

Escuela Internacional de Coaching Profesional



Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales EICP



Emociones:

Emociones y Estados de Ánimo:

Hemos dicho que si bien el lenguaje constituye a los seres humanos como el tipo de ser que somos, existen otros dos dominios, el del cuerpo y el de la emocionalidad.

Los tres dominios mantienen una coherencia tal que, el cambio en uno de ellos traerá manifestaciones en los dos restantes.

En la medida que posturas físicas, emocionalidad y lenguaje se correspondan, podemos acceder a cada uno a través de los demás.

Es común observar que los cambios en uno de los tres dominios no logran conservarse, debido a la presión de coherencia que proviene de los otros dos. Ello obliga muy frecuentemente a intervenir simultáneamente en los tres dominios para asegurar que las transformaciones producidas en uno de ellos se encuentren con cambios que les sean coherentes en los otros. Por ejemplo, no basta con inducir un cambio en el tipo de conversaciones que una persona tiene, si la emocionalidad en la que se halla es aquella que es coherente con las conversaciones del pasado. De no intervenir en la emocionalidad, el cambio en las conversaciones corre el peligro de no conservarse y, por lo tanto, de ser efímero.



Distinción entre estados de ánimo y emociones:

Cuando hablamos de nuestra emocionalidad podemos hacer una distinción entre estos dos fenómenos: los estados de ánimo y las emociones.

Cada vez que experimentamos una interrupción en el fluir de la vida se producen emociones. A éstas, por lo tanto, las asociamos con los quiebres, y los quiebres siempre

Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales 1

implican un cambio en nuestro espacio de posibilidades. Lo que antes creíamos posible puede no serlo ya, y lo que antes suponíamos improbable puede tornarse probable o posible repentinamente.

Las emociones, por lo tanto, es una distinción que hacemos en el lenguaje para referirnos al cambio en nuestro espacio de posibilidades a raíz de determinados acontecimientos. Por eso cuando hablamos de emociones podemos señalar las circunstancias particulares que las generan. Si estos acontecimientos desaparecen, normalmente las emociones que los acompañan también desaparecen. Las emociones son específicas y reactivas.

Prestemos atención a este relato:

Una persona sale a caminar un día soleado por la montaña, disfrutando del hermoso día, del paisaje, de la naturaleza en general, y comienza a imaginarse un proyecto de trabajo que de concretarse le abriría muchas posibilidades que hasta ahora sentía que no tenía, se siente feliz imaginando, diseñando las tareas, está ilusionado, optimista. Sonríe. De pronto ve adelante una culebra que avanza hacia él. Se asusta, el corazón le palpita fuerte, siente miedo, y comienza a pensar qué sería más conveniente, si esquivarla o retroceder. El espacio de posibilidades en el que se encuentra ahora es otro. La emoción del miedo se ha apoderado de él.

Observemos:

La emoción del miedo fue desencadenada por la percepción de la culebra. Un evento gatilló esa emoción. Esto implica que si queremos entender una determinada emoción, es importante remitirla al acontecimiento desencadenante. Al identificarla, sabremos que si queremos evitar la repetición de esa emoción tendremos que “sacar culebras del camino” y si queremos que esa experiencia emotiva se repita, habrá que asegurarse de colocarlas en él. Los estados de ánimo son una distinción muy diferente de la distinción de emociones. Cuando hablamos de estados de ánimo nos referimos a una emocionalidad que nos remite a condiciones específicas y que, por lo tanto, normalmente no los podemos relacionar con acontecimientos determinados. Los estados de ánimo viven en el trasfondo desde el cual actuamos.

Los estados de ánimo también están asociados a un espacio de posibilidades, a un espacio de acciones posibles. Sin embargo, en los estados de ánimo la relación entre posibilidades y acción se revierte. Las emociones tienen que ver con la forma en que la acción modifica nuestro horizonte de posibilidades. Con los estados de ánimo, por el contrario, nos ocupamos de la forma en que el horizonte de posibilidades en el que nos encontramos, correspondiente al estado de ánimo en cuestión, condiciona nuestras acciones.

Independientemente de lo que hagamos, los seres humanos siempre estamos en algún estado de ánimo que, comúnmente, no elegimos ni controlamos, simplemente nos encontramos en él.

En la medida en que la emocionalidad condiciona el actuar, condiciona igualmente la manera como somos mientras estamos en él. Por lo tanto no solamente podemos decir que estamos en un determinado estado de ánimo, si no también que el estado de ánimo nos tiene a nosotros. Nos convertimos en nuestros estados de ánimo.

¿Entonces nada podemos hacer respecto de nuestros estados de ánimo? Por supuesto que podemos hacer algo.

Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales I

Postulamos que si cambiamos nuestro Observador del estado de ánimo que somos, abrimos posibilidades de acción que normalmente permanecen escondidas. Al ser capaces de observar los estados de ánimo en cuanto tales, nos permite intervenir en su diseño.

Existe una estrecha relación entre emociones y estados de ánimo. Por un lado, lo que empezó como una emoción ligada a un determinado acontecimiento, puede a menudo convertirse en un estado de ánimo si permanece con la persona el tiempo suficiente y se traslada al trasfondo desde el cual ella actúa.

CÓMO SURGE LA EMOCIÓN

CUANDO LAS EMOCIONES SURGEN A PARTIR DE PENSAMIENTOS DE JUICIOS PERSONALES

Son los pensamientos de juicios automáticos, que aparecen a partir de un problema o inconveniente, que lo explica o lo justifica o solamente lo enjuicia, pero que no se hacen cargo de él. No somos responsables de caer en estos pensamientos, pero si lo somos del tiempo que permanecemos en ellos.

Ejemplos:

- 1- ● *No puede ser que me pase esto en este momento.*
- 2- ● *¿Por qué a mí?*
- 3- ● *Ahora no voy a poder hacer lo tenía pensado.*
- 4- ● *Siempre me pasa lo mismo.*
- 5- ● *Cada vez que quiero hacer algo todo se complica.*



Como vemos, todos estos son juicios que aparecen en forma automática, pero ninguno se hace cargo del problema. Cómo sería, por ejemplo, preguntarnos: "¿qué puedo hacer?"

Un aspecto interesante de esta conversación de juicios automáticos es que nos revela distintas formas de ser del que las tiene y diferentes maneras de relacionarnos con el mundo.

Una persona se encuentra con un conocido por la calle, le saluda, y éste no le responde. Reacciona inmediatamente poniéndose tenso, con deseos de increparle, furioso, conteniéndose y pensando "¿Por qué no me habrá saludado este estúpido?". Otra persona que ha sido derivada por su médico de cabecera a un psicólogo, mientras espera ser recibida se le pasa rápidamente por su cabeza "Nadie ni nada podrá ayudarme" y comienza a desesperarse

Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales I
con deseos de salir de ese lugar. Un estudiante recoge las notas de uno de sus exámenes, tiene un cuatro, su reacción inmediata es pensar "*Soy un auténtico fracaso*".

Por su parte otra persona está esperando en el dentista a ser recibido para una extracción, comienza a pensar "*¿y si me duele mucho?*" y comienza a ponerse ansioso y con deseos de abandonar la consulta. Una chica está esperando a su pareja en un bar donde habían quedado, pasa media hora del horario acordado y éste no llega, a su mente acuden pensamientos del siguiente estilo "*si me quisiera de verdad no me haría esto...*", comienza a irritarse y a prepararse para la "bronca". Y por último, otra persona llega a casa tras una dura jornada de trabajo, se sienta a reposar, de pronto observa una punzada en su pecho, un pensamiento le cruza rápidamente su mente, "*¿y si me da un infarto?*", se asusta, su organismo comienza a responder con taquicardia, llama asustado a su esposa y le pide ir a urgencias.

Todos los casos anteriores son ejemplos de pensamientos automáticos. Pero ¿en qué consisten los pensamientos automáticos?

La causa de las emociones y conductas

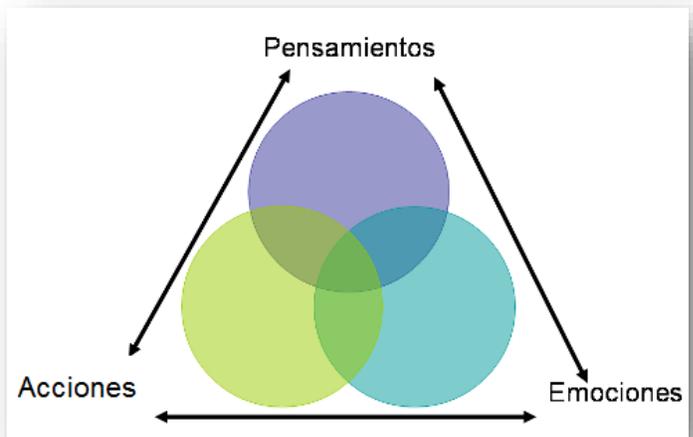
Los seres humanos funcionamos en tres dimensiones que invariablemente se interrelacionan entre sí, es decir, que cada dimensión afecta a las demás en forma continua.

Las dimensiones son:

- a- ● Pensamiento (Lenguaje)
- b- ● Emociones
- c- ● Acción y/o Conducta

Durante nuestra vida cotidiana son muchas las ocasiones en que escuchamos a las personas decir, por ejemplo:

- a. El auto se descompuso y "eso" me causa ansiedad.
- b. Obtuve una "mala nota" en matemáticas y "eso" me deprime.
- c. El hablar en público "me causa" mucho temor.
- d. La conducta de los niños me pone "mal de los nervios".



