

ÍNDICE

| | |
|---|-----|
| I. INTRODUCCIÓN | |
| La Terapia Racional Emotiva Conductual: modelo cognitivo conductual pionero, fundamentos y características distintivas..... | 17 |
| II. MATERIALES BÁSICOS EN TREC Y TCC | |
| Introducción..... | 41 |
| II.1. Materiales para el terapeuta | |
| 1. Algunos mitos sobre la TREC..... | 45 |
| 2. Características de un terapeuta TREC y TCC eficaz..... | 50 |
| 3. Cómo mejorar nuestra escucha activa como psicoterapeutas..... | 54 |
| 4. Cuadro de estrategias y estilos de debate en TREC..... | 56 |
| 5. Debate de cada categoría de creencia irracional..... | 58 |
| 6. Debate del mejor amigo..... | 60 |
| 7. Ejercicio para mejorar las habilidades de debate..... | 62 |
| 8. Ejercicio sobre identificación del ABC..... | 63 |
| 9. Evaluación de competencias de escucha activa como psicoterapeutas..... | 67 |
| 10. Guía del procedimiento terapéutico TREC..... | 71 |
| 11. Guía del terapeuta al acordar tareas de autoayuda entre sesiones..... | 77 |
| 12. Hoja de registro ABC-DE para práctica supervisada en TREC..... | 78 |
| 13. Hoja de recuento de sesión..... | 80 |
| 14. Ideas o creencias del consultante asociadas a la resistencia al cambio terapéutico..... | 82 |
| 15. Ideas o creencias del psicoterapeuta que dificultan el trabajo terapéutico..... | 83 |
| 16. Imaginación racional emotiva..... | 84 |
| 17. Psicoeducación sobre las emociones saludables y no saludables..... | 88 |
| 18. Sugerencias para motivar a los consultantes a llevar a cabo tareas de autoayuda..... | 94 |
| 19. Test de elección múltiple para identificar las creencias..... | 96 |
| II.2. Materiales para el consultante | |
| 1. Análisis de ventajas y desventajas al tomar una decisión..... | 99 |
| 2. Comprendiendo el rol de nuestros pensamientos..... | 102 |
| 3. Debatiendo mis ideas y pensamientos que no me ayudan..... | 104 |
| 4. Diferenciando situaciones, pensamientos, emociones y comportamientos..... | 107 |
| 5. Ejercicios que me pueden ayudar a establecer mis metas..... | 111 |
| 6. Encontrando mi propio significado y dirección personal..... | 112 |
| 7. ¿Es momento de terminar la terapia?..... | 113 |
| 8. Estableciendo metas para los próximos tres meses..... | 114 |
| 9. Formulario zigzag para fortalecer pensamientos racionales..... | 116 |

| | |
|---|-----|
| 10. Historia: El sacerdote sabio..... | 119 |
| 11. Historia: Trabajando en la intolerancia a la incomodidad..... | 120 |
| 12. Hoja de autoayuda TREC..... | 121 |
| 13. Lo que pienso sobre mis emociones es importante (trabajando en el ABC secundario) | 123 |
| 14. Pasos para una comunicación asertiva..... | 125 |
| 15. Pastel de Valores básicos de salud mental que fomenta la filosofía TREC..... | 126 |
| 16. Preparándome para la siguiente sesión..... | 130 |
| 17. Reflexionando sobre lo aprendido durante la psicoterapia..... | 131 |
| 18. Registro: Monitoreo de mis emociones..... | 132 |
| 19. Registro semanal de autoaceptación..... | 134 |
| 20. ¿Sus emociones y comportamientos le son de ayuda o lo están dañando? | 136 |

III. ELEMENTOS BÁSICOS QUE CONTRIBUYEN A LA SALUD MENTAL

| | |
|--|-----|
| Introducción..... | 141 |
| 1. Alimentación y salud mental..... | 142 |
| 2. Beneficios del ejercicio físico para la salud mental..... | 145 |
| 3. Higiene del sueño..... | 149 |
| 4. Importancia de la salud física para la salud mental..... | 153 |
| 5. Mindfulness para el bienestar general..... | 156 |
| 6. Sugerencias para el autocuidado del psicoterapeuta..... | 158 |
| 7. Sustancias psicoactivas y la salud mental..... | 161 |

IV. GUÍAS, RECURSOS E INTERVENCIONES PARA LAS EMOCIONES NO SALUDABLES: Ansiedad, Depresión, Enojo, Culpa, Vergüenza, Dolor, Celos, Envidia.

| | |
|---|-----|
| Introducción a la Conceptualización de las Emociones desde el modelo de la Terapia Racional Emotiva Conductual..... | 167 |
| Cuadro: Componentes A, B y C para la conceptualización de las dificultades emocionales en TREC..... | 170 |

