICIO DE IDENTIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS, CREENCIAS INTERMEDIAS E IDEAS CENTRALES

Conviene aprender a diferenciar las creencias centrales, los tres tipos de creencias intermedias (valoraciones, suposiciones, y reglas) y los pensamientos automáticos. Clasifica los siguientes elementos, poniendo una cruz en las columnas correspondientes. Considera pensamientos automáticos solamente a los elementos que no puedan clasificarse no como ideas centrales ni como creencias intermedias.

	a. Idea central o nuclear	b. Creencia intermedia-valoración	+ c. Creencia Intermedia- suposición	-	d. Creencia Intermedia-regla	e. Pensamiento automático
1. Estoy indefenso en la vida.						
2. Soy una fracasada.						
3. Es horrible que los demás no me quieran.						
4. Si me esfuerzo no fallaré.						
5. Tengo que ser el mejor.						
6. Si no estoy atenta me engañarán.						
7. El mundo es un asco.						
8. ¡Esa casa es un caos!						
9. Soy vulnerable.						
10. Mis amigos no me quieren.						
11. La vida no merece la pena.						
12. Si me mira así es que está enfadada.						
13. Si me enfado los demás me respetarán.						
14. Estoy solo en la vida.						
15. debo evitar tener relaciones sexuales con mi pareja.						

**Clave:** 1a, 2a, 3b, 4c+, 5d, 6c, 7a, 8e, 9a, 10e, 11a, 12e, 13c+, 14a, 15e

## 4. APRENDIENDO A DIFERENCIAR PENSAMIENTOS RAZONABLES Y NO RAZONABLES

Ya hemos visto que no sólo los acontecimientos los responsables de cómo nos sentimos o de cómo actuamos, sino que nuestros pensamientos, es decir, la interpretación y el significado que damos a las situaciones, son los que nos hacen sentir de una determinada manera y los que nos impulsan a actuar en cierta dirección. Todos tenemos algunos pensamientos que son razonables y beneficiosos, que nos hacen sentir de una forma adecuada para poder actuar y conseguir nuestros objetivos y otros pensamientos no razonables y perjudiciales, que nos producen emociones desagradables, nos originan problemas y nos impiden buscar soluciones a los mismos.



Es sana mi manera de pensar

<b>Características de los pensamientos razonables</b>	<b>Características de los pensamientos no razonables</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se apoyan en datos de nuestras experiencias y, por tanto, son contrastables.</li> <li>2. Describen las realidades que vivimos son exageraciones.</li> <li>3. Se expresan en términos de deseos o preferencias.</li> <li>4. Producen emociones moderadas, de baja intensidad y corta duración, siempre en consonancia con lo ocurrido.</li> <li>5. Facilitan la resolución de nuestros problemas y nos ayudan a conseguir nuestras metas y objetivos.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. No se apoyan en datos de nuestras experiencias. Utilizan muchas suposiciones no demostrables.</li> <li>2. Describen las realidades que vivimos de forma distorsionada, dramática, o catastrófica.</li> <li>3. Están planteados en términos de necesidades y exigencias.</li> <li>4. Producen emociones negativas de fuerte intensidad y larga duración.</li> <li>5. Obstaculizan la resolución de nuestros problemas y la consecución de nuestras metas y objetivos.</li> </ol>

En nuestro diálogo interno o autocharla permanente podemos detectar pensamientos de los dos tipos: razonables y no razonables. Cuando nos sentimos mal es el momento de cazar los no razonables.

Bajo estas frases negativas o pensamientos automáticos de la autocharla subyacen modos de interpretar las experiencias que pueden estar distorsionados. Las distorsiones cognitivas son alteraciones en la forma de ver los hechos, como si nos colocáramos unas gafas mal graduadas que deforman la percepción, en ocasiones, con el fin de que la realidad sea coherente o se ajuste a nuestras creencias no razonables. Fueron recopiladas por Beck. Asimismo, existe una lista de creencias intermedias negativas más frecuentes, que Ellis llamó ideas irracionales.

A continuación estudiaremos las distorsiones más comunes que suelen presentar nuestros pensamientos automáticos y más adelante, analizaremos

las ideas irracionales y las ideas centrales que puedan estar en la base de estos pensamientos.

#### **4.1. Distorsiones de la percepción de la realidad más comunes**

Identifica los tipos de distorsiones que cometes.

<b>DISTORSION COGNITIVA</b>	<b>PALABRAS CLAVES</b>
1. Filtraje o Abstracción selectiva: Valorar una situación global de manera negativa por determinados hechos particulares, como si toda la situación fuera solo ese hecho	“No soporto que.” / “No aguanto que.”  “Insoportable”
2. Pensamiento Polarizado: Clasificar las cosas en términos extremos y opuestos	. Valorar las cosas de manera extrema: “Bueno frente a Malo”, “Útil frente a Inútil”,  “Correcto frente a incorrecto” ..etc.
3. Sobre generalización : Sacar conclusiones generales de hechos particulares	“Todo”, “Nadie”, “Nunca”, “Siempre”, “Todos”, “Ninguno”
4. Interpretación del pensamiento: Suponer las razones o intenciones de las otras personas sin prueba alguna	“Eso lo dice por..”, “Eso se debe a..”
5. Visión Catastrofista: Ponerse en la posibilidad de que ocurrirá lo peor	“Y si sucede tal cosa”
6. Personalización: Tendencia a relacionar lo que sucede a nuestro alrededor como relacionado con nosotros, que a veces también nos hace compararnos con otros	“Eso lo dice por mi”  “Yo soy mas..../menos... tal... que.”
7. Falacia de control: Creer de manera extrema que uno tiene todo el control o responsabilidad de las cosas o bien que uno esta controlado totalmente por las circunstancias y no puede hacer nada	“No puedo hacer nada por..”  “Yo soy responsable de todo lo que....”
8. Falacia de justicia: Creer que todo lo que ocurre debe de hacerlo de	“No hay derecho a...”



determinada manera y que si no es así es injusto	“Es injusto que.”
9.Falacia de cambio: Creer que en un problema con otra persona o circunstancia no podemos hacer nada, a menos que cambie primero esa persona o circunstancia	“Si tal cosa cambiara entonces yo podría.”
10.Etiquetas globales: Ver a los demás o a nosotros mismos con criterios generales de ser de una determinada manera, ignorando otros aspectos	“Soy un.” “Es un.” “Son unos.”
11.Culpabilidad: Echarnos toda la responsabilidad de las acciones viéndonos como personas viles e indignas, o bien haciendo lo mismo con otros	“Por mi culpa.....” “Por su culpa.....” “Culpa de.....”
12.Deberías: Mantener reglas rígidas sobre como tiene que suceder las cosas de manera exigente	“Debo de.” “No debo de.” “Tengo que....” “No tengo que” “Debe de.....” “No debe de...”....etc.
13.Tener razón: No considerar que cada persona tiene puntos de vistas distintos y tratar de luchar por imponer el propio criterio	“Llevo la razón” “Sé que estoy en lo cierto”
14.Falacia de recompensa divina: Esperar que los problemas cambien por si solo, esperando que las cosas mejoren en el futuro, sin buscar soluciones en el presente	“El día de mañana, esto cambiará” “El día de mañana tendré mi recompensa”
15.Razonamiento emocional: Considerar que si uno se siente de un modo	“Si me siento así entonces es cierto que.”

determinado entonces es verdad que tiene que haber un motivo real para sentirse así	
-------------------------------------------------------------------------------------	--

## **Ejercicio 1**

### **4.1.1. Identificación de distorsiones**

1. Nadie me quiere, desde mi última relación que culmine hace un año.
2. Si mi esposa fuese más angelical sería feliz

3. Soy tonto y torpe en mis acciones
4. Sé que se están riendo de mí, a pesar que no me mira
5. No le gusto a ella, ni a nadie
6. Estudie sólo dos capítulos de los tres y ahora me jalan en el curso
7. Sé que el profesor pregunta para hacerme quedar mal
8. Tengo este problema y no he podido resolverlo, eso friega mi día tranquilo que tenía
9. Nada me resultará bien en la vida, a pesar de mi esfuerzo
10. Siento tristeza, ahhh es por que no me llama
11. Ella "me hace" enojar y que me sienta deprimido
12. No hay trabajo, pues el gobierno es responsable
13. Si digo algo ha de cumplirse y basta.

### ✚ Ejercicios de identificación de distorsiones

#### Ejercicio 2

Une con una flecha cada frase de la primera columna con la distorsión de la segunda columna que crees que incluye.

1. Soy un/a vago/a.	A. Pensamiento polarizado
2. Confundiste la tarea, siempre te equivocas.	B. Personalización.
3. Yo hago las cosas bien o mal.	C. Sobre generalización.

4. La discusión con mi hijo me ha amargado el día, pues ya no salgo al cine	D. Interpretación del pensamiento.
5. María tiene problemas y seguro cree que soy la responsable.	E. Visión Catastrófica.
6. Veo que están hablando en voz alta, seguro están peleando.	F. Falacia de cambio.
7. Mis hijas han de entender lo justo de que descansen los fines de semana	G. Etiquetaje.
8. Me equivoque, tengo que ser menos torpe.	H. Falacia de Justicia
9. Me dice que tengo diabetes, seguro me quedare ciega	I. Filtraje
10. Si ella no cambia es difícil que yo sea feliz	J. Debería.
11. Me siento triste, la vida no tiene sentido.	K. Razonamiento emocional

**1G, 2C, 3A, 4I, 5B, 6D, 7H, 8J, 9E, 10F, 11K**

### **EJERCICIO 3**

En los siguientes párrafos encontrarás diversas frases. Algunas reflejan distorsiones del pensamiento y otras no. Cada una de ellas está precedida por un número. Subraya las frases que crees que contienen distorsiones y luego, en la tabla, coloca cada número de la frase subrayada, en la distorsión que corresponda. Ten en cuenta que un pensamiento puede reflejar varios tipos de distorsiones.

**Ejemplo:**

- a. Al salir del trabajo una persona encuentra que le han roto el espejo retrovisor del coche: “1) pero bueno ¿qué ha pasado aquí?; 2) ¡esto no hay quién lo aguante!; 3) seguro que sólo me ocurre a mi; 4) hoy va a ser un mal día; 5) la vida es injusta; 6) voy a llevarlo a arreglar”.

D1. Pensamiento Polarizado	2
D2. Generalización	
D3. Filtraje	4
D4. Interpretación del pensamiento	
D5. Visión Catastrófica	2,3
D6. Razonamiento emocional	5
D7. Debería	
D8. Etiquetaje	5
D9. Personalización	
D10. Falacia de control	
D11. Falacia de cambio	
D12. Falacia de recompensa divina	
D13. Falacia de justicia	
D14. Falacia de culpabilidad	
D15. Falacia del Tener razón	

 **Ahora intenta resolver tú los siguientes:**

- b. La pareja se retrasa y es bastante tarde, por la noche: “1) Se está haciendo tarde y María no me ha llamado; 2) ¡Ha pasado algo terrible!; 3) Seguro que ha tenido algún percance o un accidente; 4) Nunca voy a poder vivir tranquilo, siempre pasa algo; 5) Si yo no me hubiera empeñado en vivir lejos del trabajo no pasarían estas cosas y soy responsable”.

D1. Pensamiento Polarizado
D2. Generalización
D3. Filtraje
D4. Interpretación del pensamiento
D5. Visión Catastrófica

D6. Razonamiento emocional
D7. Debería
D8. Etiquetaje
D9. Personalización
D10. Falacia de control
D11. Falacia de cambio
D12. Falacia de recompensa divina
D13. Falacia de justicia
D14. Falacia de culpabilidad
D15. Falacia del Tener razón

- c. Un amigo no llama desde hace tiempo: “1) Debe de estar enfadado con migo; 2) Seguro que le ha molestado algo y no me lo quiere decir; 3) Soy un torpe e idiota; 4) me siento decepcionado; 5) Me siento hundido, la amistad es un asco; 6) Él debería ser más atento y preocuparse más por los demás”.

D1. Pensamiento Polarizado
D2. Generalización
D3. Filtraje
D4. Interpretación del pensamiento
D5. Visión Catastrófica
D6. Razonamiento emocional
D7. Debería
D8. Etiquetaje
D9. Personalización
D10. Falacia de control
D11. Falacia de cambio
D12. Falacia de recompensa divina
D13. Falacia de justicia
D14. Falacia de culpabilidad
D15. Falacia del Tener razón

- d. Tu hija deja la habitación desordenada: “1) ¡Está la habitación desordenada!; 2) Todos los días igual de jodida; 3) Lo haces para fastidiarme; 4) vamos a establecer unas normas de funcionamiento en esta casa; 5) o las cumples o te vas de aquí”

D1. Pensamiento Polarizado
D2. Generalización
D3. Filtraje
D4. Interpretación del pensamiento
D5. Visión Catastrófica
D6. Razonamiento emocional
D7. Debería
D8. Etiquetaje
D9. Personalización

D10. Falacia de control
D11. Falacia de cambio
D12. Falacia de recompensa divina
D13. Falacia de justicia
D14. Falacia de culpabilidad
D15. Falacia del Tener razón

- e. Una compañera me felicita por la calidad de uno de mis trabajos, aunque lo he presentado con retraso: “1) Nunca hago las cosas a tiempo; 2) Soy una vaga; 3) no me he organizado bien con el tiempo para este trabajo; 4) siempre tengo problemas con todo; 5) debería darme cuenta de lo que me está pasando; 6) me felicita por su calidad es que no se ha dado cuenta de que lo he presentado tarde”.

D1. Pensamiento Polarizado
D2. Generalización
D3. Filtraje
D4. Interpretación del pensamiento
D5. Visión Catastrófica
D6. Razonamiento emocional
D7. Debería
D8. Etiquetaje
D9. Personalización
D10. Falacia de control
D11. Falacia de cambio
D12. Falacia de recompensa divina
D13. Falacia de justicia
D14. Falacia de culpabilidad
D15. Falacia del Tener razón

- f. Estando en el trabajo llaman por teléfono para decirme que mi hijo se ha roto una pierna: “1) ¡Este es un irresponsable!; 2) O trabajo o estoy en casa, no se pueden atender bien las dos cosas a la vez; 3) en cuanto termine esto voy a ver qué ha pasado; 4) ¡esto es terrible, seguro se queda sin caminar!; 5) con los hijos todo son disgustos”.

D1. Pensamiento Polarizado
D2. Generalización
D3. Filtraje
D4. Interpretación del pensamiento
D5. Visión Catastrófica
D6. Razonamiento emocional
D7. Debería
D8. Etiquetaje

D9. Personalización
D10. Falacia de control
D11. Falacia de cambio
D12. Falacia de recompensa divina
D13. Falacia de justicia
D14. Falacia de culpabilidad
D15. Falacia del Tener razón

- g.** Al levantarme por la mañana descubro la almohada llena de pelos: “1) Estoy perdiendo mucho pelo; 2) ¡Todo el mundo verá lo calvo que estoy!; 3) pensarán que soy horroroso; 4) ¡Dios no es justo con uno!”

