

## EL MODELO DEL EXAMEN

El “modelo del examen” es una manera sencilla mediante el cual las personas pueden aprender el papel principal que juegan las exigencias y las creencias catastrofistas en el origen y mantenimiento de la perturbación emocional, así como el papel que juegan las correspondientes preferencias y creencias no catastrofistas en la protección hacia dicha perturbación.

Este modelo explica los factores que hacen que la gente se trastorne emocionalmente. Esta no es la única explicación pero es la que usamos nosotros.

Hay 4 partes en este modelo. Esta es la Parte I. Quiero que te imagines que tienes un examen importante en la escuela y que te acojas a la siguiente creencia: *“Preferiría sacar un mínimo de “8” en el examen pero no es esencial que lo tenga. Sería malo sacar menos de lo que prefiero (“8”) pero no es el fin del mundo”*. Ahora, si tú realmente pensases esto ¿cómo te sentirías si sacases un “7” cuando en realidad tú quieres, pero no exiges, tener un mínimo de “8”?

Probablemente te sentirías preocupado, ¿verdad? Bien. O quizás te sintieses decepcionado o fastidiado, pero no querrías matarte ¿no?

Bien, ahora haremos la Parte II del modelo. Esta vez tú tendrás una creencia diferente. Creerás lo siguiente: *“Yo debo absolutamente sacar un mínimo de “8” en todos los exámenes. Yo debo! debo! debo sacarlo!!, y sería el fin del mundo si sacara menos”*. Ahora, con este pensamiento, miras la puntuación y de nuevo encuentras que sólo tienes un “7”. ¿Cómo te sentirías esta vez teniendo un “7” cuando tu exigencia es que tienes que tener como mínimo un “8”?

Probablemente te sentirías deprimido ¿verdad?

Ahora fíjate en algo importante. Ante la misma situación, diferentes creencias te llevarán a diferentes sentimientos. Estudiemos la Parte III del modelo. Esta vez tú todavía mantienes la creencia que tenías en la Parte II, es decir: *“Yo debo absolutamente sacar un mínimo de “8” en todos los exámenes. Yo debo! debo! debo sacarlo!!, y sería el fin del mundo si sacara menos”*. Esta vez, sin embargo, descubres que se han equivocado y que tienes “2” puntos más, es decir, un “9” en total. ¿Cómo te sentirías ahora teniendo “9” cuando tu creencia es de que debes sacar un mínimo de “8” en todos los exámenes?.

Seguramente te sentirías muy eufórico, ¿no?

Ahora la Parte IV y final del modelo. Con el 9 en el examen y con la misma creencia: *“Yo debo absolutamente sacar un mínimo de “8” en todos los exámenes. Yo debo! debo! debo sacarlo!!, y sería el fin del mundo si sacara menos”*, ¿qué cosa tendrías que pensar para que sintieses pánico otra vez?.

Pues que AHORA que tengo un “9”, ¿quién me asegura que en el próximo examen no saque menos de “8”? Y por tanto seguiré ansioso otra vez.

Fíjate que lo que nos señala este modelo es lo siguiente:

1.- Todos los humanos, pobres o ricos, hombres o mujeres se crean a sí mismos la perturbación emocional cuando ellos no consiguen tener lo que ellos creen que DEBEN tener. Y también son vulnerables a crearse la perturbación emocional cuando ellos hacen todo lo que creen que DEBEN hacer con tal de no perder todo lo que ya han conseguido y mantienen la creencia de que no DEBEN perderlo.

2.- Cuando los humanos se adhieren a PREFERENCIAS no dogmáticas y no las cambian hacia deberías, ellos se sentirán entonces saludablemente decepcionados cuando no tengan lo que ellos PREFERIRÍAN tener y serán constructivos bajo esas condiciones para intentar prevenir que situaciones mucho más indeseables pasen en el futuro.

3.- Ahora, en nuestro trabajo juntos, prestaremos atención a las diferencias entre DEBERÍAS absolutos y PREFERENCIAS no dogmáticas.

<b>A</b> <b>Acontecimiento Activador</b> <b>o</b> <b>Adversidad</b>	<b>B</b> <b>Creencias</b>	<b>C</b> <b>Consecuencia emocional y</b> <b>conductual</b>
Saco un 7 en el examen	<i><b>Irracional (Exigencias y catastrofizar)</b></i> "Yo <u>debo</u> absolutamente sacar un mínimo de "8" en todos los exámenes. Yo <u>debo! debo! debo</u> sacarlo!!, y sería el fin del mundo si sacara menos"	→ Deprimido Angustiado
	<i><b>Racional (Preferencias y relativizar)</b></i> " <u>Preferiría</u> sacar un mínimo de "8" en el examen pero no es esencial que lo tenga. Sería malo sacar menos de lo que prefiero ("8") pero no es el fin del mundo"	→ Triste Preocupado