IV. I. ANSIEDAD

| | |
|---|-----|
| Lectura: Comprendiendo la Conceptualización TREC de la Ansiedad | 177 |
| 1. Aprendiendo a afrontar mi ansiedad frente a la crítica..... | 182 |
| 2. Aprendiendo a cuestionar mis pensamientos de ansiedad..... | 184 |
| 3. Atacando la Ansiedad | 186 |
| 4. Automonitoreo de los temores y resultado posterior..... | 189 |
| 5. Cómo manejar la ansiedad frente a los exámenes..... | 191 |
| 6. Cómo cuestionar los temores usuales en una crisis de pánico..... | 196 |
| 7. Cuando mi familiar tiene ansiedad | 198 |

| | |
|--|-----|
| 8. Debate del secuestro hipotético: | |
| un recurso para trabajar la intolerancia a la incomodidad | 200 |
| 9. Diez verdades sobre el pánico | 201 |
| 10. Ejercicio para debatir el perfeccionismo y la visión polarizada | 203 |
| 11. Escala o termómetro de catástrofes | 205 |
| 12. Evaluación de situaciones vinculadas a mi ansiedad | 208 |
| 13. Frases de afrontamiento para la ansiedad..... | 211 |
| 14. Frases para afrontar la ansiedad y aumentar la confianza en uno mismo..... | 213 |
| 15. Nuestra actitud frente al pánico hace la diferencia..... | 214 |
| 16. Pensamientos para afrontar la ansiedad por sentirme ansioso..... | 216 |
| 17. Pensamientos y creencias irracionales comunes en la ansiedad..... | 218 |
| 18. Preocupación frente a la ansiedad..... | 220 |
| 19. Psicología del miedo, preocupación y ansiedad | 222 |
| 20. Realmente no hay nada que temer | 224 |
| 21. Rompiendo el círculo vicioso de la ansiedad | 226 |
| 22. Sugerencias para el manejo de sus temores o preocupaciones..... | 229 |
| | |
| IV.2. DEPRESIÓN | |
| Lectura: Comprendiendo la Conceptualización TREC de la Depresión..... | 235 |
| 1. Actuar como si..... | 239 |
| 2. Amabilidad con una forma de bienestar..... | 240 |
| 3. Círculo de la autoaceptación..... | 242 |
| 4. Cosas positivas y negativas de cada día..... | 244 |
| 5. Cosas que hacía, disfrutaba y he dejado de hacer..... | 246 |
| 6. Dejando el pasado atrás..... | 248 |
| 7. Distorsiones cognitivas en la depresión | 250 |
| 8. Hora del llanto o de sentirse deprimido | 252 |
| 9. Horario de actividades actuales y programadas para la semana | 253 |
| 10. Libérese de la noción de merecimiento..... | 257 |
| 11. Lista de actividades placenteras | 259 |
| 12. Metáfora del porrista..... | 261 |
| 13. Mis razones para vivir..... | 262 |
| 14. Mitos y realidades sobre la depresión y el desorden bipolar | 263 |
| 15. Problemas que encierra la autoestima y cómo superarlos..... | 265 |
| 16. Psicología de la depresión | 270 |
| 17. ¿Qué ayuda y que hiera? | |
| Cuando alguien que quiero padece depresión o trastorno bipolar..... | 273 |
| 18. Registro de estado de ánimo..... | 275 |
| 19. Una aproximación racional a la felicidad..... | 277 |
| | |
| IV.3. ENOJO - IRA | |
| Lectura: Comprendiendo la Conceptualización TREC del Enojo..... | 285 |
| 1. Algunos métodos para el manejo de la ira | 290 |

| | |
|--|-----|
| 2. Cómo la ira afecta su vida..... | 292 |
| 3. Creencias racionales para incrementar la tolerancia a la frustración | 294 |
| 4. Diferencias entre el comportamiento agresivo y asertivo | 295 |
| 5. Entendiendo los componentes de su ira..... | 297 |
| 6. Experimento de cuestionamiento a las exigencias o demandas..... | 300 |
| 7. Ideas racionales para manejar la ira frente al comportamiento de los demás..... | 302 |
| 8. Ira y algunas razones para reemplazarla..... | 304 |
| 9. Metáforas para el trabajo de la aceptación incondicional en los casos de ira..... | 306 |
| 10. Mitos y realidades acerca de la ira..... | 307 |
| 11. Modos de comportamiento no asertivo, asertivo y agresivo..... | 309 |
| 12. Pensamientos irracionales que me llevan a sentir ira y su reemplazo | 310 |
| 13. Pensamientos irracionales de la ira y su reemplazo | 312 |
| 14. Previniendo acciones negativas producto de la ira mediante procedimientos de autocontrol..... | 313 |
| 15. Psicología de la ira..... | 314 |
| 16. Tarjeta de control del enojo..... | 316 |
| 17. Técnicas, recursos y ejercicios para afrontar su ira | 317 |
| 18. Trabajando en dejar de lado su ira..... | 321 |

