

## Formato A B C para la Auto - Ayuda utilizando la TREC

**A** (Acontecimientos Activadores)

- Resuma brevemente la situación que le está molestando:  
(¿Qué es lo que vería una cámara?)
- Un evento **A** puede ser *interno* o *externo*, *real* o
- Puede ser un acontecimiento **A** del pasado, presente o futuro.

**C** (Consecuencias)

**Emociones Negativas No Saludables:**

  

**Conductas Auto - Destructivas:**

- Las emociones negativas no saludables incluyen:
- Ansiedad · Depresión · Ira · Baja Tolerancia a la Frustración
  - Heridas · Celos · Culpa · Pena/Vergüenza

**B** (Creencias irracionales)

**Para identificar las Bs, localice las siguientes pautas:**

- Exigencias dogmáticas (obligaciones, absolutos, deberes)
- Exageración de lo mal (Es lo peor, horrible, terrible)
- Baja tolerancia a la frustración (No puedo soportarlo)
- Evaluación de uno mismo y de los otros (Soy malo/ ella son malos, sin ningún valor)

**D** (Cuestionamiento de las Creencias irracionales)

**Para enfrentarlas, pregúntese:**

- ¿ Adónde me conduce esta creencia? ¿Es útil o auto - destructiva?
- ¿Dónde está la evidencia que respalda mi creencia? ¿Es consistente con la realidad?
- ¿Es una creencia *lógica*? ¿Va de acuerdo con mis preferencias?
- ¿Es realmente terrible? (¿Es en realidad todo lo malo que puede ser?)
- ¿Verdaderamente no puedo soportarlo?

**B** (Creencias Racionales)

**Para pensar racionalmente, opte por:**

- Preferencias no dogmáticas: (deseos, anhelos)
- Evaluación de qué tan malo es algo (es malo, desafortunado)
- Alta tolerancia a la frustración (no me agrada, pero puedo soportarlo)
- Evaluación global de uno mismo u otros (todos somos seres humanos fallibles)

**E** (Efecto Nuevo)

**Las emociones negativas saludables incluyen:**

- Desilusión
- Preocupación
- Molestia
- Tristeza
- Arrepentimiento
- Frustración

## 10 Distorsiones Cognitivas

**1 Pensamiento todo o nada:** *Se ven las cosas de manera absoluta, categorías blanco y negro.*

**2 Demasiada generalización:** *Consideración de una situación negativa como un patrón interminable de derrota.*

**3 Filtro mental:** *Concentrase en lo negativo e ignorar lo positivo.*

**4 Menosprecio de lo positivo:** *Insistencia en que sus logros y cualidades “no cuentan”.*

**5 Sacar conclusiones:**

**(A) Lectura de la mente –** *asumir que las personas reaccionan de manera negativa cuando no hay evidencia definitiva de sea así.*

**(B) Adivinación de la suerte –** *Predecir de manera arbitraria que algo va a terminar mal.*

**6 Maximizar /minimizar:** *Llevar las cosas mas allá de su verdadera proporción o quitarles importancia de forma inapropiada.*

**7 Razonamiento emocional:** *Razonamiento de cómo se siente: “Me siento como un idiota, así que seguramente lo soy.”*

**8 Expresiones de “obligación”:** *Crítica de usted mismo y de otros con frases como “deberían” y “no deberían”. Otras formas de expresar “obligación” representan ataques similares.*

**9 Etiquetas:** *Identificación de sus fallas. En lugar de decir “cometí un error”, se dice a usted mismo “soy un estúpido” o “tonto” o “fracasado”.*

**10 Personalización y culpabilidad:** *Culparse a usted mismo por algo de lo que no es totalmente responsable o culpar a otros y pasar por alto la manera en que sus actitudes o conductas pueden contribuir a un problema.*

Feeling Good: The New Mood Therapy, David Burns, M.D.

