

A	B	C	D	E	F
<p>Acontecimiento Activador o Adversidad</p>	<p>Creencias irracionales</p>	<p>Consecuencias Emocionales y Conductuales</p>	<p>Disputar las Bs</p>	<p>Creencias Racionales</p>	<p>Emociones y comportamientos nuevos</p>
<p>Una A puede ser <i>interna o externa, real o imaginada</i></p>	<p>Para identificarlas, buscar:</p>	<p>Emociones y sentimientos desadaptativos:</p>	<p>Para disputar las Bs, pregúntate:</p>	<p>Para pensar racionalmente, cambie:</p>	<p>Emociones y sentimientos adaptativos</p>
<p>Una A puede ser una situación del pasado, del presente o del futuro</p>	<p>■ Exigencias tendría que, debería... no tendría que, no debería... “yo tengo que ser... los demás tendrían que ser...”</p>	<p>Ansiedad, Pánico Rabia, Ira Depresión Vergüenza Culpa Euforia</p>	<p>*¿De qué me sirve, a dónde me conduce este pensamiento? ¿va a ayudarme o a hacerme daño? *¿Dónde está la evidencia para apoyar la existencia de mi creencia irracional? ¿qué prueba tengo, dónde está escrito? ¿coincide con la realidad?</p>	<p>● Preferencias en lugar de exigencias “me gustaría..., sería preferible..., sería deseable...”</p>	<p>Preocupación, inquietud Miedo Tristeza Enfado Pesar, decepción Pudor, incomodidad</p>
<p>Ejemplos:</p> <p>Un rechazo No gustar Desaprobación No ser querido Una crítica Un fracaso Un despido Infringir una ley o ética</p>	<p>■ Baja Tolerancia a la Frustración Considera la frustración como insoportable y que no debería existir “¡no <u> puedo </u> soportarlo!”</p>	<p>↓</p>	<p>*¿Es lógica mi creencia, es de sentido común? *¿Es una exigencia o una de mis preferencias? *¿Es tan malo, podría ser peor? ¿Es mi problema realmente “espantoso”? *¿Es verdad que no puedo soportarlo?</p>	<p>● Alta tolerancia a la frustración es no huir de la frustración “no me gusta pero lo puedo soportar”</p>	<p>↓</p>
<p>Un rechazo No gustar Desaprobación No ser querido Una crítica Un fracaso Un despido Infringir una ley o ética Deshonestidad Acción estúpida Atractivo físico Mi carácter Una pérdida o separación Etc.</p>	<p>■ Catastrofismo “¡esto que me pasa... es <u>horrible!</u>” es un mensaje cognitivo de absoluto peligro</p>	<p>Comportamientos</p>	<p>*¿Cómo podría conseguir esto en la práctica? ¿Es verdad esto? ¿por qué no? ¿Por qué esto es una generalización? ¿Puedes probar que vas a fracasar en el futuro? ¿Estás utilizando palabras de ultimátum que no son exactas? ¿Estás sacando los ejemplos fuera de contexto? ¿Estás pasando por alto tu fuerza y creatividad? ¿Estás sacando conclusiones precipitadas?</p>	<p>● Distancia adecuada “no hacer una montaña de un grano de arena...”</p>	<p>Comportamientos</p>
<p>Deshonestidad Acción estúpida Atractivo físico Mi carácter Una pérdida o separación Etc.</p>	<p>■ Juicio, condena o etiqueta “yo/él/ella/ellos son malos... despreciables”</p>	<p>- Contraproducentes - Ineficaces - Destructivas - Derrotistas</p>	<p>Ejemplos: conductas adictivas, violentas, posponer, evitar, indecisión, accidentes, compulsividad, etc.</p>	<p>● Evaluar la conducta, no la persona “juzgamos el pecado, no el pecador”</p>	<p>- Productivas - Eficaces - Constructivas - Resolutivas</p>
<p>Etc.</p>	<p>■ Generalización “<u>todo</u> lo que hago está mal... <u>nada</u> importa.. <u>siempre</u> haces lo mismo.... <u>nunca</u> seré feliz...”</p>	<p>Ejemplos: conductas adictivas, violentas, posponer, evitar, indecisión, accidentes, compulsividad, etc.</p>	<p>● Relativización “casi nunca... muchas veces pero no siempre...”</p>	<p>Ejemplos: afrontar, responsabilizarse, asertividad, creatividad, amar, compromiso, iniciativa, etc.</p>	<p>Ejemplos: afrontar, responsabilizarse, asertividad, creatividad, amar, compromiso, iniciativa, etc.</p>