IV.4. CULPA

| | |
|--|-----|
| Lectura: Comprendiendo la Conceptualización TREC de la Culpa | 325 |
| 1. Aceptación incondicional frente al error..... | 328 |
| 2. Análisis de la decisión tomada..... | 330 |
| 3. Antes de culparme a mí mismo..... | 332 |
| 4. Debatiendo las ideas detrás de los sentimientos de culpa..... | 334 |
| 5. Derechos humanos básicos..... | 336 |
| 6. Escala catastrófica para la culpa..... | 337 |
| 7. Miradas del mundo que nos hacen vulnerables a sentir culpa y miradas que nos ayudan a lidiar con ella..... | 338 |
| 8. Mitos y realidades sobre la culpa..... | 339 |
| 9. Padres libres de culpa | 340 |
| 10. Pastel de la culpa..... | 345 |
| 11. Pensamientos para aumentar la autoaceptación..... | 348 |
| 12. Técnica de la invitación | 350 |

IV.5. VERGÜENZA

| | |
|---|-----|
| Lectura: Comprendiendo la Conceptualización TREC de la Vergüenza..... | 353 |
| 1. Autorrevelación como recurso para afrontar la vergüenza..... | 357 |
| 2. Club de los avergonzados vs. el Club de los aceptantes | 359 |
| 3. Formulario para el ejercicio de ataque a la vergüenza | 360 |
| 4. Juego de roles racional versus irracional para la vergüenza..... | 361 |
| 5. Otros recursos para afrontar los sentimientos de vergüenza..... | 363 |
| 6. Reconociendo los detonantes de mis sentimientos de vergüenza..... | 364 |

| | |
|---|-----|
| 7. Técnica del ataque a la vergüenza..... | 366 |
| 8. Cómo identificar señales de vergüenza sobre las emociones negativas..... | 369 |
| 9. La vergüenza de admitir ayuda para nuestros problemas de salud mental..... | 371 |

IV.6. DOLOR EMOCIONAL

| | |
|---|-----|
| Lectura: Comprendiendo la Conceptualización TREC del Dolor emocional..... | 377 |
| 1. Comunicación directa para superar el resentimiento..... | 381 |
| 2. Filosofía racional para reducir la propensión al resentimiento o al dolor emocional.... | 382 |
| 3. Formulario zigzag para fortalecer pensamientos racionales..... | 383 |
| 4. Guía terapéutica para el manejo del dolor emocional o resentimiento..... | 386 |
| 5. Psicoeducación sobre el dolor emocional y la decepción..... | 388 |
| 6. Recursos para afrontar los sentimientos de dolor emocional o resentimiento..... | 390 |
| 7. La visión del mundo y las inferencias relacionadas con los sentimientos de resentimiento y el pesar..... | 392 |
| 8. Viva su vida en lugar de vivir para otros..... | 393 |
| 9. Algunas ideas o pautas sobre cómo aprender a perdonar..... | 394 |
| 10. Aprendiendo a comunicar nuestro dolor o decepción de forma asertiva..... | 395 |

IV.7. CELOS

| | |
|--|-----|
| Lectura: Comprendiendo la Conceptualización TREC de los Celos..... | 399 |
| 1. Celos no saludables: creencias asociadas, su debate y reemplazo..... | 403 |
| 2. Cómo dejar de respirar por amor..... | 405 |
| 3. Cómo trabajar en los celos mediante el uso de la imaginación..... | 410 |
| 4. Desconfianza e inseguridad detrás de mis celos no saludables..... | 412 |
| 5. Guía terapéutica para el manejo de los celos..... | 414 |
| 6. Lista de chequeo del ABC de los celos..... | 415 |
| 7. Mitos sobre las relaciones de pareja..... | 418 |
| 8. Pensamientos irracionales asociados a los celos y sus alternativas..... | 419 |
| 9. Psicología detrás de los celos no saludables..... | 420 |
| 10. ¿Son mis celos contraproducentes?..... | 422 |
| 11. Temor a la infelicidad y celos irracionales..... | 425 |

IV.8. ENVIDIA

| | |
|--|-----|
| Lectura: Comprendiendo la Conceptualización TREC de la Envidia..... | 429 |
| 1. Cómo cuestionar y reemplazar creencias irracionales asociadas a la envidia..... | 433 |
| 2. Cómo entender el pensamiento basado en la admiración o envidia saludable..... | 435 |
| 3. Identificando el ABC de la envidia..... | 436 |
| 4. Manejando la envidia en la actualidad..... | 437 |
| 5. Trabajando en mis sentimientos de envidia desde la auto-aceptación..... | 439 |
| 6. Vergüenza respecto a sentir envidia..... | 441 |