## Emociones Saludables y Dañinas

Una de las maneras en que puede usted caer mas profundamente en las adicciones es hacerse alérgico a las emociones negativas. Si, es cierto que las emociones negativas le hacen sentir mal; sin embargo, ciertas emociones negativas pueden añadirle riqueza a la vida. Pueden motivarnos a cambiar y ayudarnos a mejorar nuestra situación. Algunas son inapropiadas –interfieren con la solución de nuestro problema -, no nos ayudan a mejorar nuestra situación. En la siguiente lista, la primera emoción negativa de cada par es inapropiada (o “dañina”). La segunda emoción negativa en cada par es apropiada (o “saludable”). Nuestra meta es aprender a transformar las emociones dañinas en emociones saludables.

### Ansiedad / Preocupación

La ansiedad tiene lugar cuando usted piensa: “Eso no debería pasar y si sucede sería terrible. No puedo enfrentarlo.”

La preocupación es una emoción asociada con la creencia “Espero que esta amenaza no suceda, si es así, será muy desafortunado; pero puedo enfrentarlo y aun así vivir una vida feliz”.

### Depresión / Tristeza

La depresión surge de la creencia “esta pérdida no debió haber ocurrido y es terrible que haya sucedido”. La depresión puede hacerle sentir responsable de la pérdida y puede tratar de culparse a usted mismo: “no soy una buena persona.” En caso de que la pérdida esté fuera de su control, puede tratar de culpar a las circunstancias del mundo o de la vida: “Esto es horrible. No puedo soportarlo.”

La tristeza, en cambio, tiene lugar cuando usted cree “es muy desafortunado que yo experimente esta pérdida, pero no hay ninguna razón por la cual no debió haber sucedido.”

### Culpa / Arrepentimiento

La culpa existe cuando usted se juzga malo, despreciable, imperdonable por haber actuado mal. En este caso, se siente mal por ambas cosas, la situación y usted mismo, porque tiene la creencia “no debo actuar mal, hacerlo es algo terrible y soy una mala persona.”

Los sentimientos de arrepentimiento o remordimiento aparecen cuando usted admite que ha hecho algo malo, pero se acepta como un ser humano falible por haberlo hecho. Se siente mal respecto a la acción pero no a usted mismo porque piensa “Prefiero no actuar mal, pero si lo hago ¡ni modo! Trataré de hacerlo mejor la próxima vez.”

### Pena, vergüenza / desilusión

La pena y la vergüenza surgen cuando usted reconoce que ha hecho una “tontería” en público y se culpa por haberse comportado de manera totalmente incorrecta. Cuando usted experimenta pena o vergüenza, cree que la audiencia que le observa esté pensando mal de usted y tiende a estar de acuerdo con esos juicios. Esto es debido a que cree que necesita la aprobación absoluta de los demás.

Los sentimientos de desilusión ocurren cuando actúa de manera “tonta” en público, reconoce la acción “tonta” pero se acepta a usted mismo en el proceso. Se siente desilusionado de sus actos y no de usted, porque prefiere actuar bien pero no se lo exige.

### Enojo / Molestia

El enojo se experimenta cuando alguien quebranta las reglas de su vida. Si está enojado cree usted firmemente que esa persona no debe romper sus reglas en lo absoluto y por eso, la culpa por haberlo hecho. Sin embargo, cuando está molesto, no le agrada lo que esa persona hizo pero no la culpa. Suele usted pensar “no me gusta lo que esa persona hizo y hubiera querido que no lo hiciera, pero no tiene por qué no romper una de mis reglas.”

## Horror / Frustración

No conseguir lo que uno quiere y enfrentarse a los obstáculos en el camino al éxito nos hace sentir mal. El horror proviene de la creencia “¡Este obstáculo es horrible! ¡No debería ser así! ¡Cómo es posible que la vida me juegue tan mala pasada! ¡No puedo soportarlo!”

Cuando una persona se siente frustrada, piensa “¡Esto me desagrada! ¡Me molesta! ¿Qué puedo hacer para superar este obstáculo y obtener lo que quiero?” La frustración le motiva a seguir trabajando por lo que usted quiere. Irónicamente, también aumenta el disfrute porque le permite contrastar los sentimientos de frustración y los de placer.