

Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) - Formulario De Auto Ayuda

A (ADVERSIDADES O EVENTOS ACTIVADORES)

- Resume la situación por la que está perturbado (¿Qué vería una cámara?)
- Una A puede ser *interna* o *externa*, *real* o *imaginaria*.
- Una A puede ser un evento en el *pasado*, *presente* o *futuro*.

B (CREENCIAS IRRACIONALES)

D (DISPUTANDO LAS CREENCIAS IRRACIONALES)

Para identificar las creencias irracionales busque:

- DEMANDAS DOGMÁTICAS (tienes, debes, absolutos/afirmaciones generales)
- TENDENCIAS A EXAGERAR LO MALO (Es horrible, terrible, pésimo)
- BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN (No lo puedo soportar)
- EVALUACION PERSONAL Y DE LOS DEMAS (Yo soy / él / ella es malo(a), inútil, despreciable)

Para disputar pregúntese:

- ¿Qué gano yo con esta creencia? ¿Me está ayudando o me está haciendo daño?
- ¿Dónde está la evidencia que sustenta la existencia de mi creencia irracional? ¿Es consistente con la realidad social?
- ¿Es mi creencia lógica? ¿Está de acuerdo con mis preferencias?
- ¿Es realmente terrible (tan malo como puede ser)?
- ¿De veras no puedo soportarlo?

C (CONSECUENCIAS)

Principales emociones negativas no saludables:

Principales conductas auto-destructivas:

Las emociones negativas no saludables incluyen:

- Ansiedad
- Depresión
- Ira
- Vergüenza
- Angustia
- Celos
- Baja Tolerancia a la Frustración
- Culpa

E (NUEVAS FILOSOFIAS EFECTIVAS)

E (EMOCIONES Y CONDUCTAS EFECTIVAS)

Nuevas emociones negativas saludables:

Nuevas conductas constructivas:

Para pensar más racionalmente, esfuércese por adoptar:

- PREFERENCIAS NO DOGMÁTICAS (deseo, quiero, prefiero, me gustaría)
- EVALUACION RACIONAL DE LO MALO (Es malo, desafortunado)
- ALTA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN (No me gusta pero puedo soportarlo)
- NO EVALUARSE NI EVALUAR A LOS DEMAS DE FORMA GLOBAL (Yo – y los demás- somos seres humanos fallibles)

Las emociones negativas saludables incluyen:

- Decepción
- Preocupación
- Molestia, enfado, enojo
- Tristeza
- Arrepentimiento
- Frustración