Cuando escuchamos frases como las anteriores, las personas asumen que son las situaciones o circunstancias externas las que directamente causan la manera en que nos sentimos y actuamos.

El Dr. Albert Ellis, quien dio origen a la Terapia Racional-Emotiva Conductual (TREC), propone que por razón de nuestras tendencias naturales y aprendidas *nosotros mismos* en

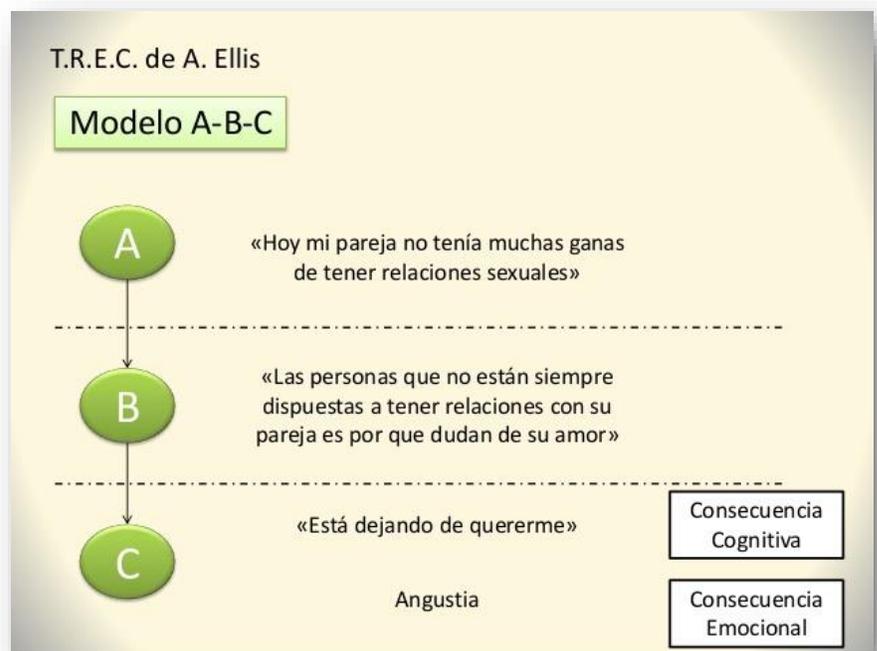
Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales 1

mayor medida somos los que controlamos nuestro destino y *sobre todo nuestra emocionalidad*. Hacemos esto a través de nuestros valores y creencias básicos -según como pensamos interpretamos y/o valorizamos los acontecimientos que suceden en nuestra vida y según las acciones que elegimos llevar a cabo.

La teoría de TREC (terapia racional-emotiva -conductual) afirma que la conclusión presentada NO es necesariamente correcta y representa "un paso en falso", ya que la (C) emociones y conducta -no proviene automáticamente y absolutamente de (A) -situación o circunstancia- sino que proviene de (B)-que son nuestras creencias, interpretaciones, pensamientos, actitudes y/o valorizaciones respecto de la (A). Esto es lo que se conoce como el Modelo A-B-C de la TREC para explicar las emociones y conductas de los seres humanos.

Esta propuesta es consonante con lo que hacía notar el filósofo Epícteto, hace 2000 años aproximadamente que: *No son los eventos que suceden los que perturban a los seres humanos, sino la opinión o interpretación que se hace de ellos.*

Las experiencias o "hechos activadores" en (A) *no hacen* que tengamos unas experiencias o consecuencias emocionales en (C) y *tampoco* llevan a unas determinadas actuaciones o consecuencias conductuales. Más bien uno mismo es el factor o elemento principal que produce las propias consecuencias en (C), *al creer firmemente* ciertas cosas en (B), que es nuestro propio sistema de creencias naturalmente predisuestas o aprendidas culturalmente.



Pensamiento racional e irracional

Los pensamientos que tengamos en el punto (B) pueden ser bien sea Racionales o Irracionales.

Racional quiere decir razonable, pensamiento lógico, constructivo, que aumenta la auto-estima. Es



Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales I

la forma de pensar, sentir y actuar que ayuda a la supervivencia y felicidad humana.

Irrracional quiere decir pensamiento catastrófico, absolutista, destructivo, auto-derrotista e irrealista. Es cualquier pensamiento, emoción o conducta que lleva a consecuencias autodestructivas que interfieren en forma significativa con la supervivencia y felicidad del individuo.

Por consiguiente, tenemos la capacidad de comportarnos racional o irracionalmente, pero solamente cuando actuamos y pensamos de manera racional, es cuando en verdad nos sentimos felices, efectivos y saludables emocionalmente.

