

ante lo que no tiene solución para centrar nuestra atención y nuestros esfuerzos en luchar por mejorar lo que sí que depende de nosotros, lo que es posible.

Se expresa con la frase:

“Tener la valentía de luchar por lo posible, la resignación de aceptar lo irremediable y la sabiduría para diferenciar lo uno de lo otro”.

Si mantenemos esa actitud de preferencia, la vida se convierte en un juego en el que siempre ganamos, ya que trabajamos para conseguir nuestros deseos y objetivos; pero, cuando esto no es posible, lo aceptamos de buen grado, quedando así libres para centrarnos en la realización de nuestras posibilidades y en disfrutar de ellas. De este modo experimentamos un mínimo de frustración o desagrado y un máximo de placer y bienestar.

Ellis afirma que: “si viniese un marciano a la tierra, se quedaría sorprendido al ver cuán a menudo personas inteligentes se alteran enormemente por empeñarse en conseguir objetivos imposibles, que no dependen de ellas (p.ej., cambiar el comportamiento de determinadas personas), mientras que se creen incapaces de conseguir cosas- igual o más importantes- que dependen plenamente de ellas (p.ej., aprender a mejorar sus HH SS y a ser felices)”.

Valores y metas sanos

Los valores y metas con los que nos identificamos son una parte importante de nuestro sistema de creencias.

Ellis considera que existen algunos valores que permiten y favorecen un sano funcionamiento psicológico. Los dos principales serían la supervivencia (intentar vivir el mayor tiempo posible) y el hedonismo (la búsqueda de la felicidad), tanto en el presente como a medio y largo plazo.

Y, en la medida en que nos ayudan a conseguir los anteriores, también serían importantes los siguientes valores:

- Autoaceptación incondicional: cambiar exigencias por preferencias en lo que se refiere a uno mismo (aceptar lo irremediable y mejorar lo posible).

- Tener un buen nivel de tolerancia ante las frustraciones: cambiar exigencias por preferencias con respecto a las cosas que nos gustan de la vida y de las otras personas.
- Visión del yo como potencial: tener claro que podemos aprender, desarrollar habilidades y mejorar en muchas cuestiones.
- Interés en uno mismo en primer lugar, combinado con interés por los demás.
- Autorresponsabilizarnos de nuestros pensamientos, emociones y conductas.
- Dirigir nuestra propia vida, sin pedir demasiado a los demás y sin dejarnos manipular por ellos.
- Ser tolerantes: reconocer el derecho a equivocarse, en uno mismo y en los demás.
- Atrevernos a intentar lo que deseamos, sin quedar paralizados por el riesgo de fracasar o por el hedonismo inmediato (hacer solo lo que nos apetece en el momento).
- Comprometernos con actividades creativas o humanitarias, que nos ilusionen y que absorban una parte importante de nuestro tiempo y energía.
- Procurar mantener una actitud racional, pensando en forma realista, científica, clara y flexible.
- No tener reglas rígidas, estar abierto al cambio y aceptar la incertidumbre como una característica de la realidad.
- Reconocer que estamos determinados en parte, pero que también tenemos libertad para elegir.
- Darnos cuenta de que tenemos una tendencia natural a caer en actitudes irracionales contraproducentes; pero, también de que podemos elegir en cada momento adoptar actitudes racionales, realistas y sanas.

“ Usted ha realizado con éxito todas las tareas del día !enhorabuena! Lo está haciendo muy bien!”

Componente: Entrenamiento en habilidades

Detectar y cambiar ideas irracionales

Llamamos creencias irracionales a aquellas que nos llevan a mantener emociones y conductas contraproducentes.

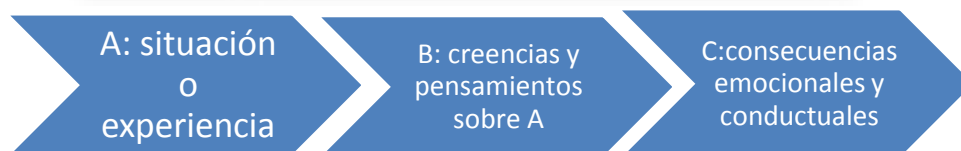
Aunque no seamos conscientes de ellas, todos tendemos a mantener algunas creencias irracionales entremezcladas con otras racionales.

