



Cuidado  
emocional

# Talleres:

- ▶ **SESIÓN 1.** Reconociendo la situación social y personal. Nombrar lo que nos ocurre para tomar conciencia de nuestro estado. Aceptación de nuestra vulnerabilidad. Test de autovaloración.
- ▶ **SESIÓN 2.** Gestión de emociones: Pensamiento-sentimiento-conducta. Análisis y mejora de nuestras estrategias de afrontamiento y gestión de emociones.
- ▶ **SESIÓN 3.** Emociones positivas y emociones negativas. Rabia, tristeza, miedo, angustia, incertidumbre, ira, desesperanza, cansancio, impotencia...
- ▶ **SESIÓN 4.** Herramientas terapéuticas útiles: Respiración, reestructuración cognitiva y expresión emocional.
- ▶ **SESIÓN 5.** La importancia de los autocuidados: Cuidarnos para curar y cuidar, Prevención del Síndrome de Burn-Out y otras patologías.

# COMO SOMOS

- ▶ **Individuos autorreferentes:** son personas que, en vez de centrarse en la situación, sólo prestan atención a lo mal que se sienten y a cuánto les perjudica la situación, pero no hacen nada. Así no hacen frente a la situación, por lo que cada vez se sienten peor. Muchas veces se acomodan en la posición victimista sacando de beneficio secundario la atención de los que les rodean, el problema es que estas mismas personas que apoyan, asesoran y aconsejan, acaban alejando se al ver que el sujeto no hace nada por cambiar la situación excepto lamentarse.
- ▶ **Individuos autoeficaces:** estas personas se centran en la situación; evalúan qué es lo que le demanda la situación y cómo puede resolverla. Al igual que el sujeto anterior, se siente mal pero no se centra en eso, sino en buscar el modo de resolver el problema o de minimizar sus consecuencias. Si el problema no tiene solución, como una muerte, optan por la aceptación y se apoyan en personas que les aporten consuelo y cariño.
- ▶ **Individuos negativistas:** son las personas que niegan la existencia del problema, así que nunca lo resuelven.

# Terapia Racional-Emotiva de Albert Ellis.

- ▶ Ellis cree que los problemas de una persona provienen de sus creencias erróneas sobre el mundo, los demás y sobre sí mismos.
- ▶ Sus creencias le llevan a ver las cosas, sentir las cosas, y hacer las cosas de cierta manera, y si esas creencias son incorrectas, también lo serán su percepción, sus emociones y sus comportamientos.

- ▶ 1-Debo ser amado y es importante conseguir la aprobación de todos los que me rodean.
- ▶ 2-Algunos actos son irremediabilmente malos y algunas personas están condenadas.
- ▶ 3-Es absolutamente horrible cuando las cosas no van bien, no puedo soportar ningún tipo de malestar.
- ▶ 4-Todo mi sufrimiento es responsabilidad de los demás o de las cosas que me ocurren.
- ▶ 5-Me molestan los problemas, incluso los más pequeños y llego a obsesionarme con ellos.
- ▶ 6-Debo evitar los problemas.
- ▶ 7-Necesito a alguien más fuerte en que apoyarme, yo solo no puedo.
- ▶ 8-Debo ser muy competente en todas las cosas, porque es malo ser imperfecto.
- ▶ 9-Una vez que sucede algo malo, me va a afectar para siempre.
- ▶ 10-Debo tener control sobre todo, es la única manera de manejar la situación.
- ▶ 11-Solo puedo estar bien y feliz si todo está bajo control.
- ▶ 12-No tengo control sobre mis emociones, yo soy así y no puedo evitarlo.

- ▶ La Terapia Racional Emotiva Conductual trabaja transformando la conducta desde el análisis racional del pensamiento.
- ▶ las personas han de cuestionar sus creencias fundamentales (en la mayoría de casos, irracionales), para después sustituirlas por otras más constructivas (racionales).