NOTA: Es conveniente saber que nuestros pensamientos, actitudes, interpretaciones y creencias, en muchas ocasiones toman la forma de un diálogo interno o auto-verbalizaciones. Igual que conversamos con las demás personas, traduciendo nuestro pensamiento en un diálogo externo, lo hacemos con nosotros mismos transformando nuestro pensar en el diálogo interno.

Los pensamientos automáticos son nuestra conversación interna o auto-diálogo con nosotros mismos, a nivel mental, expresados como pensamientos o imágenes y que se relacionan con estados emocionales intensos (como la ansiedad, la depresión, la ira o la euforia).

A menudo forman "versiones" de las cosas que nos ocurren que suelen ser bastantes erróneas, en el sentido de dar una falsa imagen o interpretación de las cosas y los hechos, por lo que se dice que están basados en "distorsiones cognitivas". Estos pensamientos se diferencian de la forma de reflexionar y analizar los problemas que tenemos las personas en estados anímicos de mayor calma o sosiego, nuestros "pensamientos racionales", que intentan adaptarse a los problemas y analizarlos para resolverlos. Muy al contrario de los "pensamientos racionales", los pensamientos automáticos se caracterizan por:

A -Son una conversación interna referida a temas muy concretos: Una persona que teme ser rechazada por otros se dice a sí misma: "La gente me mira y me ve tonto". Otra persona con temor a la contaminación de los gérmenes se repite: "Tengo que tirar esta comida, seguro que está contaminada".

B- Aparecen como mensajes recortados en forma de "palabras claves": Un estudiante deprimido recordaba vivamente el día en que suspendió varias asignaturas y se le pasaba por su cabeza rápidamente pensamientos como: "Todo me sale mal..., soy un fracasado...". Una oficinista recordaba con indignación e ira la llamada de atención de su jefe y se decía mentalmente: "No debió decirme eso!, me las pagará!".

C-Los pensamientos automáticos son involuntarios: Entran de manera automática en la mente. No son pensamientos reflexivos ni productos del análisis o

razonamiento de una persona sobre un problema. Al contrario son "reacciones espontáneas" ante determinadas situaciones donde aparecen fuertes sentimientos.

D-Con frecuencia se expresan en forma de palabras como "debería o tendría que...". Aparecen a menudo como obligaciones que nos imponemos a nosotros o a los demás en forma de exigencias intolerantes. Un atleta en un entrenamiento entró un segundo por debajo de su marca, y rápidamente pensó: "No debería haber tenido ese fallo", apretando sus puños y mandíbula y sintiéndose irritado consigo mismo.

E-Tienden a dramatizar o "exagerar las cosas". A menudo hacen que la persona adelante lo peor para ella. Una persona se dispone a viajar y piensa ansiosamente: "Y si ocurre un accidente".

F-Hacen que cada persona adopte una forma de interpretar los acontecimientos de forma rígida. Las cosas son según el prisma por donde se miran. Así, ante un mismo acontecimiento cada persona lo interpreta a su manera creyendo "tener la razón", sin atender a otros datos o valoraciones distintas.

G-Son aprendidos: Son el reflejo momentáneo de actitudes y creencias que suelen aprenderse en la infancia o adolescencia, provenientes de la familia, la escuela y otras influencias sociales. En esos periodos son asimilados con mayor facilidad y almacenados en la memoria humana "esperando" a ser disparados por situaciones con carga emocional.

Como los pensamientos automáticos producen errores del pensamiento, prismas recortados y desviados de los acontecimientos que ocurren, que suelen ser habituales y repetitivos, pueden ser agrupados en las llamadas DISTORSIONES COGNITIVAS en función de los errores que cometen. La siguiente tabla recoge las principales distorsiones cognitivas.

LAS DISTORSIONES COGNITIVAS

FILTRAJE O ABSTRACCIÓN SELECTIVA: Consiste en seleccionar en forma de "visión de túnel" un solo aspecto de una situación, aspecto que tiñe toda la interpretación de la situación y no se percata de otros que lo contradicen. Una persona se encuentra con un amigo y hablan de muchos temas agradables, sin embargo discuten de política, y al marcharse a casa se siente irritado pensando en las críticas de aquél hacia sus ideas políticas, olvidando los otros temas agradables compartidos. Se filtra lo negativo, lo positivo se olvida. Palabras claves para detectar esta distorsión son: "No puedo soportar esto", "No aguanto que...", "Es horrible", "Es insoportable".

