

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 hiere?	
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