D1. Pensamiento Polarizado
D2. Generalización
D3. Filtraje
D4. Interpretación del pensamiento
D5. Visión Catastrófica
D6. Razonamiento emocional
D7. Debería
D8. Etiquetaje
D9. Personalización
D10. Falacia de control
D11. Falacia de cambio
D12. Falacia de recompensa divina
D13. Falacia de justicia
D14. Falacia de culpabilidad
D15. Falacia del Tener razón

- H.** Después de una discusión de pareja: “1) No debería haber chillado así; 2) ¡Soy una descontrolada!; 3) ¡Somos un desastre de pareja y esto va a ir mal en peor!; 4) Me siento fatal; 5) Por mi forma de ser lo he estropeado todo y le genero dolor”

D1. Pensamiento Polarizado
D2. Generalización
D3. Filtraje
D4. Interpretación del pensamiento
D5. Visión Catastrófica
D6. Razonamiento emocional
D7. Debería
D8. Etiquetaje
D9. Personalización
D10. Falacia de control



D11. Falacia de cambio
D12. Falacia de recompensa divina
D13. Falacia de justicia
D14. Falacia de culpabilidad
D15. Falacia del Tener razón

### Respuestas

<b>Tipos Distorsiones</b>	<b>b</b>	<b>c</b>	<b>d</b>	<b>e</b>	<b>f</b>	<b>g</b>	<b>h</b>
D1. Pensamiento Polarizado			5		2		
D2. Generalización	4		2	1,4	4	2	
D3. Filtraje							
D4. Interpretación del pensamiento				6		3	
D5. Visión Catastrófica	2,3				3		3
D6. Razonamiento emocional		5					
D7. Debería		6		5			1
D8. Etiquetaje		3		2	1		2,3
D9. Personalización		1,2	3				
D10. Falacia de control							
D11. Falacia de cambio							
D12. Falacia de recompensa divina							
D13. Falacia de justicia						4	
D14. Falacia de culpabilidad	5						5
D15. Falacia del Tener razón							

#### **4.2. IDEAS IRRACIONALES MÁS FRECUENTES**

Creencias intermedias más frecuentes recogidas y llamadas por Ellis ideas irracionales. (1980)

Aunque Ellis es un modelo posterior (1997) resumió la lista en tres ideas irracionales, exponemos esta más extensa por su gran interés.

Observa si están presentes en ti cada una de estas creencias y anota al lado cuánto te la crees de 0 a 100.

1. Necesito ser amado/a y aceptado/a por las personas significativas de mi entorno.	
-------------------------------------------------------------------------------------	--

2. Para considerarme valioso/a tengo que ser muy competente y conseguir mis objetivos en todos los aspectos posibles.	
3. Hay personas que son inmorales y perversas y deben ser acusadas y castigadas por sus defectos y malas acciones.	
4. Es tremendo y catastrófico que las cosas no salgan como uno quiere.	
5. La desgracia humana se origina por causas externas y no tenemos capacidad para controlar los trastornos que nos produce.	
6. Si algo es o puede ser peligroso o amenazante, debo sentirme muy inquieta/o y preocuparme constantemente por la posibilidad de que ocurra lo peor.	
7. Es más fácil regir las dificultades y responsabilidades de la vida que afrontarlas. La vida tiene que ser fácil.	
8. Dependemos de los demás, por tanto necesito tener a alguien más fuerte que yo en quien poder confiar y de quien depender.	
9. El pasado me determina. Algo que me ocurrió una vez y me conmocionó debe seguir afectándome indefinidamente.	
10. Debo preocuparme constantemente por los problemas de los demás.	
11. Existe una solución perfecta para los problemas humanos y es catastrófico si no se encuentra.	

#### 4.2.1. Ejercicio para identificar las ideas irracionales (I. I.)

Analiza los siguientes pensamientos y detecta las ideas irracionales que se relacionan con ellos.

Para ello utiliza la lista de ideas irracionales del Cuaderno y anota en la columna de la derecha el número de la idea irracional que subyace a cada uno de los siguientes pensamientos.

Pensamientos	Ideas irracionales
1. Nada de lo que hago me sale bien y por tanto soy un/una incompetente que no vale para nada	

2. No puedo cambiar, siempre me ha pasado lo mismo, y lo mismo me pasará en el futuro.	
3. Tengo que conseguir salvarlo/la, es mi obligación.	
4. Sin mi marido yo no puedo hacer nada.	
5. Es malo y debe tener su merecido.	
6. Seguro que le ha pasado algo. Hasta que no llegue a casa no puedo estar tranquila/o.	
7. Ése es mi destino y no puedo hacer nada para cambiar las cosas.	
8. Será mejor no pensar en el problema, ya lo resolveré otro día.	
9. No soporto que mis amigos no me llamen y no me tengan en cuenta.	
10. Seguro que si hubiese elegido la otra opción hubiese sido mucho mejor.	
11. Si le digo que no a su petición, me rechazará.	
12. Es horrible que se comporte de esa manera.	

#### **4.3. LISTA DE IDEAS CENTRALES O NUCLEARES NEGATIVAS MÁS COMUNES**

Las ideas centrales acerca de mí misma/o suelen pertenecer a dos categorías principales: la que se asocia a desamparo, es decir, a no ser suficientemente buena/o para conseguir logros o el respeto de los otros y la que se refiere a la imposibilidad de ser querida/o, es decir, de no ser bastante buena/o para ser amada/o. muchas veces están mezcladas.

Si en ocasiones en que te sientes mal aparecen algunas de estas creencias, anota de 0 a 100 en qué medida te las crees en el recuadro de la derecha.

<b>IDEAS ACERCA DEL MUNDO Y</b>	
---------------------------------	--

ACERCA DE MÍ MISMO/A		ACERCA DE LOS DEMÁS		DE LA VIDA	
No sirvo		Son inútiles		El mundo es cruel	
No soy digno/a de ser querido/a		Son incompetentes		El mundo es peligroso o amenazante	
No agrado a nadie		Son unas/os fracasadas/os		El mundo está podrido	
No soy atractiva/o		Son incapaces		En este mundo sólo hay sufrimiento	
No me quieren		Son débiles		El mundo es horrible	
No se ocupan de mí		Son vulnerables		La vida no tiene sentido	
Soy inferior		Son dependientes		La vida es muy dura	
Soy raro/a, soy diferente		No valen nada		La vida decide por ti	
No soy normal y no me querrán		No sirven		Todo depende de la suerte	
Estaré sola/o		Son superiores			
Soy inútil		Son competentes			
Soy incompetente		Son fuertes			
Soy un fracaso/a		Son desagradables			
Soy incapaz		Son egoístas			
Soy débil		Van a lo suyo			
Soy vulnerable		Son raros/as			
Soy dependiente		No quieren a los demás			
No valgo nada		Me harán daño			

#### **4.4. PROCESO DE BÚSQUEDA DE IDEAS CENTRALES E INTERMEDIAS. TÉCNICA DE LA FLECHA DESCENDENTE**

Ya hemos comentado que las ideas o creencias centrales suelen desarrollarse en la infancia, cuando nos relacionamos con las personas más significativas de nuestro entorno y vamos exponiéndonos a las distintas situaciones de nuestra vida.

Estas ideas pueden ser positivas o negativas y coexistir ambos tipos en nuestra mente, sin que muchas veces la persona se dé cuenta de su presencia.

En momentos de malestar psicológico suelen surgir las negativas dando lugar a pensamientos automáticos que contienen distorsiones y otras ideas no razonables.

A través de estos pensamientos automáticos de nuestra autoconversación, que son más accesibles para nosotros, podemos emprender la búsqueda de las ideas centrales.

- Un primer procedimiento estriba en fijarnos si se repiten algunos temas en los registros de pensamientos que indiquen alguna manera de pensar sobre nosotros/as mismos/as, los demás o el mundo, semejante a las creencias de la lista de ideas centrales.
- Un segundo modo de identificarlas es mediante la llamada técnica de la flecha vertical o descendente. Consiste en averiguar, a partir de un pensamiento automático, las creencias intermedias, suposiciones, valoraciones y reglas que subyacen, hasta llegar a la idea central o nuclear.

Para utilizar la técnica de la flecha vertical o descendente vamos a efectuar los siguientes pasos:

1º recuadro titulado "pensamiento negativo". Escribimos el pensamiento automático negativo. Incluye el grado de creencia (0-100) y también la intensidad (0-100) de la emoción que le viene asociada.

2º recuadro que incluye sucesivas veces la pregunta "¿qué significa esto para mí? ¿Por qué es importante para mí?". Respondiendo a esta cuestión tantas veces como sea necesario llegaremos hasta la idea central. Buscar creencias intermedias de los tres tipos (suposiciones, valoraciones y reglas).

3º recuadro titulado "Idea central o nuclear". Escribe la idea central o nuclear.

4º recuadro titulado "¿cómo se originó? Datos históricos". Podemos indagar cuál fue el origen de esa idea central, revisando nuestra historia personal y nuestras experiencias de aprendizaje.

#### 4.4.1. Ejemplo de búsqueda de ideas centrales e intermedias

Nombre: Isabel.....

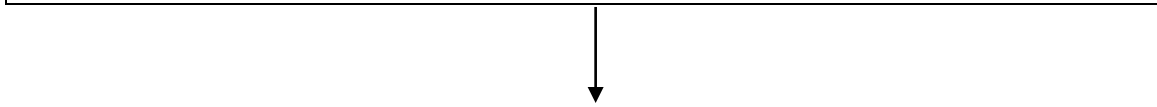
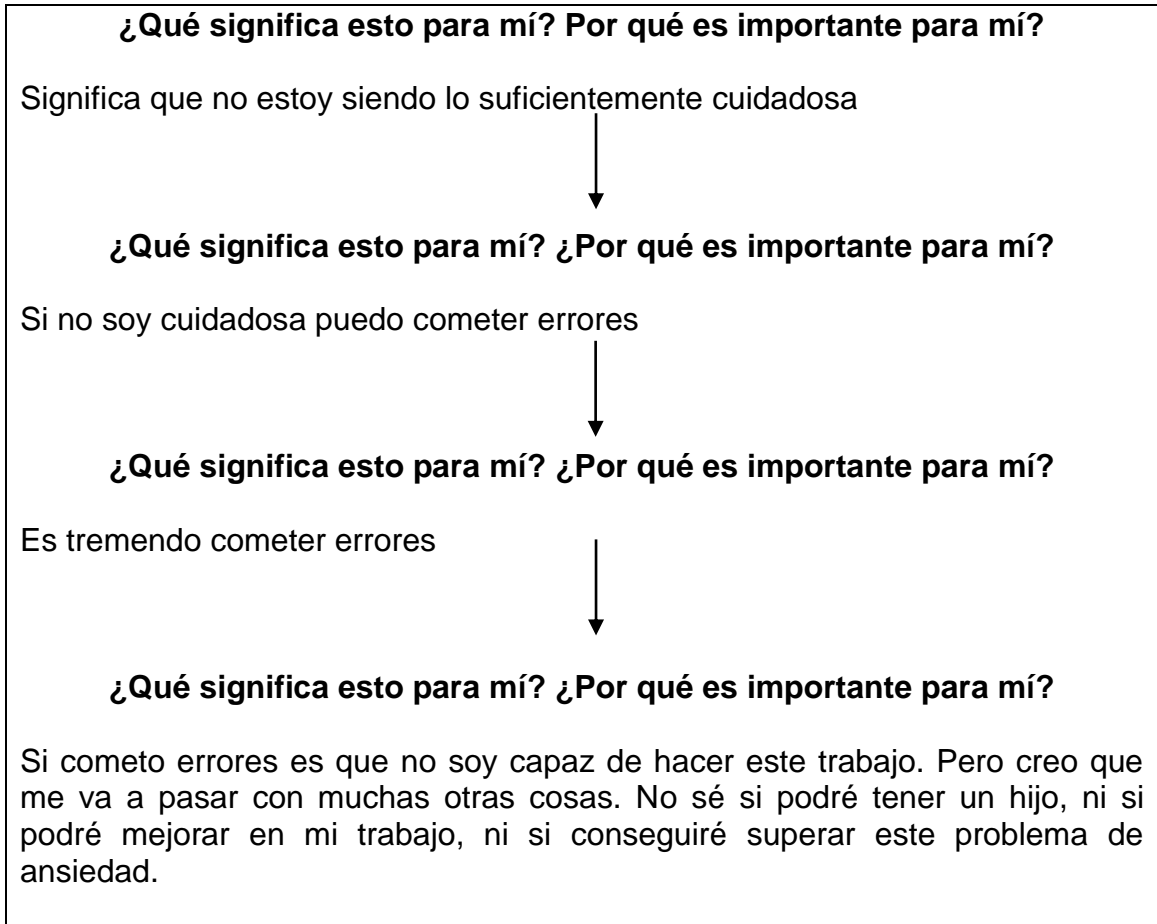
Fecha: 5 de noviembre del 2007

##### **Pensamiento negativo**

¡¡No sé si le he dado la dosis adecuada a este paciente!! (grado de creencia 100)

Pensamiento acompañado de una emoción de alta intensidad: ansiedad 90)