PENSAMIENTO POLARIZADO: Consiste en valorar los acontecimientos en forma extrema sin tener en cuenta los aspectos intermedios. Las cosas se valoran como buenas o malas,

Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales 1

blancas o negras, olvidando grados intermedios. Por ejemplo un chico que recibe un "NO" al invitar a una chica piensa: "Solamente me pasan cosas malas". Otra persona que no encuentra trabajo piensa: "Soy un incompetente e inútil". Palabras claves para detectar esta distorsión son todas aquellas que extreman las valoraciones olvidando los grados intermedios y matices. Ejemplos: "Fracasado", "Cobarde", "Inútil", etc.

SOBRE-GENERALIZACIÓN: Esta distorsión del pensamiento consiste en sacar una conclusión general de un solo hecho particular sin base suficiente. Por ejemplo una persona que busca trabajo y no lo encuentra y concluye: "Nunca conseguiré un empleo". Otra persona que se siente triste y piensa: "Siempre estaré así". Palabras claves que indican que una persona está sobre-generalizando son: "Todo...Nadie...Nunca...Siempre...Todos...Ninguno".

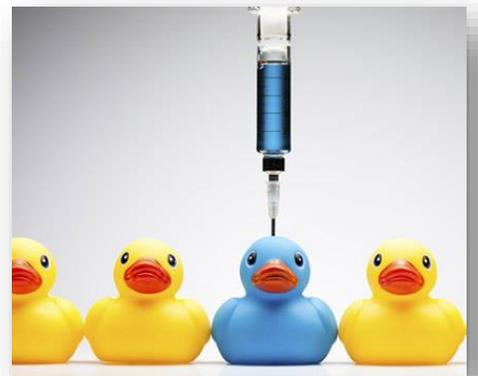
INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO: Se refiere a la tendencia a interpretar sin base alguna los sentimientos e intenciones de los demás. A veces, esas interpretaciones se basan



en un mecanismo llamado proyectivo que consiste en asignar a los demás los propios sentimientos y motivaciones, como si los demás fueran similares a uno mismo. Por ejemplo una persona nota como la miran unos extraños y piensa: "Sé que piensan mal de mí". Otra persona está esperando a otra, en una cita y ésta tarda cinco minutos y sin mediar prueba alguna, se le viene a su cabeza: "Sé que me está mintiendo y engañando". Palabras claves de ésta distorsión son: "Eso es porque...", "Eso se debe a...", "Sé que eso es por...".

VISIÓN CATASTRÓFICA: Consiste en adelantar acontecimientos de modo catastrofista para los intereses personales, en ponerse, sin prueba alguna, en lo peor para uno mismo. Por ejemplo una persona está viendo las estadísticas de accidente de tráfico por la televisión y se le pasa por la cabeza: "Y si me ocurriera a mí". Otra oye la noticia de que una persona perdió el control y se suicidó, y piensa: "¿Y si me ocurre a mí igual?". La palabra clave que suele indicar esta distorsión suele ser: "¿Y si me ocurre a mí... tal cosa?".

PERSONALIZACIÓN: Consiste en el hábito de relacionar, sin base suficiente, los hechos del entorno con uno mismo. Por ejemplo: En el trabajo una persona tenía la impresión de que cada vez que el encargado hablaba de que había que mejorar la calidad del trabajo se referían exclusivamente a él. Esta persona pensaba: "Sé que lo dice por mí". Una mujer que escuchaba a su marido quejarse de lo aburrido del fin de semana, pensaba: "Seguro que piensa que soy aburrida". Un tipo de personalización consiste en el hábito de compararse



Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales 1

con otras personas de manera frecuente: "Soy menos sociable que José", "A él le hacen caso pero no a mí". Palabras claves son: "Lo dice por mí", "Hago esto mejor (o peor) que tal".

FALACIA DE CONTROL: Consiste en cómo la persona se ve a sí misma, de manera extrema, sobre el grado de control que tiene sobre los acontecimientos de su vida. O bien la persona se suele creer muy competente y responsable de todo lo que ocurre a su alrededor, o bien en el otro extremo, se ve impotente y sin que tenga ningún control sobre los acontecimientos de su vida. Ejemplos: "Si otras personas cambiaran de actitud yo me sentiría bien", "Yo soy el responsable del sufrimiento de las personas que me rodean". Palabras claves son: "No puedo hacer nada por...", "Sólo me sentiré bien si tal persona cambia", "Yo soy el responsable de todo..."

FALACIA DE JUSTICIA: Consiste en la costumbre de valorar como injusto todo aquello que no coincide con nuestros deseos. Una persona suspende un examen y sin evidencia piensa: "Es injusto que me hayan suspendido". Otra piensa sobre su pareja: "Si de verdad me apreciara no me diría eso". Palabras claves son: "No hay derecho a...", "Es injusto que...", "Si de verdad tal, entonces...cual".