- ▶ Cada persona tenemos una serie de pensamientos irracionales, predominando fundamentalmente tres o cuatro. Es verdad que excepcionalmente todos hemos incurrido en alguna ocasión en todos los demás, pero no suelen ser habituales.
- ▶ Los pensamientos automáticos suelen tener las siguientes características: 1. Son mensajes específicos.
- ▶ 2. A menudo están compuestos por unas pocas palabras, o una imagen visual breve.
- ▶ 3. Los pensamientos automáticos, no importa lo irracionales que sean, casi siempre son creídos.
- ▶ 4. Se viven como espontáneos, entran de golpe en la mente, como si vinieran de fuera.
- ▶ 5. A menudo se expresan en términos de "habría de, tendría que o debería".
- ▶ 6. Tienden a dramatizar antes de tener ningún dato real.
- ▶ 7. Son relativamente idiosincráticos, es decir, una misma situación puede generar diferentes pensamientos y emociones.
- ▶ 8. Son difíciles de desviar.
- ▶ 9. Son aprendidos.

- ▶ El porqué de la fortaleza de esos pensamientos irracionales en nuestra mente se basa en unos procesos relacionados con el aprendizaje:
- ▶ 1-La atención selectiva, también llamada atención focalizada, hace referencia a la capacidad de un organismo de focalizar su mente en un estímulo o tarea en concreto, a pesar de la presencia de otros estímulos ambientales. En muchas ocasiones sólo prestamos atención a aquellos datos que confirmarían nuestra idea irracional.
- ▶ 2-La profecía autocumplida
- ▶ 3- El refuerzo positivo: Tiene lugar cuando una respuesta va seguida de una recompensa o cualquier otro evento positivo, y aumenta la probabilidad de que ésta vuelva a ocurrir. La sensación de triunfo al darnos la razón a nosotros mismos, por ejemplo en el catastrofismo cuando si aparece algún suceso negativo es un potente reforzador.

- ▶ **1. Filtraje:** esta distorsión se caracteriza por una especie de visión de túnel; sólo se ve un elemento de la situación con la exclusión del resto. Se resalta un simple detalle y se ignoran todos los demás datos que poseemos.
- ▶ **2. Pensamiento polarizado:** Se tiende a percibir cualquier cosa de forma extremista, sin términos medios. Suele tener la forma de “todo-nada”, también se llama pensamiento dicotómico y suele estar detrás de muchas conductas impulsivas. En nuestra cultura a veces se enmascara tras el conocido “de perdidos, al río”. Es frecuente en personas rígidas que necesitan tener el control de todo y que toleran muy mal adaptarse a los cambios.
- ▶ **3. Sobregeneralización:** En esta distorsión se produce una extensión, una conclusión generalizada a partir de un incidente simple o un solo elemento de evidencia. Es la tendencia a creer que si ha ocurrido algo una vez, ocurrirá otras muchas veces. Si me he puesto nervioso en una ocasión, “siempre me pondré nervioso”. Las palabras que suelen acompañar a esta distorsión son: “nadie”, “nunca”, “siempre”, “jamás”, “todos” o “ninguno”, etc. Esta distorsión conduce inevitablemente a limitar actividades. “Si me ha dado ansiedad en el ascensor, también me dará en el metro y en los lugares pequeños”. Es frecuente en trastornos fóbicos y en personalidades evitativas.
- ▶ **4. Interpretación del pensamiento:** Cuando una persona interpreta el pensamiento hace juicios repentinos sobre los demás. En la medida que su pensamiento interpreta, también se hacen presunciones sobre cómo está reaccionando la gente a las cosas que la rodean, particularmente cómo están reaccionando los demás el sujeto. Normalmente se da en personas inseguras y que piensan constantemente en la imagen que los demás pueden tener de ellos, a los que la necesidad de aprobación externa les genera mucha ansiedad. También se da en pensamientos paranoides.
- ▶ **5. Visión catastrófica:** Cuando una persona es catastrófica tiene un síntoma por leve que sea acaba pensando que la enfermedad que padece le va a matar aun antes de haber pedido cita en la consulta de su médico de cabecera. O si va a un lugar desconocido se imagina atracado, amordazado y desvalijado. No siempre se lleva a extremos tremendistas, se puede ser “catastrofista doméstico”, esas personas “que siempre se ponen en lo peor”. Estos pensamientos a menudo empiezan con las palabras “y si...”.