**Idea central o nuclear**

No soy capaz

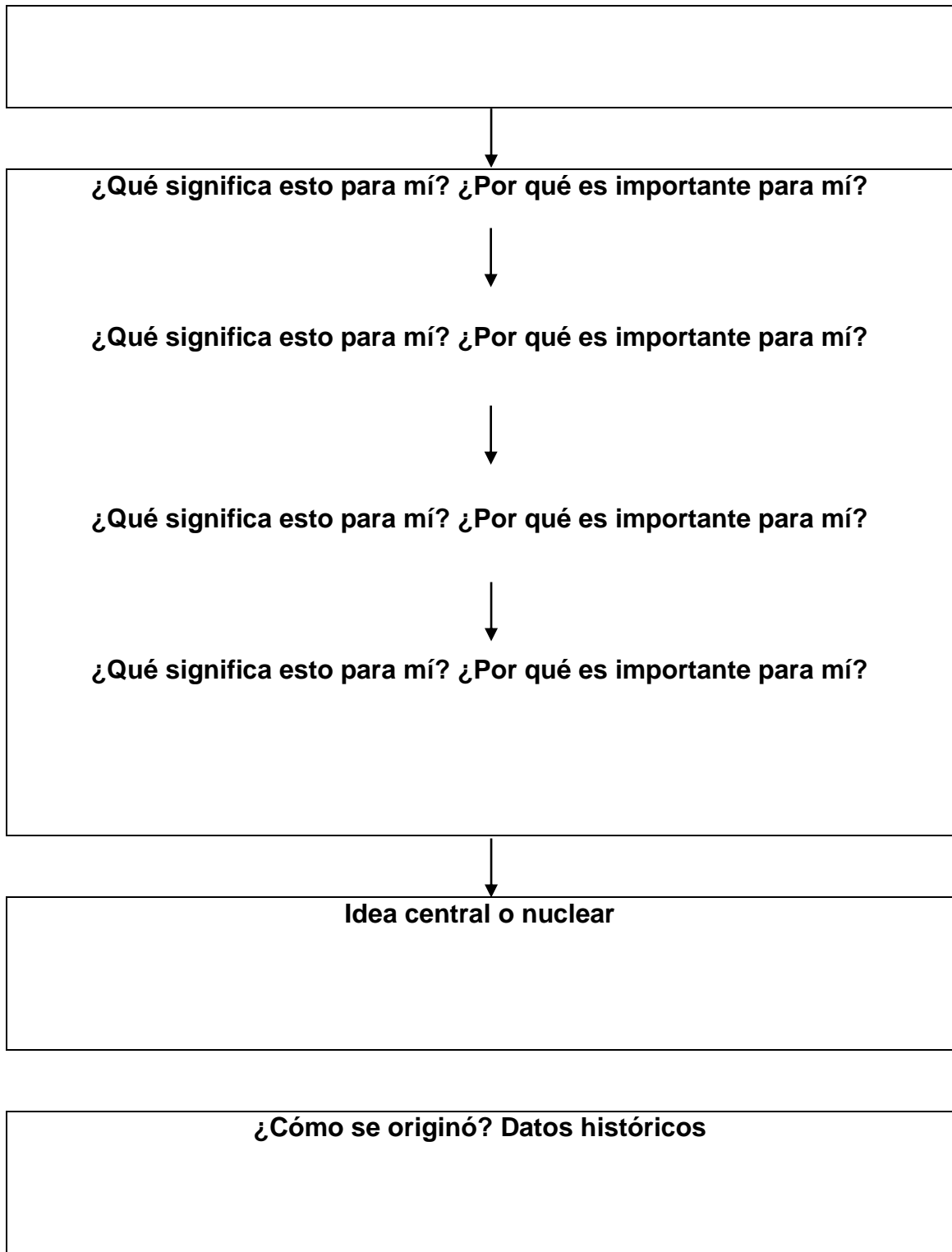
**¿Cómo se originó? Datos históricos**

Entorno sobre protector donde los padres le solucionaban los problemas. Al no haberse enfrentado a lo largo de su historia a situaciones problemáticas, ella cree que no podrá hacerlo. Mientras controla su entorno, ella funciona de una forma muy adaptativa. Pero, si surge alguna situación estresante, su idea central aparece y vive la situación con mucha ansiedad.

**4.4.2. Hoja de búsqueda de ideas centrales e intermedias**

Nombre:..... Fecha:.....

**Pensamiento negativo**



## **5. APRENDIENDO A MODIFICAR NUESTROS PENSAMIENTOS**

A lo largo del cuaderno hemos estudiado que los cambios que ocurren en cada uno de los seis elementos de nuestra vida (el ambiente, mis emociones, mis

reacciones físicas, mis pensamientos, mi comportamiento y las consecuencias de mi comportamiento) afectan a todos los demás.

Ya sabemos que la mayor parte de nuestras conductas son aprendidas, que aprendemos constantemente, que no siempre somos conscientes de nuestra forma de pensar, sentir y actuar, que muchos son los factores que influyen en nuestro aprendizaje y que aprendemos de 4 maneras distintas que, con frecuencia, se combinan.

Hemos explicado que, en muchas ocasiones, nuestras formas de interpretar lo que nos ocurre, las narraciones que elaboramos sobre nuestras experiencias, están plagadas de pensamientos e ideas poco razonables que nos causan mucho sufrimiento. Hemos revisado los distintos niveles de profundidad en que se estructuran nuestros pensamientos desde el más superficial y no por ello menos perjudicial, constituido por los pensamientos automáticos, hasta los más profundos, integrados por las creencias intermedias y las ideas centrales.

Entonces, ¿qué podemos hacer para no dejarnos arrastrar por esos pensamientos y creencias negativas y lograr ver las cosas desde una perspectiva más objetiva y realista que nos permita tener emociones y conductas adecuadas?

Por su puesto el primer paso es identificar esos pensamientos que nos causan malestar emocional, pero además tendremos que aprender auto diálogos alternativos que nos permitan desarrollar nuevas forma de dar significado a las situaciones que vivimos. A partir de este momento, nos ocuparemos de mostrar diversas estrategias que nos permitan identificar, cuestionar y cambiar nuestros pensamientos e ideas no razonables.

## **5.1. PROCESO DE DEBATE DE PENSAMIENTOS O REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA**

Hemos visto que los pensamientos son hipótesis o interpretaciones de las experiencias que, en ocasiones, no son razonables y beneficiosas y nos producen malestar emocional.



Para cuestionarlos y buscar otros alternitos más saludables existen diversas técnicas psicológicas. La que vamos a aprender, en primer lugar, por su gran eficacia y uso generalizado en las consultas de los/as psicólogos/as cognitivo-conductuales, es el debate de pensamientos o reestructuración cognitiva.

**Técnica:**

1. Comenzamos definiendo con claridad el pensamiento no razonable que queremos modificar. Anotamos cuánto nos lo creemos de 0 a 100.
2. **Debate:**
  - Nos preguntamos qué distorsiones o ideas irracionales están en la base del pensamiento (a veces son varias)- a esta fase se la llama contraste lógico- o si se trata de una creencia central o nuclear.
  - A continuación nos planteamos la validez del pensamiento, si es realista y razonable o no, buscando hechos o datos de nuestra experiencia a favor del mismo y hechos o datos de nuestra experiencia en contra. A este proceso se le llama contraste empírico.
  - Después, nos cuestionamos la utilidad del pensamiento, qué ventajas o consecuencias positivas nos ofrece y qué inconvenientes o consecuencias negativas nos ocasiona. Hay que diferenciar, las ventajas inmediatas, a medio plazo, y a largo plazo, y de igual modo con los inconvenientes. A esto le llamamos contraste adaptativo.
3. A la vista de los hechos a favor y en contra y de las ventajas e inconvenientes, elaboramos un pensamiento alternativo más realista y más beneficioso o adaptativo. Anotamos cuánto nos lo creemos. El grado de creencia de este nuevo pensamiento irá aumentando poco a poco.
4. Análisis de las consecuencias:
  - Al terminar el debate observamos si ha disminuido el grado de creencia del pensamiento negativo inicial y lo escribimos.
  - Revisamos qué efecto produce el nuevo pensamiento en nuestras emociones y en nuestra conducta. ¿nos sentimos un poco mejor? ¿nos anima a actuar de otra manera?

**5.1.1. Ejemplo de debate de pensamientos o reestructuración cognitiva**

Nombre: Ana.....

Fecha: 14 de mayo del 2008....

## **PENSAMIENTO:**

Qué horror, se están dando cuenta de lo nerviosa que estoy.  
(cuando entro en una sala con gente desconocida y con ansiedad 80,  
de 0-100

¿Por qué es importante para mí? ¿Qué significa para mí?

- Si parezco nerviosa la gente pensará que soy rara
- Se darán cuenta y me rechazarán.
- Es horrible ser tan ansiosa.
- Tengo que estar pendiente de controlar mis nervios.
- Soy rara.
- Soy diferente a los demás.

**GRADO DE CREENCIA (0-100) ANTES del debate: 85%**

**GRADO DE CREENCIA (0-100) DESPUÉS del debate: 15%**

## **PROCESO DE DEBATE**

**DISTORSIONES COGNITIVAS:** etiquetación (soy rara, soy ansiosa), lectura del pensamiento (la gente pensará que soy rara), error del adivino (me rechazarán), magnificación (es horrible ser tan ansiosa y sudar), debería (yo no debería ser así).

**IDEAS IRRACIONALES:** nº1 (necesito ser aceptada..."me rechazarán"; nº4 (es tremendo que..."es horrible ser tan ansiosa"), nº6 (si algo puede ser amenazante..."tengo que estar pendiente de controlar mis nervios")

## **VALIDEZ DE ESTE PENSAMIENTO**

### **Hechos a FAVOR de este pensamiento**

- Amigos a veces me han dicho que estoy nerviosa.

### **Hechos EN CONTRA de este pensamiento**

- Hechos en contra: en realidad no sé las conclusiones que puede sacar la gente acerca de mí.
- Otra explicación: el que yo esté tan pendiente de los demás no quiere decir que todo el mundo haga lo mismo. El que esté nerviosa no significa que los demás saquen otras conclusiones negativas de mí.

## **UTILIDAD DEL PENSAMIENTO: CONSECUENCIAS DE MANTENER ESTE PENSAMIENTO**

### **Ventajas de pensar así**

- Me hace intentar actuar bien y eficazmente.

### **Inconvenientes de pensar así**

- Inmediatas: me produce ansiedad, no disfruto en las situaciones sociales, tengo la sensación de que los demás me están siempre juzgando. Me analizo constantemente si he actuado bien o mal, lo paso mal en las relaciones, pierdo oportunidades. Me siento mal.
- A largo plazo: tiendo a evitar los compromisos sociales, me siento cada peor

con mígo misma, me evaluó negativamente, me va bajando mí autoestima.
<b>UTILIDAD DEL PENSAMIENTO: CONSECUENCIAS DE CAMBIARESTE PENSAMIENTO</b>
<p style="text-align: center;"><b>Ventajas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inmediatas: no tendría tanta intensidad, disfrutaría estando con gente, no daría tantas vueltas a la cabeza sobre lo que he dicho o he hecho y cómo lo he dicho. Estaría más contenta. Tendría ganas de hacer más cosas. Me sentiría mejor con mígo misma.</li> <li>• A largo plazo perdería el miedo a la evaluación, no evitaría a la gente, me plantearía retos personales, perdería el miedo a la ansiedad y aprendería a tolerarla. Mejoraría mí autoestima.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Inconvenientes</b></p> <p>No veo ninguno</p>

<b>PENSAMIENTO ALTERNATIVO Y GRADO DE CREENCIA (0-100)</b>
<p>Es normal estar ansiosa en esta situación. La ansiedad es molesta pero puedo tolerarla. Las personas pueden percibir que estoy nerviosa pero no quiere decir que saquen conclusiones negativas de mí...mí propio miedo me hace creer que los demás están pendientes de mí. Si permanezco en la situación y me digo frases tranquilizadoras, poco a poco me irá disminuyendo la ansiedad. Este pensamiento me lo creo en un 70%</p>
<b>¿CÓMO ME SIENTO AHORA?</b>
Poco me va disminuyendo la ansiedad y la sensación de miedo.
<b>¿QUÉ PUEDO HACER ENTONCES?</b>
Me doy la oportunidad de afrontar la situación y aprender de ella.

**5.1.2. Hoja de debate de pensamientos o reestructuración cognitiva**

Nombre: ..... Fecha: .....

<p><b>PENSAMIENTO:</b></p> <p>¿Por qué es importante para mí? ¿Qué significa para mí?</p>
<p>GRADO DE CREENCIA (0-100) <b>ANTES</b> del debate:</p> <p>GRADO DE CREENCIA (0-100) <b>DESPUÉS</b> del debate:</p>

<b>PROCESO DE DEBATE</b>
<b>DISTORSIONES COGNITIVAS:</b>

IDEAS IRRACIONALES:

**VALIDEZ DE ESTE PENSAMIENTO**

Hechos A FAVOR de este pensamiento

Hechos EN CONTRA de este pensamiento

**UTILIDAD DEL PENSAMIENTO: CONSECUENCIAS DE MANTENER ESTE PENSAMIENTO**

Ventajas de pensar así

Inconvenientes de pensar así

**UTILIDAD DEL PENSAMIENTO: CONSECUENCIAS DE CAMBIAR ESTE PENSAMIENTO**

Ventajas

Inconvenientes

**PENSAMIENTO ALTERNATIVO Y GRADO DE CREENCIA (0-100)**

--

¿CÓMO ME SIENTO AHORA?
¿QUÉ PUEDO HACER ENTONCES?

### 5.1.3. Sugerencias racionales para debatir los pensamientos distorsionados

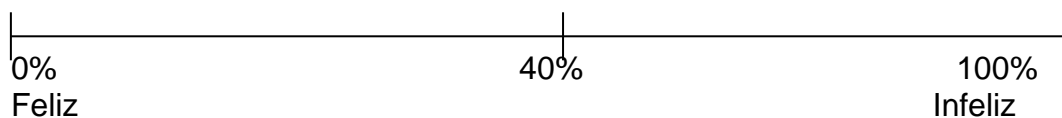
Para facilitar el debate y cambio de las distorsiones cognitivas:

1. Trataremos de averiguar cuáles subyacen a cada pensamiento automático que queramos reestructurar.
2. Leeremos las sugerencias que se aportan para cada una de ellas. Nos ayudarán a ver su lógica (contraste lógico), validez (contraste empírico) y utilidad (contraste adaptativo) y a realizar más fácilmente la reestructuración cognitiva o debate de pensamientos. También se incluyen algunas técnicas de la lista que se expone en el apartado 5.
3. A continuación veremos **los pensamientos distorsionados más relevantes:**

<p style="text-align: center;"><b>DISTORSIÓN N.º 1</b></p> <p><b>PENSAMIENTO POLARIZADO:</b> consiste en ser extremista, ver las cosas en blanco y negro, sin apreciar la existencia de categorías intermedias.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. Es evidente que, en el campo de la Cibernética, ha sido enormemente útil desarrollar el concepto básico de bit de forma dicotómica (0,1) y que mucho de nuestro conocimiento se basa en la apreciación de diferencias y contrastes (Constructor Personales de Nelly). Pero, en la vida, los absolutos no existen. Las cosas no están bien o mal, son blancas o negras. Lo habitual son los grises, los matices intermedios.
2. Por lo que respecta a las personas, nadie es totalmente feliz o infeliz, buena/o o mala/o, alegre o triste, segura/o o insegura/o. todos/as tenemos un poco de todo
3. Cuando esta distorsión extremista nos lleve a percibir las causas de los hechos de una manera global (llamada atribución global) tratar de encontrar una explicación más específica (realizar una atribución específica) más concreta. Por ejemplo: en lugar de pensar “todo lo hago mal” decirnos “las tareas de bricolaje no se me dan bien”
4. Utilizar la técnica del continuo cognitivo que consiste en medir el concepto que tratemos en términos de porcentajes.

