

FORMULARIO DE AUTOAYUDA DE TREC

Albert Ellis Institute

<p>(A) ACONTECIMIENTOS ACTIVADORES: situaciones, pensamientos o sentimientos que tienen lugar justo antes de sentirme emocionalmente alterado o de actuar de modo que frustró mis metas:</p>		
<p>(C) CONSECUENCIA O AFECCIÓN: sentimiento alterado o conductas que frustra mis metas, que yo genero y que me gustaría cambiar:</p>		
<p>(B) CREENCIAS IRRACIONALES que me llevan a C.</p> <p>Rodee con un círculo aquellos pensamientos que suele usted decirse ante A y que causan C..</p>	<p>(D) DEBATE de cada creencia irracional rodeada con un círculo.</p> <p><i>Ejemplos:</i> ¿Por qué DEBO hacerlo muy bien? ¿Dónde está escrito que soy una MALA PERSONA? ¿Qué evidencias hay para que yo TENGA QUE ser aprobado o aceptado?</p>	<p>(E) CREENCIAS RACIONALES EFICACES que sustituyen a las creencias irracionales.</p> <p><i>Ejemplos:</i> PREFERIRÍA hacerlo muy bien, pero no TENGO POR QUÉ hacerlo así. Soy una PERSONA que lo ha hecho mal, no una MALA PERSONA. No hay evidencias que indiquen que yo TENGA QUE ser aceptado, aunque me GUSTARÍA serlo.</p>
TENGO QUE hacerlo bien o muy bien		
Soy una MALA o INÚTIL, cuando me dejo llevar por la debilidad o por mi estupidez		
DEBERÍA ser aprobado o aceptado por las personas importantes para mí		
NECESITO que me ame alguien que me importa mucho a mí		
Si me rechazan, seré una PERSONA MALA, DETESTABLE		

La gente DEBERÍA tratarme justamente y darme lo que NECESITO		
La gente DEBERÍA cumplir con mis expectativas, si no sería TERRIBLE		
La gente que se comporta de forma inmoral no se merece nada, son PERSONAS DESPRECIABLES		
NO PUEDO SOPORTAR que las cosas vayan mal o las personas difíciles		
Mi vida DEBE tener pocos líos o problemas importantes		
Es TERRIBLE u HORRIBLE que las cosas importantes no vayan como yo quiero		
NO PUEDO SOPORTAR que la vida sea tan injusta		
NECESITO bastante gratificación inmediata y, si no la consigo, TENGO QUE sentirme desdichado		
Otras creencias irracionales:		
(F) SENTIMIENTOS Y CONDUCTAS que experimento después de llegar a mis CREENCIAS RACIONALES EFECTIVAS.		