RAZONAMIENTO EMOCIONAL: Consiste en creer que lo que la persona siente emocionalmente es cierto necesariamente. Si una persona se siente irritado es porque alguien ha hecho algo para alterarlo, si se siente ansioso es que hay un peligro real, etc... Las emociones sentidas se toman como un hecho objetivo y no como derivadas de la interpretación personal de los hechos. Las palabras claves en este caso son: "Si me siento así... es porque soy/ o ha ocurrido..."

FALACIA DE CAMBIO: Consiste en creer que el bienestar de uno mismo depende de manera exclusiva de los actos de los demás. La persona suele creer que para cubrir sus necesidades son los otros quienes han de cambiar primero su conducta, ya que creen que dependen sólo de aquellos. Por ejemplo un hombre piensa: "La relación de mi matrimonio solo mejorará si cambia mi mujer". Las palabras claves son: "Si tal cambiara tal cosa, entonces yo podría tal cosa".

ETIQUETAS GLOBALES: Consiste en poner un nombre general, o etiqueta globalizadora, a nosotros mismos o a los demás, casi siempre designándolos con el verbo "Ser". Cuando etiquetamos, globalizamos de manera general todos los aspectos de una persona o acontecimiento bajo el prisma del ser, reduciéndolo a un solo elemento. Esto produce una visión del mundo y las personas estereotipada e inflexible. Por ejemplo una persona piensa de los negros: "Los negros son unos tontos". Un paciente piensa de manera idealizada de su terapeuta: "Es una persona estupenda". Las palabras claves son: "Soy un", "Es un", "Son unos..."

Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales I

CULPABILIDAD: Consiste en atribuir la responsabilidad de los acontecimientos, bien totalmente a uno mismo, bien a otros, sin base suficiente y sin tener en cuenta otros factores que contribuyen a los acontecimientos. Por ejemplo una madre cada vez que sus hijos alborotaban o lloraban tendía a irritarse con ellos y consigo misma echándose la culpa



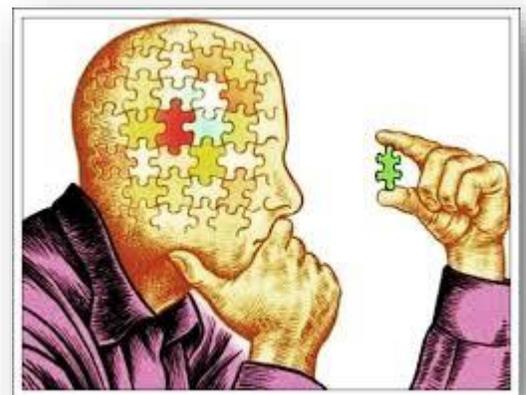
de no saber educarlos mejor. Otra persona que estaba engordando culpaba a su cónyuge por ponerle alimentos demasiado grasos. Otra característica de la culpa es que a menudo no lleva a la persona a cambiar de conducta, sino sólo a darle vueltas a los malos actos. En este caso las palabras claves aparecen en torno a: "Mi culpa", "Su culpa", "Culpa de...".

LOS DEBERÍAS: Consiste en el hábito de mantener reglas rígidas y exigentes sobre cómo tienen que suceder las cosas. Cualquier desviación de esas reglas o normas se considera intolerable o insoportable y conlleva alteración emocional extrema. Ejemplos de este caso son: Un médico se irritaba constantemente con los pacientes que no seguían sus prescripciones y pensaba: "Deberían hacerme caso"; eso impedía que revisara sus actuaciones o explorara los factores que podían interferir en el seguimiento de sus indicaciones. Un hombre estaba preocupado excesivamente por los posibles errores que podría cometer en su trabajo ya que se decía "Debería ser competente y actuar como profesional, y no debería cometer errores". Las palabras claves como puede deducirse son: "Debería de...", "No debería...", "Tengo que...", "No tengo que...", "Tiene que...".

TENER RAZÓN: Consiste en la tendencia a probar de manera frecuente, ante un desacuerdo con otra persona, que el punto de vista de uno es el correcto y cierto. No importa los argumentos del otro, simplemente se ignoran y no se escuchan. Una pareja discutía frecuentemente por la manera de educar a los hijos, cada uno se decía: "Yo tengo razón, él/ella está equivocado" y se enredaban en continuas discusiones con gran irritación de ambos. No llegaban a ningún acuerdo, tan solo era una lucha de poder, de sobresalir con su razón particular. Las palabras claves que denotan esta distorsión son: "Yo tengo razón", "Sé que estoy en lo cierto", "Él está equivocado".

FALACIA DE RECOMPENSA DIVINA: Consiste en la tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales suponiendo que la situación mejorará "mágicamente" en el futuro, o uno tendrá una recompensa en el futuro si la deja tal cual.