Ejemplo: si pensamos “soy infeliz” lo mediremos en porcentajes, “soy un 40% infeliz”



5. Para combatir el estilo perfeccionista que suele generar esta distorsión cuando está muy presente en nuestra forma de percibir los acontecimientos, preguntarnos “¿por qué tenemos que hacer todo bien?”, incluso “¿por qué tenemos que hacerlo todo lo mejor posible?”. Es mejor esforzarse por hacer lo mejor posible aquellas cosas que sean muy importantes para nosotros, las demás basta con que las hagamos. Seguramente ahorraremos energía que quedará más disponible para otros objetivos, como puede ser disfrutar de lo que hacemos.

### **DISTORSIÓN N.º 2**

**SOBREGENERALIZACIÓN:** ser derrotista. Por un solo hecho negativo que ocurre, considerar que siempre saldrá todo igual de mal, desesperanzarse.

1. El mejor método para discutirla y combatir el estilo derrotista que ocasiona, es buscar hechos a favor y en contra del pensamiento, es decir, la validez o evidencia del mismo (primera fase de la técnica de reestructuración cognitiva). ¿Qué pruebas tengo de que siempre vaya a suceder lo mismo? ¿me ha ocurrido a menudo en el pasado?
2. Cuando esta distorsión de la generalización excesiva nos haga percibir las causas de los acontecimientos de una manera exageradamente estable (llamada atribución estable), intentar hallar una explicación más razonable localizada en el momento y duración real que tenga el suceso (llamada atribución inestable, o mejor, no estable). Por ejemplo: ante el pensamiento “siempre me voy a encontrar mal”, decirse: “esta temporada me estoy

encontrando mal” o “puedo cambiar algunas cosas y ver luego qué tal me encuentro”.

### **DISTORSIÓN N.º 3**

**FILTRAJE** (también llamado abstracción selectiva): un detalle negativo nubla los demás aspectos de la realidad. Es como una gota de tinta que tiñe toda la jarra de agua.

1. la atención es un proceso cognitivo fundamental en la elaboración, mantenimiento y cambio de nuestros pensamientos. Dependiendo de qué aspectos de la realidad atendamos y cómo los interpretemos, así nos sentiremos. Para neutralizar esta focalización de la atención en los detalles negativos y el estilo mental negativo que origina en nosotros/as, necesitamos mover nuestra “antena parabólica” para que capte toda la realidad, no sólo los aspectos negativos. ¿Qué aspectos de la situación no estoy teniendo en cuenta?, ¿qué otros sucesos han ocurrido?, ¿es importante ese detalle negativo?
2. las sugerencias para la siguiente distorsión de la descalificación de lo positivo son también útiles para debatir ésta.

### **DISTORSIÓN N.º 4**

**INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO:** (también llamada inferencia arbitraria): interpretar las cosas de forma negativa sin datos que fundamenten las conclusiones. Existen dos muy frecuentes.

- A) LECTURA DEL PENSAMIENTO, PENSAR MAL:** suponer, sin pruebas, lo que otros piensan sin comprobarlo.
- B) ERROR DEL ADIVINO:** esperar que las cosas salgan mal sin tener pruebas suficientes para ello. Transformar una posibilidad en un hecho cierto y actuar en consecuencia.

1. De nuevo, para las dos conclusiones precipitadas es muy conveniente buscar los hechos a favor y en contra del pensamiento (primera fase de la reestructuración cognitiva).
2. Diseñar situaciones en nuestra vida cotidiana que pongan a prueba nuestras conclusiones precipitadas. Considerar nuestro pensamiento como una hipótesis que hay que contrastar, es decir, averiguar su validez o veracidad.

#### **1. LECTURA DEL PENSAMIENTO, PENSAR MAL:**

1. Ante esta distorsión que, si es frecuente, genera un estilo personal “malpensado” o suspicaz, nos conviene observar las respuestas de los demás de manera más objetiva.
2. Preguntar al otro, cuando alberguemos la duda o tengamos la “certeza” de que piensa mal de nosotros o de que realiza acciones porque está disgustado con nosotras/os.

#### **2. ERROR DEL ADIVINO:**

1. Si se produce con frecuencia esta distorsión genera un estilo pesimista, y para modificarlo, observar si en la práctica ocurre lo que tenemos o salen mal las cosas.
2. Calcular en porcentajes la probabilidad de que ocurra lo que predecimos.
3. Cuidar de no provocar sin querer lo que anticipamos (profecía autocumplida) con nuestra actitud negativa.
4. En caso de que sucediera, valorar los recursos de que disponemos para hacerle frente.

#### **DISTORSIÓN N.º 5**

**VISIÓN CATÁSTRÓFICA:** exagerar la importancia de las situaciones o los hechos, o por el contrario reducirlas hasta que parecen diminutas.

1. Cuando magnificamos con frecuencia la importancia de los acontecimientos, adoptamos un estilo catastrofista que conviene modificar adquiriendo la habilidad de desdramatizar, preguntándonos: “¿cómo es de importante para nosotros/as el hecho?, ¿en la realidad es tan horrible y tremendo como lo vemos?”
2. Procurar corregir la visión que nos ofrece la potente lupa mental con la que contemplamos el hecho tratando de distanciarnos de esa percepción cuestionándonos: “¿cómo lo veremos dentro de algún tiempo (una semana, un mes, un año...)?, ¿seguirá afectándonos de la misma manera?, ¿a los demás les parece tan terrible como a nosotros/as?”
3. Cuando la autoatención negativa me hace infravalorar mis posibilidades de afrontar la situación y los mensajes “no lo soporto”, “no lo aguanto”, “no puedo con ello” (Ellis lo llamó 2no soportantis”) aparecen en nuestra pantalla mental, discutimos si en verdad no soportamos lo que ocurre o sencillamente nos resulta muy desagradable. ¿Qué significa “no lo soporto”? ¿acaso no lo estoy soportando de hecho, aunque no me guste?
4. Esta distorsión suele acompañar a las ideas irracionales 4 y 6, por lo que las sugerencias para su debate que se recogen más adelante pueden ser útiles para corregirla.

#### **DISTORSIÓN N.º 6**

**RAZONAMIENTO EMOCIONAL:** suponer que tus emociones negativas reflejan forzosamente, la realidad.

1. Las investigaciones sobre la autoatención interna, donde el foco de reflexión lo dirigimos hacia nosotros mismos, demuestran cómo nuestros estados emocionales activan nuestras ideas y esquemas cognitivos y alteran nuestro grado de creencia de sus contenidos o significados. Es decir, que no sólo “sentimos según pensamos” como ya hemos venido repitiendo a lo largo del cuaderno, sino que a menudo “pensamos según sentimos”.
2. Plantearnos pues, que nuestros sentimientos nos engañan a veces, en especial cuando interpretamos exageradamente lo que sucede, por la presencia de otras distorsiones que nos conviene debatir. Luego, podemos observar si esto trae como consecuencia una disminución de la emoción negativa.



3. Cuando nuestro cuerpo está muy fatigado, estamos desnutridos/as (como en el caso de la anorexia), hay cambios hormonales (como los que se producen en las mujeres antes de la menstruación, en los embarazos, después del parto, o en la menopausia) o cambios estacionales (primavera, otoño principalmente), se incrementa, como ya hemos comentado, la tendencia a distorsionar de algunas personas y, por tanto, hemos de estar atentas/os para relativizar nuestras percepciones negativas, pesimistas o catastrofistas, fruto de nuestro malestar emocional. Cuando descansemos, nos alimentemos mejor, o pasen los días del síndrome pre-menstrual, estaremos más preparadas/os para tener una visión más objetiva (menos emocional) de las cosas. Esto no quiere decir que nos quedemos pasivas/os, dejando simplemente pasar el tiempo (los “días malos” o “la primavera”), sino que cuidemos, más que nunca durante esos momentos, nuestra manera de pensar, utilizando las técnicas de reestructuración a menudo y procurando no sobrecargar nuestro cuerpo con tareas costosas o desagradables innecesarias. Planificar, en cambio, actividades distractivas y gratificantes que ayuden a nuestra mente a centrar la atención en contenidos agradables.
4. Hemos visto anteriormente, que lo que sentimos no es la realidad, sino una interpretación de la misma. De igual modo, ante la tendencia a pensar: “lo siento así, luego es verdad” que si es frecuente nos hace adoptar un estilo emocional o “visceral” ante la vida, sino un estado afectivo de nuestra mente en ese momento.
5. Existen razonamientos emocionales asociados a sentimientos positivos, que son tan discutibles como los asociados a sentimientos negativos. Es el caso del entusiasmo que despierta un nuevo proyecto o negocio que nos introduce a razonar que “seguro va a salir bien”. Si este pensamiento va seguido de decisiones impulsivas, que nos llevan a adquirir compromisos precipitadamente, sin evaluar el fundamento objetivo de nuestra predicción de éxito, puede ocasionarnos un serio problema, aunque el origen fuera un razonamiento derivado de una emoción positiva. Otro ejemplo frecuente lo encontramos en el inicio de las relaciones de pareja, en donde la ilusión de los primeros momentos, en los que están presentes intensos sentimientos de atracción y deseos de estar con el/la otro/a, nos lleva a creer que “como nos queremos tanto superaremos todos los problemas” o bien “con mi encanto personal corregiré sus defectos” basados en la creencia de que “el amor todo lo vence”. Si estos razonamientos emocionales se reestructuran a tiempo, la tasa de divorcios probablemente no sería tan alta. Al cabo de un tiempo de convivencia, al parecer, se perciben los hechos de una manera más realista.

#### **DISTORSIÓN N.º 7**

**LOS DEBERÍAS** (también llamados imperativos): utilizar exigencias absolutistas y rígidas, como si fueran dogmas acerca de uno/a mismo/a: “debo de”, “tengo que”, acerca de los demás: “deben de” o “tienen que”, o a cerca de la vida: “la vida no debería ser así”.

1. Es cierto que nuestra sociedad se regula, de manera convencional, por leyes que dirigen la convivencia entre sus componentes, basadas en unos valores y criterios de justicia que van evolucionando a través del tiempo. Respetar estas leyes facilita la coexistencia pacífica entre sus miembros. Pero en el campo de la vida personal, existen opiniones muy variadas sobre lo correcto y lo incorrecto. Lo que “está bien” para unos puede “estar mal” para otros.
2. Es lógico que nuestras normas de funcionamiento nos parezcan las mejores (por eso las hemos incorporado a nuestra manera de pensar) y nos acompañen desde hace mucho tiempo (por lo que las percibimos como naturales), pero podemos plantearnos ¿por qué “debe” ser así?, ¿cuáles son los hechos a favor de que “tiene que” ser así?, diferenciando lo que es un hecho de una opinión personal.
3. Los “deberías” nos presentan muchas veces de manera distorsionada nuestros objetivos, preferencias o conveniencias. Es necesario diferenciarlos, ya que entender lo que nos conviene es saludable y adaptativo para nuestras vidas (perspectiva constructivista), pero no es necesario considerarlo como un deber o una norma que nos genere culpa si no lo cumplimos. En lugar de pensar “debo hacer”, puedo decir “me conviene hacer” o “prefiero hacer”.
4. Más difícil aún es distinguir los “tengo que” de los compromisos o roles que adquirimos. Incluso en este caso, ha sido decisión personal la que nos ha llevado a contraer esa responsabilidad y es conveniente facilitar los medios para atenderla adecuadamente. Sin embargo, no tenemos por qué considerarla ni vivirla como una obligación, con el consiguiente peso psicológico que deposita sobre nuestros hombros, sino, como una tarea que vamos acometiendo, unas veces con más dedicación y satisfacción y otras con menos. Es saludable plantearse de vez en cuando, si seguimos decididos a mantener el compromiso. Si hay razones para continuar asumiéndolo, son estas razones y no las obligaciones, las imposiciones o los “deberías”, las que están en la base de nuestra decisión.
5. Observar que las leyes sin sentido que nos autoimponemos como si quisiéramos agradar a una imaginaria figura de autoridad, nos llevan a realizar comportamientos o funciones desagradables que no queremos, y a adoptar un estilo autoexigente perjudicial que nos fatiga y abruma, generando con frecuencia una concepción de la vida, en la que la importancia concedida al sufrimiento se magnifica y se minimiza o empequeñece el valor otorgado al placer y a las gratificaciones.
6. Acallar la voz del/de la juez/a o tirano/a si lo/la llevamos dentro, rebelándonos contra la servidumbre que nos impone. Nos podemos preguntar: ¿quiero hacerlo?, ¿lo deseo de verdad?, ¿lo hago movida/o por los “deberes” y obligaciones, o por que de verdad he decidido hacerlo? También es útil lanzarnos mensajes interiores como auto instrucciones, con tono firme: ¡no tengo por qué hacerlo!, ¡no es obligatorio que lo haga!, ¡es mi decisión, no mi obligación!, ¡es mi responsabilidad, no mi deber!
7. Reflexionar acerca del engaño emocional que nos producen los “deberías”. Si conseguimos cumplir las normas autoimpuestas nos sentimos gratificadas/os (de momento), con lo que se refuerza nuestro interés por seguir a la altura de nuestras reglas. Pero si no lo logramos, como ocurre con frecuencia, nos sentimos culpables, frustradas/os y debatidas/os. Nos

conviene desterrar de nuestras mentes las reglas innecesarias, flexibilizar nuestras normas y pautas de comportamiento para corregir la carga de tensión e insatisfacción perpetua a que nos somete ese exceso de autoexigencia.

8. Cuando los “deberías” los proyectamos hacia los demás, en lugar de culpa suele aparecer enfado, rabia, ira, o resentimiento. Nos podemos plantear las mismas cuestiones que antes, pero aplicadas a la otra persona: ¿por qué “no debe” o “no tiene que” hacerlo así? ¿tiene que pensar o verlo como yo?
9. El que a mí me moleste o no me parezca correcta alguna acción de la otra persona ¿indica realmente que la otra persona tiene que cambiar? Nos conviene diferenciar de nuevo nuestras preferencias y opiniones, de los deberes y obligaciones de los demás.
10. Cuando nos sintamos mal por determinada actuación desagradable o injusta de alguien y deseemos que cambie, plantearnos comunicarle nuestros sentimientos de manera asertiva, pero sin condenas ni ira, avisándole cuáles serán las consecuencias si el cambio no se produce. Por ejemplo, más que pensar y decir “no debes hacer esto”, comentar “me siento mal si lo haces y si no lo cambias, me sentiré insatisfecha/o o perderá interés para mí la relación”

#### **DISTORSIÓN N.º 8**

**ETIQUETAJE:** hacer una evaluación global del ser humano basado en algunos aspectos negativos. Es una generalización excesiva aplicada al comportamiento humano. No describe conductas concretas, sino que hace evaluaciones globales.