- ▶ 6. Personalización: Es la tendencia a relacionar algo del ambiente consigo mismo. Si alguien está enfadado/triste/callado da por seguro que es por él/ella. El error básico de pensamiento en la personalización es que se interpreta cada experiencia, cada conversación, cada mirada como una pista sobre sí mismo, sin tener en cuenta que cada persona tiene un mundo interior independiente y que las reacciones de los demás, por muy cercanos que sean no tienen por qué estar relacionadas con nosotros. Frecuente en personas inseguras o con rasgos de dependencia emocional.
- ▶ 7. Falacias de control: Existen dos variantes en que puede distorsionarse el sentido de poder y control de una persona. Ambas pueden llegar a ser igual de incapacitantes.
- ▶ Una persona puede verse a sí misma impotente y externamente controlada, están personas creen “que no pueden hacer nada por cambiar las cosas” y que nada depende de ellas”.
- ▶ En el lado opuesto, están los omnipotente y responsable de todo lo que ocurre alrededor, necesitan tener controlado presente, pasado y futuro, lo que sienten los demás, los hechos que pueden ocurrir, las distintas opciones y posibilidades etc. Como es imposible se bloquean. . La persona que experimenta esta distorsión se cree responsable de todo y de todos.
- ▶ 8. La falacia de justicia: Se basa en la aplicación de las normas legales y contractuales a las relaciones interpersonales. Se expresa a menudo con frases condicionales: "Si me quisiera, no haría/diría..." sin tener en cuenta las motivaciones que ha podido tener cada persona y sin preguntarles. La distorsión es creer que los demás “saben” lo que queremos, cómo y cuándo, sin tener en cuenta que, al igual que nosotros, ellos tampoco son adivinos.
- ▶ 9. Razonamiento emocional: En la raíz de esta distorsión está la creencia de que lo que la persona siente tendría que ser verdadero. Si se siente fea, entonces es fea, si siente que los demás no le hacen caso, entonces es que le están marginando, si se siente triste es que “todo” va mal.
- ▶ 10. Falacia de cambio: Este pensamiento se basa en la idea errónea de que la felicidad depende de los actos de los demás. La falacia de cambio supone que una persona cambiará si se la presiona lo suficiente. La esperanza de felicidad se encuentra en conseguir que los demás satisfagan nuestras necesidades. Las estrategias para cambiar a los otros incluyen echarles la culpa, exigirles, ocultarles cosas y negociar. Es difícil de detectar en uno mismo ya que supone aceptar que somos “chantajistas emocionales”. La distorsión está en pretender que nuestra felicidad esté condicionada por las acciones de los demás.

- ▶ 11. Culpabilidad: Igual que en la falacia de control, esta característica tiene dos polos. Culpabilizar a los demás de las cosas que ocurren sin darnos cuenta de que muchas de las decisiones o elecciones realmente son exclusivamente responsabilidad nuestra.
- ▶ Otras personas focalizan la culpabilidad en ellas mismas y se responsabilizan de absolutamente todo lo que ocurre por nimia que haya sido su participación en el hecho.
- ▶ 13. Los debería: Las palabras que indican la presencia de esta distorsión son "debería", "habría de", o "tendría". Generalmente la persona, se autoimpone una lista de acciones absolutamente imposible de cumplir, con lo cual consigue estar constantemente frustrada. Aparece en personas perfeccionistas y con niveles de auto-exigencia muy altos.
- ▶ 14. Tener razón: Son personas que están constantemente a la defensiva; intentan convencer a todos los demás de que su punto de vista es el correcto, que sus ideas son las veraces y todas sus acciones adecuadas. Las opiniones de este tipo de personas raramente cambian porque tienen dificultad para escuchar nuevas informaciones. Cuando los hechos no encajan en lo que ya creen, los ignoran. Es otra de las distorsiones difíciles de ver en uno mismo. Suele caracterizar a personas que definiríamos como intransigentes.

- ▶ 1. Descubrir las creencias que están en la base de los problemas y ver claramente que son ilógicas, no realistas y que causan malestar. Aprender a cazarlos: Detectar cuando aparece uno y pensar qué es lo que nos ocurre realmente. ¿Miedo, ansiedad...etc?
- ▶ 2. Aprender a debatir esas creencias y demostrarse a sí mismo cómo y por qué no están claras y no son más que proyecciones de nuestros miedos.
- ▶ 3. Discriminar las creencias irracionales y no constructivas de las racionales y constructivas, mostrando cómo estas últimas conducen a mejores resultados. Cambiar las creencias irracionales por creencias racionales.
- ▶ Pasos:
  - ▶ 1. Nombrar la emoción.
  - ▶ 2. Describir la situación o suceso.
  - ▶ 3. Identificar las distorsiones.
  - ▶ 4. Eliminar las distorsiones, reescribiendo de nuevo el pensamiento.