El efecto suele ser el acumular un gran malestar innecesario, el resentimiento y el no buscar soluciones que podrían ser factibles en la actualidad. Una mujer toleraba que su marido llegara bebido a altas horas de



la noche. Ella se decía: "Si aguanto, el día de mañana se dará cuenta de lo que hago por él". En este caso las palabras claves que indican esta distorsión son: "El día de mañana tendré mi recompensa", "las cosas mejoraran en un futuro".

Pocas personas piensan irracionalmente todo el tiempo, pero la mayoría de nosotros pensamos irracionalmente alguna parte del tiempo y frecuentemente este es un proceso sutil que nos conduce a sentimientos/emociones y conductas inapropiadas, que redundan en distorsiones de la realidad, conflictos internos y con los demás, coraje, ansiedad, depresión, e impiden la solución de problemas y el logro de nuestras metas cotidianamente. Naturalmente, entre más irracionalmente pensamos mayor y más complejos desórdenes psicológicos se pueden desarrollar.

Veamos algunos ejemplos concretos de pensamientos irracionales y sus respuestas:

1. 1. Es de absoluta necesidad para una persona "adulta" obtener el amor y aprobación de todas las personas significativas en su vida.

R: Es imposible ser queridos y aprobados por todas las personas importantes en nuestra vida. El intentar esto vuelve a la persona insegura, ansiosa y frustrada.

2. Debemos ser competentes y perfectos en todos los aspectos de nuestra vida, para considerarnos valiosos.

R: Esto lleva a confundir nuestro valor intrínseco con el externo. Nos volvemos temerosos del fracaso, hipertensos, con baja auto-estima y con normas de ejecución perfeccionistas.

3. Ciertas personas son malas, perversas y villanas, y deben ser castigadas.

R: No existen normas absolutas de lo "bueno" y lo malo". Las conductas "inmorales o incorrectas" son resultado de ignorancia, falta de inteligencia o perturbación emocional. Somos seres falibles. El culpar o castigar severamente aumenta estos problemas en vez de corregirlos.

4. Es horroroso que las situaciones y personas no sean todo lo perfectas o de la manera en que consideramos deberían ser.

R: La realidad es la realidad aunque no nos guste, y podemos trabajar en mejorarla. Pero solamente quejarnos por la manera diferente a nuestros deseos en que son las cosas puede empeorar una situación. No hay circunstancias catastróficas.

5. La infelicidad humana se debe a causas externas y nosotros no tenemos capacidad para controlar nuestras emociones perturbadas ni nuestras experiencias.

R: Son más bien nuestras auto-verbalizaciones las que nos perturban y descontrolan (recordemos el A-B-C de la TREC). Esta idea es base de desesperanza, ansiedad y depresión.

Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales 1

6. Todas las situaciones potencialmente amenazantes o desconocidas, deben preocuparnos y causarnos ansiedad excesiva y debemos evitarlas a cualquier precio.

R: Esta idea es causa de mucha angustia y evitaciones innecesarias, además de impedir el juicio objetivo que puede entonces llevar a producir lo que tememos.

7. Es más fácil el evitar las dificultades y responsabilidades que el enfrentarlas.

R: Esta idea es la base de una tolerancia pobre a la frustración y obstáculo para lograr metas a largo plazo. El eludir las dificultades y responsabilidades puede crear más problemas en el futuro.

8. Debemos ser siempre dependientes de los demás y tener siempre a alguien más fuerte en quien confiar.

R: No se trata de rehusar la ayuda sólo para probar lo fuerte que somos, cuando realmente ésta sería beneficiosa. Pero esta idea llevada al extremo determina y menoscaba nuestra capacidad de juicio independiente, auto-confianza y la conciencia de nuestras necesidades individuales.

9. Estamos determinados por la influencia del pasado, nunca podemos librarnos del pasado y tampoco nunca podemos librarnos de influencias nocivas anteriores.

R: Aunque el pasado tiene influencia en nuestra vida presente, podemos aprender a cambiar por medio del esfuerzo y de la aplicación sistemática de técnicas apropiadas que promuevan dicho cambio.

10. Debemos preocuparnos mucho por los problemas y trastornos de otras personas.

R: No se trata de volvernos insensibles. Más bien, el mensaje es que si perdemos nuestro control igual que la persona trastornada, ya no podríamos ayudar. Es mejor calmarnos y actuar más objetivamente, reconociendo que todos podemos fallar pero que podemos tolerar dicho fracaso.



11. Siempre hay una solución única y perfecta para cada problema y es catastrófico cuando no la encontramos.

R: En ocasiones no hay soluciones perfectas para los problemas de la vida, y el involucrarnos en esta búsqueda puede cegarnos ante soluciones satisfactorias, aunque no perfectas.