1. El uso de etiquetaciones incluye otras distorsiones: cae en un extremo, generaliza excesivamente, filtra sólo la información negativa, descalifica lo positivo, a veces se dispara ante estados emocionales: ansiedad, ánimo abatido, ira, lo que nos lleva a razonar emocionalmente y en ocasiones, surge tras no conseguir lo que “debíamos” haber logrado. Es sorprendente la gran carga negativa que va incluida en un adjetivo descalificante. Si las utilizamos con frecuencia adquirimos un estilo etiquetador, que nos hace poco objetivos a la hora de apreciar las realidades, en toda su amplitud.
2. Con frecuencia las etiquetas que nos imponemos, asignamos a los que nos rodean, al mundo y la vida, reflejan ideas centrales o nucleares acerca de nosotros/as mismos/as, los demás, y el mundo: ¡soy un fracaso!, ¡qué cruel es la gente!, ¡qué absurda es la vida, ¡el mundo es horrible...!  
Si ante alguna contrariedad surge en nuestra mente una queja o insulto en forma de “soy...” y el grado de creencia observamos que es alto, es

probable que se trate de un componente de nuestro autoconcepto que, al ser negativo, da lugar a una baja autoestima. Conviene reestructurar esos significados negativos con las técnicas descritas en este volumen, sin embargo, dada su trascendencia, abordaremos con extensión, en un cuaderno posterior, el estudio y mejora de la autoestima.

3. Reflexionar sobre las consecuencias que trae definirse o etiquetarse: soy un/una inútil luego no puedo efectuar determinada tarea. Si nos etiquetamos, justificamos nuestra negativa a intentar realizar algunas actividades porque “soy así”, es mi “manera de ser”.
4. En el caso de los/as niños/as es especialmente pernicioso utilizar etiquetaciones para describir sus actividades o conductas. “Eres un/a vago/a”, “eres torpe”, “eres un/a irresponsable” puesto que en la infancia el crédito que se da a los comentarios de los adultos es enorme, al carecer de puntos de vista propios. Si la/el niña/o se cree que es una/o vaga/o no aprenderá a hacer esfuerzos por que irán en contra de su verdadera “manera de ser”.
5. Nadie es permanentemente algo. Diferenciar como hemos indicado en algunas ocasiones, las acciones o conductas de la persona. Si hemos cometido una torpeza no somos globalmente torpes, si hemos incurrido en un fallo, no somos tontos o fracasados.

#### **DISTORSIÓN N.º 9**

**PERSONALIZACIÓN:** atribuirse toda la responsabilidad de los sucesos que tienen consecuencias negativas para los demás sin base para ello. Genera sentimientos de culpa.

1. Ante esta distorsión, que si es frecuente nos hace adoptar un estilo paternalista, sobreprotector, podemos preguntarnos si es nuestra responsabilidad asumir los objetivos de los demás, implicándonos excesivamente en sus logros y sintiéndonos culpables si no son buenos los resultados. Los problemas de los demás son de los demás, así como los nuestros son los nuestros.
2. Es frecuente que junto a una persona con un estilo sobreprotector se desarrolle otra con comportamientos dependientes. La persona que se implica en exceso, más que ser un apoyo, favorece que se genere en el otro una sensación de desvalimiento y falta de autonomía.
3. Un caso, en el que se manifiesta esta distorsión, es en el de las personas que no dejan de sufrir mientras alguien tenga un problema o dificultad, creciendo este sentimiento negativo en función de lo allegada que sea la persona. Es conveniente diferenciar los sentimientos de solidaridad, de la incapacidad de estar tranquilos, así como aprender a delimitar mejor la frontera entre nuestra aportación, ayuda o sana

influencia de querer colaborar o ayudar lo vamos a conseguir mejor si no personalizamos el problema y mantenemos una equilibrada implicación.

#### **5.1.4. Sugerencias para el debate de nuestras ideas irracionales y centrales**

Para facilitar el debate de las ideas irracionales estudiadas por Ellis vamos a considerarlas como creencias intermedias según la terminología de Beck. Efectuaremos cinco pasos:

1. Analizar si las valoraciones (es terrible..., es peligroso..., necesito absolutamente..., soy incapaz...), los supuestos (si...entonces...) y reglas (debo..., tengo..., la vida debe..., los demás tiene que...) que subyacen a cada idea irracional que presentes, son similares o se relacionan con los apuntados, al comienzo de cada apartado.
2. Averiguar si subyace alguna idea central o nuclear como las sugeridas (“no soy digna/o de amor”, “soy débil”, “la gente es peligrosa”, “el mundo es cruel”, etc.)
3. Reflexionar sobre nuestro modo de ver las cosas de descubrir si, para que sea coherente la interpretación de determinada experiencia con nuestra creencia negativa, está presente alguna distorsión cognitiva que exagera,

absolutiza o deforma dicha experiencia. Apuntamos algunas distorsiones muy frecuentes, que acompañan a cada idea irracional, aunque pueden aparecer todas.

4. Observar si se da alguno de los comportamientos derivados de esa creencia, que Beck llama estrategias compensatorias por que, como vimos en el apartado 3, son modos de adaptar nuestra conducta a la presencia de esa idea. Si tenemos una creencia negativa, desarrollaremos unos comportamientos y actitudes para adaptarnos a la realidad de acuerdo con la creencia. Lo veremos en ejemplos a lo largo del texto.
5. Leer y aplicar algunas de las sugerencias para el cambio de idea.

<p style="text-align: center;"><b>IDEA IRRACIONAL N.º 1</b> <b>necesito ser amado/a y aceptado/a por las personas significativas de mi entorno</b></p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Supuestos, valoraciones y reglas que pueden subyacer**

(Esta idea está enunciada como una **necesidad**)

- Si soy agradable los demás me aceptarán y querrán.
- Si no soy agradable los demás me rechazarán y abandonarán.
- Es terrible que no te quieran.
- Es horrible que te critiquen.
- Es insoportable que te ignoren.
- Los demás deben amarme, si no, mi vida no tendrá sentido.
- Sin su amor no soy nada

**Ideas centrales que pueden estar en la base**

- No soy digno/a de amor.
- No valgo.
- No soy atractiva/o.
- No soy querido.

**Distorsiones que suelen acompañarla**

Todas.

**Comportamientos derivados**

1. No expresar sentimientos, opiniones, deseos, en especial si son contrarios a los demás.
2. No defender nuestros derechos tratando de evitar conflictos.
3. Gastar mucha energía tratando de gustar a los demás (con la consiguiente decepción si no lo conseguimos, o vemos que no es bien reconocida o recompensada por los demás).
4. Estar pendiente de las apariencias externas, del “qué dirán”.
5. Tratar de impresionar, de llamar la atención.

6. Responsabilizar a los demás de nuestro bienestar. Culparles de nuestro malestar.
7. Sentirnos muy afectados cuando recibimos críticas.
8. Actuar con suspicacia o con ira ante los comentarios desagradables de los demás.

### **Sugerencias para el debate**

1. Diferenciar el deseo o la preferencia, de la necesidad absoluta: es muy agradable que nos acepten y nos quieran, todos lo deseamos, pero en la etapa adulta no es absolutamente necesario gustar y ser querido/a por todo el mundo.
2. No es realista querer agradar y sentirse querida/o por todo el mundo. Lo lógico es que algunas personas nos quieran y aprueben algunas de nuestras conductas, a otras le resultamos indiferentes y a otras les desagrademos. Cuando tenemos esto en cuenta nos volvemos menos dependientes, más fuertes y autónomas/os en nuestra forma de pensar.
3. Valorar las ventajas de aumentar la tolerancia a la desaprobación y las críticas.
4. Si las críticas o desatenciones que recibimos nos afectan intensamente, nos podemos plantear la posibilidad de poseer una creencia central negativa como: no soy digno/a de amor, no soy atractivo/a, estaré solo/a, etc. Es importante ver la lógica y fundamento de esas ideas, las consecuencias que tiene. Si conseguimos valorarnos a nosotros/as mismos/as, no necesitaremos tan imperiosamente la aprobación y cariño de los demás. Es decir, no buscaremos con insistencia “fuera” lo que ya nos estamos dando a nosotros/as mismos/as “dentro”.

#### **IDEA IRRACIONAL N.º 2**

**Para considerarme valioso/a tengo que ser muy competente  
Y conseguir mis objetivos en todos los aspectos posibles**

### **Supuestos, valoraciones y reglas que pueden subyacer**

- Si hago todo bien, entonces soy valiosa/o.
- Si hago algo mal, entonces no valgo.
- Es terrible cometer fallos.
- Necesito hacerlo muy bien.
- Necesito no cometer errores.
- No seré capaz de conseguirlo.
- Tengo que entender y ser competente en todo.

### **Ideas centrales que pueden estar en la base**

- Soy un/una inútil.
- No sirvo.
- Soy incompetente.
- No valgo.

- Soy incapaz.
- Los demás son superiores.

### **Distorsiones que suelen acompañarla**

Todas.

### **Comportamientos derivados**

1. Esforzarme mucho en saber de todo.
2. Ser muy crítica/o con los errores.
3. Evitar o abandonar tareas difíciles que pongan de manifiesto mi falta de competencia.
4. Sentirnos muy afectados/as cuando recibimos críticas.

### **Sugerencias para el debate**

1. De nuevo, diferenciar deseo o preferencia de necesidad absoluta: es agradable y deseable hacer las cosas bien, sobre todo las que son importantes para mí. También es satisfactorio lograr mis objetivos pero no es imprescindible hacerlo todo perfecto y conseguir siempre lo que me propongo.
2. Si esta idea está presente con un alto grado de creencia generará en nosotras/os un estilo perfeccionista. No es realista pretender hacerlo todo bien y lograr mis metas cuando yo quiera. Unas veces lo conseguiré y otras no. Todos/as somos imperfectos/as y cometemos fallos. Entrenarnos para aceptar esta realidad nos hace menos perfeccionistas y vulnerables.
3. ¿Mi valor como persona depende de lo perfecto/a que sea? Es importante no evaluarnos como personas por nuestros comportamientos por que así no confundiremos lo que somos con lo que hacemos.
4. Si sólo me siento a gusto cuando hago todo bien y me afecta y perturba mucho cometer fallos puedo tener una creencia central del tipo: “no valgo”, “los demás son superiores”. De nuevo, es conveniente cambiar ésta, por otra más sana que me recuerde que mi valor como persona no depende de lo que haga. De aquí se derivaría una mayor tolerancia a los errores, dosificar mejor y saber abordar tareas interesantes que puedan mostrar nuestra falta de conocimientos o experiencia, sin desestabilizarnos.



**IDEA IRRACIONAL N.º 3**  
**Hay personas que son inmorales y perversas y deben ser acusadas**  
**Y castigadas por sus defectos y malas acciones.**

**Supuestos valoraciones y reglas que pueden subyacer**

- Si alguien es injusto/a malvado/a merece ser castigado/a.
- Si alguien es incompetente merece ser condenada/o.
- Los/as malos/as deben ser castigados/as.
- La incompetencia es terrible.
- Es necesario castigar y eliminar a los malvados.
- Tengo que ser bueno/a.
- Los/as incompetentes deben ser excluidos/as.
- Los/as malvados/as deben desaparecer.

**Ideas centrales que pueden estar en la base**

- Los demás son malvados.
- Los demás son egoístas.
- Los demás son vagos.

- Los demás son incompetentes.
- Soy mala/o.

### **Distorsiones que suelen acompañarla**

Todas.

### **Comportamientos derivados**

1. Ser justiciero/a: juzgar y condenar a los/as que consideramos malos/as incompetentes.
2. Criticar duramente, despreciar y ser agresivas/os con los/as que consideramos malos/as o incompetentes o con otras culturas, razas o ideologías que sustentan otra escala de valores.

### **Sugerencias para el debate**

1. Saber diferenciar la responsabilidad de la culpa.
2. Es cierto que algunas personas atentan contra la seguridad, la propiedad o la vida de los demás. Es lógico que la sociedad trate de apartarlas para protegerse del daño que puede recibir (sería deseable temporalmente, mientras se reeducan o rehabilitan), pero muchos seres humanos actúan según una escala de valores fruto de una historia de aprendizaje que les hace ver como buenas, acertadas o normales, reacciones o comportamientos que, según nuestro punto de vista, pueden ser inmorales o perversos. Es probable que si hubiéramos sido educados en su entorno y nuestras condiciones biológicas fueran similares, actuaríamos como ellos/as.
3. ¿Me sirve de algo condenar y castigar a las personas? ¿tiendo a ser justiciero/a e iracundo/a con los que actúan mal? Con frecuencia este enorme gasto de energía no conlleva el que las personas cambien, ni el que yo me sienta mejor, sino todo lo contrario, provocándome resentimiento o frustración.
4. Si tengo tendencia a ser justiciera/o e iracunda/o con los que actúan diferente a mí, indagar si está en la base la idea central: las personas son malvadas y perversas.

**IDEA IRRACIONAL N.º 4**  
**Es tremendo y catastrófico el que las cosas no salgan como uno quiere**

**Supuestos, valoraciones y reglas que pueden subyacer**

- Si las cosas no salen como yo quiero, es horrible.
- No soporto que las cosas no sean como yo quiero.
- Las cosas deben ser como yo quiero.
- Necesito controlarlo todo.
- ¿Por qué me pasa a mí esto?
- El sufrimiento es nefasto y no tiene sentido.
- La vida debe complacerme.
- Los demás tiene que darme la razón.

**Ideas centrales que pueden estar en la base**

- La vida es dura.
- El mundo es horrible.
- En este mundo sólo hay sufrimiento.

**Distorsiones que suelen acompañarla**

Visión catastrófica; Deberías; Personalización.

## **Comportamientos derivados**

1. Tratar de controlar a los demás (para que sean como queremos)
2. Evitar las frustraciones (que no se soportan) y por tanto los cambios o situaciones nuevas.
3. Ser muy crítico/a y exigente con la vida, con uno/a mismo/a y con los demás. La consecuencia es la tendencia a quejarse y enfadarse intensamente por pequeños contratiempos y a desarrollar un estilo agresivo con los demás.

## **Sugerencias para el debate**

1. Diferenciar de nuevo, deseo y necesidad de ser complacida/o, lo primero es saludable, a todas/os nos agrada que las cosas salgan a nuestro gusto, pero no lo necesitamos de manera imperiosa, en todo momento.
2. ¿Qué le sucede a las demás personas? ¿siempre consiguen lo que quieren? ¿es realista que queramos controlarlo todo o satisfacer siempre nuestro gusto? Lo habitual es que algunos sucesos nos complazcan y otros no. Conviene que “abramos un archivo” en nuestras mentes para que quepa información y nos lo recordemos a menudo.
3. Desarrollar una mayor tolerancia a la frustración y a los contratiempos, procurando no magnificar su importancia, nos hace más maduros/as y fuertes emocionalmente.
4. Ser conscientes de que es saludable reducir o eliminar todos los contratiempos y sufrimientos que podamos pero, nos guste o no, hay otros que no vamos a poder evitar. Nos conviene aceptarlos y saberlos enfocar para no intensificarlos con nuestro rechazo estéril.
5. Discutirse las ideas centrales.