Para diferenciarlas conviene tener en cuenta que:

- Las creencias racionales se mantienen como algo probable y relativo y se expresan en forma de deseos y preferencias. Por tanto, cuando no conseguimos lo que deseamos, los sentimientos negativos que se generan (tristeza, preocupación, disgusto, etc) no son excesivos y no nos impiden el logro de nuevos objetivos y propósitos.
- Las creencias irracionales se expresan en forma de exigencia o necesidad (en términos de “debería”, “necesito”, “tienes que”, etc.) y se mantienen en forma dogmática y absolutista. Esto implica que, cuando no se cumplen, reaccionemos con emociones y conductas contraproducentes (tristeza o ira excesiva, conductas inhibidas o agresivas, etc.). también van en contra de la lógica y de la evidencia (no encajan con la realidad).

El esquema de ABC de Ellis

Ellis considera que, si queremos cambiar actitudes, (p. ej., aprender a ser más asertivos) hay que tener en cuenta las situaciones externas y nuestras emociones y conductas; pero que el papel más relevante es el de nuestros pensamientos. Se basa en el siguiente esquema



Donde A representa la situación o experiencia que aparece a primera vista como el desencadenante de C (consecuencias emocionales y conductuales).

Considera que, aunque las A parecen causar las C, esto no suele ser cierto, ya que las B (creencias y pensamientos sobre A) son los principales determinantes de las C.

En el siguiente esquema se exponen dos posibles formas de evaluar la situación (en B) con consecuencias emocionales y conductuales muy diferentes (en C).

A	B	C
<p>Situación</p> <p>Unos desconocidos me miran fijamente y sonrían</p>	<p>Pensamientos negativos</p> <p>Pensaran que tengo un aspecto horrible y ridículo</p>	<p>Emociones y conductas negativas</p> <p>Me siento incómodo, desvío la mirada y me voy lo antes posible sin decir nada</p>
	<p>Pensamientos asertivos</p> <p>Parece que les resulto agradable</p>	<p>Emociones y conductas asertivas</p> <p>Me siento bien. Les devuelvo la sonrisa e iniciamos una conversación</p>

Auto instrucciones

Las autoinstrucciones son frases que nos decimos a nosotros mismos para ayudarnos a pensar, sentir y actuar como deseamos.

Son más eficaces si contienen mensajes formulados en forma positiva, es decir, afirmaciones acerca de aquello que quieres conseguir (en vez de centrarse en lo que no quieres).

Por ejemplo; puedes decirte a ti mismo: “voy a estar tranquilo”

Reencuadre

El reencuadre consiste en ser capaces de percibir cualquier situación o experiencia desde diferentes perspectivas, y centrarnos en aquella que nos resulta más útil. De esta forma descubrimos que, muchas veces, una situación aparentemente adversa puede convertirse en algo muy positivo.

Se trata de hallar en cada experiencia el punto de vista más útil, para convertirla en algo que nos favorezca en vez de perjudicarnos. Es lo que se expresa la frase: “si la vida te ofrece un limón, no te quejes de su sabor amargo; haz con él una limonada”.

ANEXO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por la presente le informamos de que va a iniciar una intervención psicológica con una nueva técnica denominada Evaluación ecológica momentánea, en el marco de las actividades de formación de la asignatura trabajo de fin de grado de Psicológica del Grado en Psicología de la Universidad Miguel Hernández de Elche, para llevarla a cabo recibirá dos dispositivos inteligentes: un reloj inteligente y un Smartphone, a lo que se compromete a devolver al finalizar la intervención.

Ello implica lo siguiente:

1. Será ud. tratado por un estudiante de 4º curso del de grado en psicología.
2. Recibirá una evaluación de calidad, sujeto a las normas deontológicas que rigen la práctica psicológica, incluyendo el respeto a la confidencialidad y a los derechos del paciente.
3. El compromiso del participante es asistir a las sesiones programadas.
4. El estudiante se compromete a custodiar los datos recogidos de la persona colaboradora, así como a garantizar la privacidad del mismo no empleando datos personales que puedan identificar a esta persona.

La persona evaluada, D/Dña _____ entiende todos los puntos de este consentimiento, aceptando todos sus términos.

Elche, a de de 2015

Firma

Cláusula de Protección de Datos. En cumplimiento de lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, sobre Protección de Datos de Carácter Personal le informamos que los datos personales que haya facilitado o facilite en un futuro al estudiante del grado, no se incorporan a ningún fichero propiedad de la universidad, ni autoriza a éste al tratamiento de los mismos para su utilización en relación a la gestión de la actividad que le es propia.