Otras Ideas Irracionales que es de importancia conocer son:

1. Cuando otras personas no nos aprueban, invariablemente quiere decir que somos erróneos o malos.

Esta creencia conduce a una ansiedad crónica en la mayoría de situaciones interpersonales. No podemos generalizar a partir de un rasgo o situación, a la totalidad de nuestra personalidad o nuestra vida, aun cuando hayamos estado equivocados.

2. Existe un amor perfecto, y una relación perfecta. Esta noción crea inseguridad e insatisfacción de una relación a otra. Ninguna es lo bastante buena porque esperamos la relación perfecta, y eso nunca llega.

3. No debemos/deberíamos sentir dolor, frustración, incomodidad, ya que estamos destinados a la "Buena Vida". Una posición realista es que las incomodidades o frustraciones son partes inevitables de la vida, y con frecuencia acompañan a las decisiones duras pero saludables en el proceso de crecimiento personal.

4. "Juguemos a la seguridad". No tomemos riesgos. Es erróneo pensar que siempre es más importante la seguridad que tomar los riesgos que conlleva la felicidad. Es erróneo pensar que todo riesgo traerá solamente problemas. Es conveniente en diversas situaciones el tomar riesgos calculados.

5. Evitemos al máximo el cometer errores. No digas ni hagas nada donde puedas equivocarte. Esta creencia refleja el pensar que somos débiles o estúpidos cuando cometemos errores. Somos imperfectos y aunque no queramos en ocasiones nos equivocaremos, además esto puede ayudarnos a crecer en aquellas áreas en que somos menos efectivos. El detenernos de actuar (decir o hacer) por temor a cometer errores puede llegar a ser extremadamente paralizante y auto-derrotista.

Componentes de los Pensamientos y Creencias Racionales:

- Son apoyados por la evidencia de los datos.
- Nos ayudan a obtener lo que queremos.
- Producen sentimientos/emociones apropiadas ante situaciones adversas (irritación, tristeza, preocupación, pesar, etc.).
- Son preferencias o deseos.
- Nos ayudan a proteger nuestra vida.

El modelo A-B-C de la TREC se completa al agregarle los elementos D y E. El elemento D se refiere a las técnicas o estrategias utilizadas durante el proceso de cambiar las emociones y conductas perturbadas.

La técnica fundamental para cambiar los pensamientos, creencias, interpretaciones o filosofías irracionales por unas más racionales, es la de disputar, contradecir, argumentar y/o desafiar las creencias o ideas irracionales. Esta técnica se lleva a cabo de la siguiente manera:

Formato para el Análisis Racional de los Pensamientos:

(A) EXPERIENCIA O SITUACIÓN "ACTIVANTE":

1. ● *Tener una entrevista de trabajo*

(B) PENSAMIENTOS, IDEAS O CREENCIAS IRRACIONALES:

1. ● *Yo puedo fallar y eso sería horrible.*
2. ● *Si fracaso eso quiere decir que no valgo para nada.*
3. ● *Es posible que yo le caiga mal a la persona que me entrevistará.*
4. ● *Jamás seré feliz si no consigo el empleo.*

(C) SENTIMIENTOS/EMOCIONES Y CONDUCTAS:

1. ● *Excesiva ansiedad.*
2. ● *Excesiva preocupación.*
3. ● *Tartamudear.*
4. ● *Temblor de las manos.*
5. ● *Excesivo temor.*
6. ● *Defensividad inapropiada.*
7. ● *No pedir aclaraciones.*
8. ● *Deseos de abandonar la situación.*

(D) DISPUTAR/DESAFIAR O CONTRA-ARGUMENTAR LAS IDEAS IRRACIONALES

1. ● *Puedo fallar, pero también puedo tener éxito.*
2. ● *Si fracasara la entrevista, eso no tiene que ver con mi valor como ser humano.*
3. ● *Posible no es lo mismo que probable. Ahora, ¿qué probabilidades tengo de fracasar: 75%, 50%, 25%?*
4. ● *La palabra "jamás" es muy amplia. Sería tonto si dejara de ser feliz por no obtener un empleo.*

**El elemento E que completa el Modelo A-B-C-D, se refiere al "efecto" de haber atacado nuestras ideas irracionales, y comenzar a actuar en base a nuestro nuevo*

Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales1
pensar y sentir. Se espera que en el punto E la persona experimente un cambio emocional conductual.

(E) CAMBIO EMOCIONAL-CONDUCTUAL

1. ● *Ansiedad normal ante una situación de desafío.*
2. ● *Alerta.*
3. ● *Firmeza en la voz.*
4. ● *Cesan los temblores de las manos.*
5. ● *Se reduce el temor y la persona siente más valor.*
6. ● *Defensividad apropiada.*
7. ● *Pedir aclaraciones.*
8. ● *Acudir a la entrevista.*