**IDEA IRRACIONAL N.º 5**  
**La desgracia humana se origina por causas externas y no tenemos capacidad para controlar los trastornos que nos produce**

**Supuestos, valoraciones y reglas que pueden subyacer**

- Si ocurre una desgracia o sufrimiento no tengo control sobre él.
- Los males están fuera de mi control.
- Mi malestar está originado por causas biológicas sobre las que no puedo intervenir directamente.
- Es inútil tratar de cambiar las cosas, están determinadas desde fuera.
- Es terrible no poder controlar lo que me ocurre.
- Necesito tener suerte.
- No puedo hacer nada. Por mucho que haga no depende de mí.

**Ideas centrales que están en la base**

- Somos víctimas del destino.
- Estamos predestinados.
- Todo depende de la suerte.
- La vida decide por ti.
- Soy incapaz.

- Estoy indefenso.
- Soy débil.

### **Distorsiones que suelen acompañarla**

- Sobre generalización; Visión Catastrófica; Razonamiento emocional.

### **Comportamientos derivados**

1. Evitar los riesgos y los cambios por miedo al sufrimiento.
2. Esta creencia mantiene que la causa de los hechos está fuera de la persona (llamada atribución externa o locus de control externo) y puede inducirnos a evitar los problemas o adoptar una actitud pasiva ante ellos, creyendo inútil una intervención, ya que escapan a nuestro control.
3. Desarrollar creencias fatalistas de control mágico o supersticioso sobre las situaciones y conductas ritualistas para neutralizar los posibles males.
4. Por lo que respecta al malestar psicológico creer firmemente en las hipótesis biológicas y endógenas de los trastornos, por lo que se confiará más fácilmente en los tratamientos farmacológicos que en las técnicas de autocontrol psicológico.

### **Sugerencias para el debate**

1. Según comentábamos al finalizar las sugerencias de la idea irracional 4, es cierto que hay algunos sufrimientos que no podemos evitar (catástrofes naturales, pérdidas de seres queridos, enfermedades, etc.) pero dependiendo de cómo los interpretemos y abordemos se intensificarán o reducirán dichos sufrimientos.
2. En numerosos males y problemas si que podemos intervenir directa o indirectamente aprendiendo modos de solucionarlos (atribución interna o locus de control interno). Tenemos la posibilidad de ejercer un gran control en nuestras vidas, aplicando estrategias adecuadas.
3. Discutirnos las ideas centrales que estén presentes.
4. Poner en práctica técnicas de solución de problemas que nos muestren nuestra capacidad de afrontamiento.

### **IDEA IRRACIONAL N.º 6**

**Si algo es o puede ser peligroso o amenazante, debo sentirme muy inquieto/a y preocuparme constantemente por la posibilidad de que ocurra lo peor**

#### **Supuestos, valoraciones y reglas que pueden subyacer**

- Si algo puede ser peligroso va a ocurrir lo peor.
- Si existe una amenaza debo preocuparme muchísimo.
- Si algo puede salir mal, seguro que sale mal
- ¿Y si ocurre algo malo...?
- Es terrible que suceda algo malo.
- Necesito que mis seres queridos y yo estemos seguros.

#### **Ideas centrales que pueden estar en la base**

- El mundo es amenazante y peligroso.
- Soy vulnerable.
- Mis seres queridos y yo estamos en continuo peligro.

#### **Distorsiones que suelen acompañarla**

- Visión Catastrófica

#### **Comportamientos derivados**

1. Magnificar la importancia de un riesgo o posibilidad de daño.
2. Dar muchas vueltas y obsesionarse con los peligros.
3. Estar hiper vigilante por si se presenta la amenaza.
4. Tomar excesivas precauciones y medidas de seguridad.
5. Evitar los peligros y amenazas sobre el tema que nos preocupe.
6. Consultar a expertos de manera excesiva para tratar de tranquilizarse.
7. Consumir tranquilizantes para relajarse ante la inquietud persistente.

### **Sugerencias para el debate**

1. Es conveniente prevenir los peligros y evitarlos si es posible, pero sin aumentar exageradamente la inminencia de que ocurran. Sería similar a ver aparecer un feroz tigre en nuestra casa, donde lo que hay es un inofensivo gato.
2. Diferenciar una posibilidad de que ocurra algo malo, de una alta probabilidad. Aprender a calcular la probabilidad (0 a 100) de que ocurra lo que tememos.
3. ¿Sirve de algo, soluciona el problema, mejora la situación el que yo me preocupe?
4. ¿Qué es lo peor que puede pasar? ¿cómo puedo enfocarlo si pasa?
5. Reestructurar las ideas centrales.
6. Darnos auto instrucciones de sólo preocuparnos cuando ocurra.

<p style="text-align: center;"><b>IDEA IRRACIONAL N.º 7</b> <b>Es más fácil evitar las dificultades y responsabilidades de la vida que afrontarlas</b></p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **Supuestos, valoraciones y reglas que pueden subyacer**

- Si evito responsabilidades entonces me sentiré bien.
- Si afronto alguna dificultad, no soporto no conseguirlo con éxito y fracasar.
- Si realizo sólo lo simple, lo conocido, lo agradable, estaré bien.
- Es horrible que este trabajo sea tan difícil.
- Tengo que hacer las cosas cuando me apetece. Necesito que me salgan de adentro.
- Otros se deben ocupar de esta tarea.
- No lo debo hacer si estoy cansada/o. necesito estar tranquila/o.
- La vida debe ser fácil.
- No puedo más.

### **Ideas centrales que pueden estar en la base**

- Soy vago/a.
- Soy incapaz.
- Soy cómoda/o.

### **Distorsiones que suelen acompañarla**



- Visión Catastrófica; Deberías; Etiquetación.

### **Comportamientos derivados**

1. Postergar o evitar los esfuerzos y compromisos (no presentarse a exámenes, no comprometerse en una relación de pareja, etc.)
2. Encubrir el miedo a asumir retos o dificultades, el temor al ridículo y al fracaso bajo justificaciones como: no me gusta, no me apetece, no tengo ganas.
3. Refugiarse en una etiqueta negativa: “soy vago/a por naturaleza”, “no puedo”, “soy incapaz”, “estoy cansada/o” y convencer a los demás de modo que disminuyan sus exigencias hacia nosotras/os y las nuestras propias.
4. Proponerse para compensar la culpa por lo no efectuado, metas demasiado difíciles (poco realistas) que de nuevo se logran realizar y confirman la evitación.
5. Realizar siempre las mismas rutinas en la comida, forma de vestir, ocio, relaciones sociales y roles familiares por miedo a lo desconocido.

### **Sugerencias para el debate**

1. Evaluar las consecuencias inmediatas a corto, medio y largo plazo de postergar o evitar. Ver si coinciden, o bien obtenemos beneficios o alivios de tensión inmediatos pero luego van seguidos de aumento de malestar a medio y a largo plazo.
2. Valorar las consecuencias positivas de aumentar la tolerancia a la frustración, ridículo y fracaso si están en la base de las evitaciones.
3. Discutirse las ideas centrales.
4. Considerar las ventajas de proponerse metas realistas.
5. Ver los beneficios de subdividir las tareas y abordarlas poco a poco.
6. Reconocer que el descanso y reducción de actividades son muchas veces necesarios, pero pueden empobrecer nuestra vida, si ocupan la mayor parte del tiempo.
7. Evaluar las consecuencias positivas de tomar iniciativas para cambiar las rutinas y probar nuevas experiencias estimulantes. ¿Cuánto se enriquecería nuestra vida?

**IDEA IRRACIONAL N.º 8**  
**Dependemos de los demás por lo que necesito tener a alguien más fuerte que yo en quien poder confiar y de quien depender**

**Supuestos, valoraciones y reglas que pueden subyacer**

- Si actúo según mi criterio me equivocaré.
- No sé discernir las situaciones.
- Si consulto a los demás acertaré.
- Me fío más de los demás que de mí misma/o.
- Si tengo a alguien en quien apoyarme mi vida será más fácil.
- No puedo vivir sin él/ella.
- Necesito que me ayuden.
- Necesito que otros tomen las decisiones.
- No debo obrar por mi cuenta, no sé hacerlo.

**Ideas centrales que pueden estar en la base**

- No valgo.
- Soy inferior.
- Esteré sola/o.
- Soy incompetente.
- Soy incapaz.
- Soy débil.

- Soy vulnerable.
- Los demás son fuertes.
- Los demás son superiores.

### **Distorsiones que suelen acompañarla**

Todas.

### **Comportamientos derivados**

1. No poder estar sólo/a, buscar alguien fuerte en quién apoyarse, sintiendo ansiedad y desvalimiento ante la idea de que esta persona se aleje o nos abandone.
2. Dar muchas vueltas a las cosas o a las decisiones, o consultar a un número exagerado de personas cualquier decisión.
3. Dudar a menudo de la decisión tomada.
4. Percibir como más acertadas y lúcidas las opiniones y decisiones de los demás.
5. No tomar iniciativas, adaptándose a los gustos y decisiones de los demás.

### **Sugerencias para el debate**

1. Detectar ideas centrales como: “soy débil”, “soy incompetente”, “no valgo y los demás son superiores, más fuertes o más valiosos”, y reestructurarlos. Plantearnos qué entendemos por persona débil y dependiente y buscar si hay hechos y decisiones que si seamos capaces de realizar. Nadie es intrínsecamente débil e inferior a otros.
2. ¿Nos equivocamos más a menudo que los demás? ¿qué ocurrirá si nos equivocamos?
3. Es razonable contar con la ayuda de los demás cuando es necesario, pero acostumbrarse a dar más crédito a las opiniones y decisiones de los demás nos vuelve dependientes e inseguras/os.
4. Ver las ventajas de tomar decisiones, aunque nos generen ansiedad, y no criticarlas luego.
5. Considerar los beneficios de darnos apoyo y satisfacciones a nosotros/as mismos/as sin esperar que nos vengan desde fuera.

### **IDEA IRRACIONAL N.º 9**

**El pasado me determina. Algo que me ocurrió una vez y me conmocionó, debe seguir afectándome indefinidamente.**

#### **Supuestos, valoraciones y reglas que pueden subyacer**

- Si algo me afectó o perjudicó en el pasado seguirá haciéndome daño siempre.
- Mi presente y futuro son fotocopia de mi pasado y no puedo hacer nada.
- Es terrible no poder librarse del pasado.
- Es horrible haber vivido experiencias que me han traumatizado para toda la vida.

#### **Ideas centrales que pueden estar en la base**

- Mi historia pasada me determina.
- Yo soy así, no puedo cambiar.
- Mi infancia me determinó.

#### **Distorsiones que suelen acompañarla**

- Sobre generalización; Visión Catastrófica

#### **Comportamientos derivados**

1. No tomar iniciativas para resolver los problemas presentes.
2. Utilizar soluciones que fueron útiles en un determinado momento aunque ahora sean ineficaces.
3. Adoptar una actitud desesperanzada y derrotista frente al futuro.

### **Sugerencias para el debate**

1. Nuestras experiencias pasadas son importantes y nos han influido notablemente. Hemos aprendido a pensar, sentir y actuar de una cierta manera, pero podemos modificar este aprendizaje, nuestros estilos de pensamiento y hábitos de comportamiento si lo consideramos conveniente. No somos almacenes ni depósitos de información, sino procesadores y creadores de nuestras experiencias (perspectiva preactiva constructivista).
2. Si los hábitos y roles inadecuados están muy arraigados, requerirán más atención y entrenamiento. Nos puede resultar difícil cambiar algo, pero no es imposible.
3. El pasado nos sirve como experiencia para el presente que, a su vez, nos abre nuevas posibilidades para el futuro.
4. Discernir qué influencias de nuestro pasado son perjudiciales y cuáles no. Unas nos servirán y otras no.

### **IDEA IRRACIONAL N.º 10**

**Debo preocuparme constantemente por los problemas de los demás.**

### **Supuestos, valoraciones y reglas que subyacer**

- Si me preocupo siempre de los demás, soy humanitaria/o.
- Si no me preocupo siempre de los demás, soy cruel o desalmada/o.
- La vida y problemas de los demás es lo más importante para mí.
- Sin mi, esta persona no es nada.
- Necesito que los demás no sufran.
- Necesito ver felices a los demás.
- Tengo que ayudar continuamente a los demás.
- Tengo que ayudar a mejorar a los demás.
- Si los demás tienen problemas, tengo que estar muy afectada/o o enfadada/o.
- Si quieres a alguien debes preocuparte por él/ella.
- Debes ayudar a todos.
- No puedes ser feliz si alguien sufre.

### **Ideas centrales que pueden estar en la base**

- No valgo.
- No soy digna/o de recibir amor.
- No soy importante.

- Los demás están indefensos o son desvalidos.
- El mundo es injusto.

### **Distorsiones que suelen acompañarla**

- Pensamiento Dicotómico; Deberías; Personalización.

### **Comportamientos derivados**

1. Atender de manera exagerada los objetivos de los demás, implicándose emocionalmente con intensidad en sus problemas.
2. Desatender los objetivos propios, sin concederles el valor suficiente, con el consiguiente deterioro de nuestras metas.
3. Desarrollar un estilo sobre protector y controlador, con un gran gasto de energía invertido en lograr que los demás mejoren o salgan de sus errores.
4. Auto culpabilizarse si no se ayuda al otro o se deja de colaborar en la resolución de los problemas ajenos.
5. Desarrollar un estilo sumiso, servicial, sin capacidad para negarse a las peticiones o demandas de los demás.
6. Confundir el cariño o amor equilibrado, en el que los deseos de ayudar son naturales y espontáneos, con una necesidad de mejorar al otro, cambiarle o estar a su disposición.

### **Sugerencias para el debate**

1. Diferenciar las ganas o deseos de ayudar, de la necesidad absoluta y permanente de hacerlo. Las reflexiones apuntadas para la reestructuración de la personalización pueden ser útiles para el debate de esta idea número 10 ya que están íntimamente relacionadas.
2. ¿Por qué tengo que ayudar tanto? ¿recibo mucha satisfacción por ello? ¿me siento culpable si no lo hago?
3. ¿De quién depende la conducta de ayudar: de la decisión o petición de los demás o de mi criterio personal? ¿soy libre de hacerlo o no hacerlo?
4. Diferenciar el disfrute de ser útil, de la carga de ser esclavo/a de las necesidades de los demás. ¿Dónde está la frontera? ¿la cruzamos sin darnos cuenta?
5. Las necesidades de los demás y las nuestras coexisten, es importante encontrar el equilibrio entre unas y otras, en función de las circunstancias que atravesamos. La ayuda a los demás no debe hacernos olvidar nuestros objetivos ni hacernos perder el respeto a nosotras/os mismas/os.
6. Discutir las ideas centrales.

**IDEA IRRACIONAL N.º 11**  
**Existe una solución para los problemas humanos**  
**Y es catastrófico si no se encuentra.**

**Supuestos, valoraciones y reglas que pueden subyacer**

- Si existe una solución perfecta tengo que encontrarla.
- Es terrible que no dé con la solución ideal.
- Es catastrófico no dar con la verdad o no estar con la verdad.
- Necesito encontrar la verdad.
- No puedo encontrar la solución.
- Tengo que estar seguro/a.

**Ideas centrales que pueden estar en la base**

- La verdad es una.
- El mundo es imperfecto e inseguro.
- La vida es incierta y peligrosa.
- Yo tengo razón, los demás se equivocan.
- Los demás tienen razón y yo me equivoco.

**Distorsiones que suelen acompañarla**

- Pensamiento Dicotómico; Filtraje; Visión Catastrófica; Deberías.

## **Comportamientos derivados**

1. Desarrollar una actitud idealista o perfeccionista sobre las situaciones de la vida (trabajo, amor, educación de los hijos/as, etc.) que nos condena a vivir insatisfechos/as con nuestra situación real, la cual siempre valoramos como inferior a nuestro ideal.
2. Desarrollar una actitud obsesiva por estar seguros/os de lo que pensamos, sentimos, hacemos o somos.
3. Experimentar una gran intolerancia a la duda, una gran inseguridad por no poder estar “completamente seguros/as”
4. Generar una gran indecisión que proviene de querer tener razón o de querer hacerlo bien.
5. Adoptar una creencia o una ideología fanática y rígida que no admite otros puntos de vista.
6. Se desprecian, critican o persiguen otras maneras de pensar y actuar.

## **Sugerencias para el debate**

1. Observar al número increíble de idiomas, culturas, formas de pensar y vivir que existen y han existido en el mundo.
2. Contemplar la diversidad de estilos de respuesta que en nuestra propia sociedad sirven a las personas para adaptarse adecuadamente al medio.
3. Ante un problema, plantearse distintas alternativas, con sus ventajas e inconvenientes y ensayar algunas. Valorar los resultados y ver si han sido eficaces.
4. No es realista pretender eliminar todas las incertidumbres, aunque sí es deseable que se reduzcan en lo posible.
5. Podemos aprender a estar tranquilos/os aunque no entendamos todo o no todo esté tan seguro y bien enfocado como nos gustaría.
6. Algunos problemas o situaciones conflictivas no se pueden resolver de forma inmediata o total, pero sí pueden mejorar con un adecuado afrontamiento y concediendo el tiempo necesario.
7. No idealizar. Esta aparente cualidad, no es más que un grave defecto que hay que combatir. Tratar de no dejarse influenciar por los mensajes de los cuentos, canciones y propaganda publicitaria que tienden a crear imágenes de “un mundo ideal”, “una vida siempre feliz”, “una casa de película”, etc. Valorar y apreciar los aspectos positivos de nuestra realidad sin caer en la trampa de fantasear con la utopía imposible.



## **5.2. AUTOINSTRUCCIONES**

Otra técnica de gran utilidad para guiar nuestro diálogo interno y cambiar las emociones perjudiciales que aparezcan es la técnica de las autoinstrucciones.

**OBJETIVO:** Afrontar la emoción en situaciones que nos desencadenen emociones negativas.

<b>Cómo hacerlo</b>	<b>Ejemplos de auto diálogo</b>	
CUANDO LA EMOCIÓN EMPIEZA	Utilizamos la emoción Como señal.  Recordamos nuestro Objetivo.	Si me siento mal es una señal de que puedo empezar a afrontar la situación.  Mi objetivo es afrontar la emoción negativa.
ANTES Y DURANTE EL AFRONTAMIENTO DE LA SITUACIÓN	Ponemos en marcha nuestro plan de control que consiste en guiarnos mediante comentarios positivos, que hemos preparado con anterioridad para decirnos antes y durante el afrontamiento de la situación.  Para ello, podemos utilizar tarjetas en	<b>ANTES:</b> - No hay motivo para preocuparse. - Puedo relajarme. - Ya lo resolví con éxito en otra ocasión. - Los pensamientos negativos no me ayudan nada.  <b>DURANTE:</b> - Voy a mantener el control. - Puedo hacerlo, de hecho lo estoy haciendo.

	dónde previamente hayamos escrito estos comentarios, facilitando así su recuerdo, en caso de que lo necesitemos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si no pienso en el miedo no lo tendré.</li> <li>- Si estoy tenso/a, respiraré profundamente y me relajaré.</li> <li>- Si cometo errores es normal, puedo corregirlos.</li> <li>- Me concentraré en la tarea.</li> <li>- Puedo mantener la tensión dentro de límites manejables.</li> <li>- He sobrevivido a esto y a otras cosas peores anteriormente.</li> </ul>
DESPUÉS DE HABER AFRONTADO LA SITUACIÓN	Nos elogiamos por habernos enfrentado a la situación.	<p><b>DESPUÉS:</b></p> <p>Lo conseguí o por lo menos lo he intentado.  La próxima vez no tendré que preocuparme tanto.  Puedo disminuir la ansiedad relajándome.  Tengo que decirle a...lo bien que lo he hecho.  Me he dado la oportunidad de aprender, me haya salido como me haya salido y eso es lo importante.</p>

**5.2.1. Hoja de auto instrucciones**

Nombre: ..... Fecha: .....

**SITUACIÓN DESENCADENANTE DE EMOCIONES NEGATIVAS:**

**AUTOINSTRUCCIONES**

**ANTES:**

**DURANTE:**

\_\_\_\_\_

**DESPUÉS:**



**ME DISPONGO A AFRONTAR LA SITUACIÓN**  
UTILIZANDO LAS AUTOINSTRUCCIONES  
PREPARADAS CON ANTERIORIDAD PARA  
GUIAR MI DIÁLOGO INTERNO



¡CUANDO LA EMOCIÓN EMPIEZA LA UTILIZO COMO SEÑAL  
DE AVISO PARA PONER EN MARCHA MI PLAN DE  
CONTROL!

ANTES Y DURANTE EL AFRONTAMIENTO  
ME VALORO Y ME FELICITO POR ELLO.



- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_

DESPUÉS DE AFRONTAR LA SITUACIÓN ME VALORO Y ME FELICITO POR ELLO.



LA CONSECUENCIA ES SENTIRME MEJOR POR NO HABER EVITADO LA SITUACIÓN, MOSTRÁNDOME QUE SOY CPAZ DE AFRONTARLA, FAVORECIENDO EL LOGRO DE MIS OBJETIVOS.



TAMBIÉN ESTOY FACILITANDO QUE MI TENSIÓN EMOCIONAL SE REDUZCA PROGRESIVAMENTE CUANDO ME ENFRENTA EN ADELANTE A ESTE TIPO DE SITUACIONES.

### 5.3. O F

La reestructuración cognitiva y las autoinstrucciones son técnicas cognitivas básicas para favorecer el cambio de pensamientos y dar alternativas más viables y adaptativas a la interpretación o construcción de la realidad. Sin embargo, existen otras muchas técnicas que se utilizan con este objetivo.

Estas técnicas pueden ser tanto cognitivas, como conductuales y emocionales. Recordemos aquí la estrecha relación que existe entre nuestros pensamientos, emociones y conductas y cómo el cambio en alguno de estos elementos influye en el cambio de los demás.

- **Las técnicas cognitivas** actúan directamente sobre el cambio de pensamientos e ideas razonables.
- **Las técnicas conductuales** permiten modificar o atenuar las creencias de forma indirecta, mediante el cambio en la conducta externa y la observación de que, las consecuencias esperadas por su realización, no son tan negativas como se esperaba.
- **Las técnicas emocionales** (que serán desarrolladas en un cuaderno posterior), se utilizan específicamente para reducir nuestro estrés o tensión emocional pero indirectamente favorecen también el cambio de pensamientos al focalizar la atención en una actividad, en una imagen, en un mensaje, en la respiración, la relajación muscular etc., y por tanto, hacia aspectos saludables de nuestra realidad.

Pasamos a exponer a continuación alguna de esas otras técnicas cognitivas y conductuales que se utilizan frecuentemente para favorecer el cambio de pensamientos. No especificamos si son cognitivas o conductuales por que algunas sirven para varios objetivos.

### ***TÉCNICAS SUGERIDAS***

<b>Técnica</b>	<b>Objetivos y cómo hacerlo</b>	<b>Ejemplo</b>
----------------	---------------------------------	----------------

<p><b>DETECCIÓN DEL PENSAMIENTO</b></p>	<p><b>OBJETIVO:</b> Interrumpir un autodiálogo interno negativo que está generando emociones desagradables y poco adaptativas.</p> <p><b>CÓMO HACERLO:</b> Utilizar las emociones negativas como señal de aviso de que estoy pensando negativamente y decir BASTA, STOP o cualquier otra cosa que interrumpa esos pensamientos.</p>	<p>Situación antecedente: He tenido un contratiempo financiero.</p> <p>Emoción negativa que experimento: tristeza.</p> <p>Identifico en mi mente un autodiálogo interno negativo: Es horrible vivir así, esta vida no tiene sentido, siempre ocurre lo mismo.</p> <p>Utilizo la señal de que estoy triste para interrumpir ese autodiálogo interno negativo y me digo: ¡BASTA!</p>
<p><b>ACORDAR UN TIEMPO PARA PREOCUPARSE</b></p>	<p><b>OBJETIVO:</b> No estar todo el día centrando nuestros pensamientos en preocupaciones obsesivas, pero concediéndonos un tiempo para reflexionar sobre el problema.</p> <p><b>CÓMO HACERLO:</b> 1. Acordar una hora para dedicarnos a las preocupaciones y no prestarles atención fuera de este tiempo.</p> <p>2. Si las preocupaciones aparecen fuera de este tiempo aplicaremos la parada de pensamiento u otra técnica. Utilizaremos la propia emoción negativa como una señal de aviso para su puesta en marcha.</p>	<p>Situación antecedente: Mi pareja se ha enfadado conmigo y no hago otra cosa que pensar en ello. Esto dificulta mis actividades cotidianas.</p> <p>Emociones negativas que experimento: ansiedad y tristeza. Esta emoción negativa indica que tengo pensamientos negativos relacionados con la situación. Por ejemplo:</p> <p>No me quiere, nunca volverá, seguro que no me llama.</p> <p>1. decido que no voy a estar todo el día preocupándome y que sólo pensaré en ello de 7 a 8 de la tarde.</p> <p>2. utilizo la señal de que estoy ansioso y triste para interrumpir ese autodiálogo interno negativo: a. Diciéndome: “¡BASTA!” b. “No voy a pensar en ello hasta las 7 de la tarde”. c. Dirijo la atención hacia las actividades cotidianas (trabajo, lectura, etc.)</p>

Técnica	Objetivos y cómo hacerlo	Ejemplo
<p style="text-align: center;"><b>UTILIZAR A LOS DEMÁS COMO PUNTO DE REFERENCIA</b></p>	<p><b>OBJETIVO:</b></p> <p>1. Situarnos en puntos de vista diferentes a los nuestros.</p> <p>2. Lograr la distancia psicológica que permita ver más objetivamente la incoherencia entre lo que creemos y lo que creen y hacen otras personas.</p> <p><b>DISTINTAS FORMAS DE CÓMO HACERLO:</b></p> <p><b>FORMA A:</b></p> <p>Comparar nuestras ciencias y actuaciones con alguien que piense y haga lo contrario y no le cueste hacerlo.</p> <p>Reflexionar sobre qué piensan esas personas para que no les cueste realizar conductas contrarias a las nuestras.</p>	<p>Situación antecedente: Estoy buscando trabajo y me ofrecen uno que cumple mis expectativas laborales en todos los sentidos, pero me da miedo aceptarlo por que salgo a las diez de la noche.</p> <p>Identifico mi creencia: Estar en la calle de noche es peligroso.</p> <p><b>A.</b> Comparo y reflexiono sobre cómo piensan, sienten y se comportan personas que tengan una creencia distinta a la mía.</p> <p>Pueden por ejemplo Pensar: “la noche es más tranquila” Las cosas también pueden pasar por el día.” “También por la mañana temprano muchas veces está oscuro” Sentirse: Tranquilas, relajadas. Comportarse: Salir de noche. Aceptar trabajos con horarios nocturnos.</p> <p><b>B.</b> Mi mejor amigo/a me diría: “Mucha gente sale de trabajar a esa hora”.  “salir a esa hora también tiene sus ventajas”  “puedes venirte con algún compañero al principio hasta que pierdas el miedo”</p> <p><b>C.</b> Preguntar a conocidos o desconocidos su opinión sobre el tema:</p>

		<p>¿Te da miedo estar en la calle después de las diez de la noche?, ¿por qué?</p> <p>¿Alguna vez te ha ocurrido algo por este motivo?</p>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Técnica	Objetivos y cómo hacerlo	Ejemplo
<b>TÉCNICA DEL ROL REVERSAL</b>	<p><b>OBJETIVO:</b> Como en la técnica anterior, situarnos en puntos de vista diferentes a los nuestros. Lograr la distancia psicológica que permita ver más objetivamente la incoherencia de nuestro pensamiento. Entrenar e interiorizar un estilo o manera de pensar más saludable.</p> <p><b>CÓMO HACERLO:</b> El/la terapeuta y el/la paciente cambian los papeles: el/la terapeuta defiende los pensamientos negativos que sostiene el/la paciente y el/la paciente trata de cuestionarlos con preguntas acerca de su evidencia, de su utilidad, etc., para poner de manifiesto lo desacertado de su postura.</p>	<p>Pensamiento del paciente: “todo me sale mal”</p> <p>El/la terapeuta explica que va a defender las creencias del/de la paciente y que éste/ésta tiene que cuestionarlas y rebatirlas:</p> <p>Terapeuta: “siempre me pasa lo mismo, todo me sale mal”.</p> <p>Paciente: ¿Todo, todo y siempre, siempre te sale mal? ¿Hay alguna cosa que te haya salido bien últimamente?</p> <p>Terapeuta: bueno alguna cosa, pero en general las cosas se me tuercen.</p> <p>Paciente: ¿qué cosas concretas te han salido bien últimamente?</p> <p>Terapeuta: bueno, aprobé el curso y mi familia me ha felicitado por ello.</p> <p>Paciente: ¿entonces el curso no se ha torcido? ¿Cómo valoras este hecho es relación a que todo te sale mal?</p>

Técnica	Objetivos y cómo hacerlo	Ejemplo
<b>TÉCNICA DE REATRIBUCIÓN</b>	<p><b>OBJETIVO:</b> Cuando magnificamos el grado de responsabilidad que tenemos sobre los acontecimientos, podemos ajustarlo modificando aquellas atribuciones que</p>	<p>Situación antecedente: He llegado tarde a la reunión.</p> <p>Emoción negativa que experimento: Ansiedad 90,</p>



<p><b>DE REHM</b></p>	<p>están distorsionadas.</p> <p><b>CÓMO HACERLO:</b></p> <p>Ante un acontecimiento que despierta sentimientos de culpa, señala los posibles factores que hayan influido en él (incluyendo nuestra parte de implicación), determinando el porcentaje de responsabilidad de cada uno de estos factores en ese suceso.</p> <p>Podemos representarlo en un diagrama de sectores (o “tarta de responsabilidad”)</p>	<p>Culpabilidad 100.</p> <p>Identifico en mi mente un autodiálogo interno negativo que me culpabiliza: “me siento culpable por no llegar a tiempo a la reunión”</p> <p>Analizo los factores que han influido para que</p> <p>llegue tarde y % de responsabilidad de cada uno:</p> <p><b>Factor 1:</b> la persona responsable me entregó el material a última hora (30%)  <b>Factor 2:</b> me entretuve más de lo previsto revisando el material y salí justa/o de tiempo (35%)  <b>Factor 3:</b> tardé más de lo esperado en encontrar un taxi (15%)  <b>Factor 4:</b> cogí un atasco (20%)</p>
-----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Técnica	Objetivos y cómo hacerlo	Ejemplo		
	<p><b>OBJETIVO:</b> Resumir el proceso seguido en el</p>	<p><b>Pensamiento negativo</b></p>	<p><b>Distorsión O idea irracional</b></p>	<p><b>Pensamiento alternativo</b></p>

<p><b>TÉCNICA DE LAS TRES COLUMNAS</b></p>	<p>debate de pensamientos para llegar a la formulación de un pensamiento racional alternativo.</p> <p><b>CÓMO HACERLO:</b> Es necesario previamente haber adquirido habilidad a la hora de identificar y debatir pensamientos distorsionados e ideas irracionales. Se utilizan sólo 3 columnas: Pensamiento negativo. Distorsiones e ideas irracionales que contenga. Pensamiento alternativo.</p>	<p>Tendría que haberse dado cuenta.</p> <p>No se va a solucionar el problema.</p> <p>Es un desastre.</p> <p>Llevo toda la tarde estudiando y no he hecho nada.</p>	<p>Deberías.</p> <p>Anticipación negativa.</p> <p>Etiquetación.</p> <p>Todo o nada</p>	<p>Si no le he dicho nada no tiene por qué saberlo. No puedo saber lo que todavía no ha ocurrido. Lo que realmente no me gusta de él/ella, es que cuando quedamos a veces llega tarde. La verdad es que he estudiado muy bien las 2 primeras horas y luego me he entretenido haciendo otras cosas.</p>															
<p><b>BÚSQUEDA DE EVIDENCIAS EN NUESTRA VIDA COTIDIANA</b></p> <p><b>(PRUEBAS DE REALIDAD)</b></p>	<p><b>OBJETIVO:</b> Como su nombre indica pretendemos buscar hechos que contradigan nuestros pensamientos o creencias para adoptar otros más realistas y adaptativos.</p> <p><b>CÓMO HACERLO:</b> Observar hechos en nuestra vida cotidiana que contradigan nuestro pensamiento.</p>	<p>Pensamiento: “nadie me quiere” Busco evidencias que contradigan este pensamiento: Observaré en la siguiente semana: gestos, palabras y otros comportamientos afectuosos que tienen conmigo las personas con las que me relaciono.</p> <p>Anoto en un registro esas observaciones.</p> <table border="1" data-bbox="753 1485 1434 1850"> <thead> <tr> <th data-bbox="753 1485 892 1653">fecha</th> <th data-bbox="892 1485 1203 1653">Conductas que indican expresiones de afecto hacia mí.</th> <th data-bbox="1203 1485 1434 1653">Quién las realiza</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="753 1653 892 1697"></td> <td data-bbox="892 1653 1203 1697"></td> <td data-bbox="1203 1653 1434 1697"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="753 1697 892 1742"></td> <td data-bbox="892 1697 1203 1742"></td> <td data-bbox="1203 1697 1434 1742"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="753 1742 892 1787"></td> <td data-bbox="892 1742 1203 1787"></td> <td data-bbox="1203 1742 1434 1787"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="753 1787 892 1850"></td> <td data-bbox="892 1787 1203 1850"></td> <td data-bbox="1203 1787 1434 1850"></td> </tr> </tbody> </table>			fecha	Conductas que indican expresiones de afecto hacia mí.	Quién las realiza												
fecha	Conductas que indican expresiones de afecto hacia mí.	Quién las realiza																	

Técnica	Objetivos y cómo hacerlo	Ejemplo
---------	--------------------------	---------

<p style="text-align: center;"><b>TÉCNICA DEL ROL FIJO Y EXPERIMENTOS CONDUCTUALES: ACTUAR COMO SI CREYERAS</b></p>	<p><b>OBJETIVO:</b>          Modificar las creencias cambiando algún comportamiento o experimentando un rol distinto.</p> <p>Ser capaces de realizar y mantener comportamientos o roles diferentes a los acostumbrados y que pueden ser adaptativos.</p> <p><b>CÓMO HACERLO:</b></p> <p>Llevar a cabo el nuevo comportamiento o rol y evaluar la creencia.</p> <p>Realizar el comportamiento o rol diferente o contrario al habitual y observar si se dan las consecuencias que anticipábamos u otras que nos resulten útiles.</p>	<p><b>Ejemplo de técnica de rol fijo:</b>          Se elige una identidad alternativa, por ejemplo, tomar iniciativas y un papel más activo y creativo en las relaciones sociales.</p> <p>Seleccionamos, si lo queremos, un nombre diferente al de la persona.</p> <p>Se representa en la vida diaria durante un periodo de tiempo ese papel activo y decidido.          Luego se reflexiona sobre lo experimentado y se seleccionan los elementos que sean útiles para ella: por ejemplo, participar más en las conversaciones, ser más espontáneo/a pero no convertirse en un charlatán.</p> <p><b>Ejemplo de experimento conductual:</b>          creencia: “Es horrible equivocarte delante de la gente”</p> <p>Conducta a realizar:          Tirar el bolígrafo al suelo, a propósito, cuando estás hablando en una reunión.</p> <p>Observación de las consecuencias:          Compruebo que la gente se sigue comportando igual en su relación conmigo.          Veo que pueden intentar cogerlo para ayudarme.          Me doy cuenta de que lo ven como algo que es normal que ocurra.          Observo que otras personas también les pasa.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Técnica	Objetivos y cómo hacerlo	Ejemplo
---------	--------------------------	---------

<p><b>TÉCNICAS DISTRACTIVAS</b></p>	<p><b>OBJETIVO:</b> No centrar la atención en los pensamientos e ideas irracionales, ocupando la mente en otra cosa.</p> <p><b>CÓMO HACERLO:</b></p> <p>Decidir no pensar en los pensamientos que nos producen emociones negativas.</p> <p>Centrar la atención en cosas alternativas: lo que ocurre a nuestro alrededor, una escena o recuerdo agradable, tararear una canción, recitar una poesía, ver la televisión, preparar una tarta, etc.</p>	<p>Situación antecedente: Aún no ha venido mi hija y tenía que haber llegado hace un rato.</p> <p>Pensamiento: “Seguro que le ha pasado algo”.</p> <p>Decido que no me voy a preocupar por ello: “No voy a preocuparme, ya llegará”</p> <p>Focalizo mi atención en cosas alternativas: - Leo un libro y me meto en la historia que está contando. - Me voy a hacer ejercicio físico. - Escucho música.</p>
<p><b>TÉCNICAS DE EXPOSICIÓN</b></p>	<p><b>OBJETIVO:</b> Enfrentarse a situaciones que nos producen temor o ansiedad.</p> <p>Estas situaciones suelen evitarse por la anticipación catastrófica de consecuencias negativas que, la mayoría de las veces, son infundadas.</p> <p><b>CÓMO HACERLO:</b> Exponiéndose a las situaciones temidas facilitando así la habituación a las mismas y la comprobación real de que esas consecuencias no tienen por qué ser tan negativas.</p>	<p>Situación antecedente: Tengo el carnet pero me da miedo conducir y me veo obligado a utilizar medios de transporte alternativos a mi propio coche.</p> <p>Situación temida: Miedo a conducir</p> <p><b>A. Técnica de Inundación:</b> Situación: Mañana empieza una huelga de transporte público durante varios días y tengo que ir a trabajar.</p> <p>Conducta: No me queda otra salida que coger mi propio coche a pesar de que me dé miedo. Cuando me subo al coche utilizo técnicas de relajación y me guío por auto instrucciones del tipo: “Puedo hacerlo”. “Todo el mundo lo hace”. “No tengo que preocuparme”. “Puedo relajarme”.</p>
<p><b>Técnica</b></p>	<p><b>Objetivos y cómo hacerlo</b></p>	<p><b>Ejemplo</b></p>

<p style="text-align: center;"><b>TÉCNICAS DE EXPOSICIÓN</b></p>	<p>Para ello podemos:</p> <p>A. Exponernos directamente a estas situaciones sin que podamos escapar a ellas (técnicas de inundación)</p> <p>B. Crear una jerarquía de situaciones que producen temor, ordenándolas de menor a mayor y exponiéndonos a ellas de forma gradual y controlada (técnicas de exposición gradual).</p> <p>Estas técnicas pueden practicarse en la imaginación, ante situaciones reales o ambas cosas y se combinan con técnicas emocionales como la relajación y cognitivas como las auto instrucciones.</p>	<p><b>B. Técnica de exposición gradual:</b></p> <p>Situación: Se prevé que el mes que viene va a ver una huelga de transporte público y que voy a necesitar coger mi propio coche para ir a trabajar.</p> <p>Conducta: Elaboro una jerarquía de situaciones (de menor a mayor ansiedad) que me ayuden a conseguir mi objetivo de ir al trabajo conduciendo mi coche.</p> <p style="text-align: center;"><b>Jerarquía:</b></p> <p>Conducir por un descampado (10 de ansiedad). Conducir por una calle con poco tráfico (25). Conducir por una calle con tráfico medio (55). Conducir por una calle con bastante tráfico (85). Conducir por una carretera (90). Conducir por una autovía (100).</p> <p>Me expongo gradualmente empezando por las de menos ansiedad y voy avanzando a medida que esta disminuye en cada una de ellas. Para ello utilizo técnicas de relajación y auto instrucciones.</p>
--------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**¡Me siento mal!**

Mis emociones negativas son la señal de aviso para poner en marcha mis estrategias.



**¡Identifico mis pensamientos!**

Me pregunto qué estoy pensando e identifico los pensamientos que me están produciendo la emoción negativa.

**¡También puedo interrumpir los pensamientos negativos!**

Para ello puedo decirme BASTA, ATOP, o cualquier otra cosa que interrumpa esos pensamientos.



**¡Los cuestiono y cambio por otros más razonables!**

Puedo usar diversas técnicas:

Debate de pensamientos o “reestructuración cognitiva”.

Busco directamente un pensamiento racional alternativo, tras detectar las distorsiones o ideas irracionales que subyacen.

Utilizo otros puntos de vista distintos.

Analizo el grado real de responsabilidad, en un hecho.

Descubro lo que significa para mí ese pensamiento.

Me comporto de forma contraria a mi pensamiento y observo lo que ocurre.

**¡Si he interrumpido mis pensamientos luego**

**Puedo distraerme!**

Después de decidir no pensar en los pensamientos que me producen emociones negativas puedo ocupar la mente en otras cosas.

**¡También puedo guiarme mediante autoinstrucciones!**

Decirme a mí misma frases adaptativas que me faciliten el afrontamiento de las situaciones que me producen emociones

**La consecuencia** es sentirme mejor e intentar conseguir mis objetivos.



**RECUERDA QUE UN HÁBITO SALUDABLE IMPLICA  
CONOCIMIENTO, HABILIDAD Y MOTIVACIÓN Y ESPERAMOS  
QUE ESTE MATERIAL PROMUEVA RECURSOS  
PSICOLÓGICOS QUE TE PERMITAN UNA ADECUADA  
CALIDAD DE VIDA Y LOGROS PERSONALES**

*Dr. Edgar Rodríguez V.*  
[erodriguez@ipsicoc.com](mailto:erodriguez@ipsicoc.com)

### **BIBLIOGRAFÍA**

- ❖ Beck, j. (2008). Terapia cognitiva, Madrid: Biblioteca nueva.
- ❖ Buela–Casal, G. (2001). manual de evaluación y tratamiento psicológico. Madrid: Biblioteca nueva.
- ❖ Caballo, V. (1997). Manual para el tratamiento cognitivo conductual de los trastornos psicológicos. vol. 1. Madrid: siglo XXI.
- ❖ Caballo, V. (2000). Manual para el tratamiento cognitivo conductual de los trastornos psicológicos, vol.2”. Madrid: siglo XXI.
- ❖ Caro,G. (2007). Manual Teórico Práctico de Psicoterapias Cognitivas. Bilbao: DDB.
- ❖ Chance, P. (2001) Aprendizaje y conducta. México: manual moderno.
- ❖ Donjam, M. (2001). Principios de aprendizaje y conducta. Madrid: Thomson.
- ❖ Ellis, A. (2006). Terapia racional emotiva conductual. Madrid: siglo XXI
- ❖ kazdin, A. (2005). Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas. México: Manual moderno.
- ❖ klein, S. (2003). Aprendizaje, principios y aplicaciones. Madrid: Mc Graw hill.
- ❖ Malott, R. (2003). Principios elementales del comportamiento. México: Prentice hall.
- ❖ Martin, G. (1999). Modificación de conducta. Madrid: Prentice hall.
- ❖ Moreno, I. (2002). Terapia de la conducta en la infancia. Madrid: Pirámide.



- ❖ Millon, T. (2001). La personalidad y sus trastornos. Barcelona: Martinez Roca.
- ❖ Oblitas, L. (2004). Psicología de la salud y calidad de vida. México: Thomson.
- ❖ Puente, A. (2003). cognición y aprendizaje. Madrid: Pirámide.
- ❖ Staats, a. (1997). Conducta y personalidad: conductismo psicológico, Bilbao: DDB.
- ❖ Sundel. M. (2002). Modificación de conducta humana, México