



¿Por qué me siento así?

A menudo pensamos que es culpa de la situación...

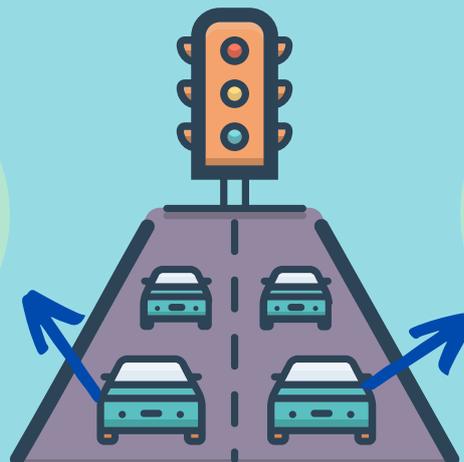
Es porque me gritaron...

Porque me fue mal en el trabajo...

Porque se rieron de mí...



Pero si es así... ¿por qué podemos vivir la misma situación que otra persona y tener emociones y conductas diferentes?



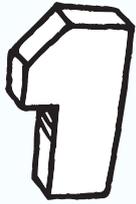
MODELO ABC

La situación **NO!** es responsable de nuestras emociones y conductas...

Lo que creemos acerca de nosotros mismos, de los demás y de cómo funciona el mundo influye en cómo nos sentimos y qué hacemos...



Las **3** principales creencias irracionales que tenemos son...



Tengo que
hacerlo bien.



Tienes que
tratarme bien.



El mundo **debe**
ser fácil.

Y de éstas se desprenden...

Catastrofización

Es **terrible** ser
rechazado...

Evaluación global

Si me rechazan, soy
una **mala persona**

Baja tolerancia a la frustración

No soporto que me
rechacen...

No siempre es fácil identificar cuál es nuestra creencia irracional.

Podemos empezar preguntándonos:



¿Estoy **exigiendo** que los demás se comporten de cierta manera?

¿Qué me **exijo** a mí mismo?

¿Cómo me siento cuando estas **exigencias** no se cumplen?

Presta atención a tu vocabulario.

Con qué tanta frecuencia dices o piensas:

YO DEBO

ES TERRIBLE

TÚ DEBERÍAS

NO PUEDO SOPORTARLO

ERES UNA MALA PERSONA

MODELO ABC

Por ejemplo...



¿Qué pasó?

Creencias

¿Qué estaba pensando?

¿Cómo me sentí?
¿Qué hice?

Me equivoqué en una presentación de trabajo.



- **Irracional**

"No me debería de equivocar, ahora soy un desastre, hago todo siempre mal."



Preocupación 10/10
Pienso en todas las veces que me he equivocado.
Ya no me puedo concentrar en el trabajo.



- **Racional**

"Preferiría no haberme equivocado pero todos podemos cometer errores, igual tengo valía propia."



Preocupación 2/10
Me felicito por haber realizado la presentación y continúo trabajando.

Misma situación, diferentes creencias



diferentes consecuencias

MODELO ABC

Otro ejemplo...



¿Qué pasó?



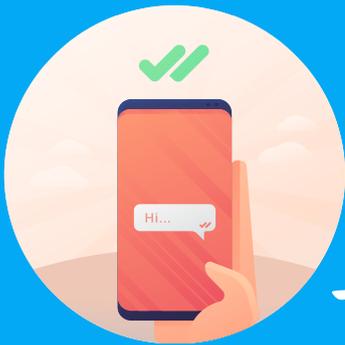
Creencias

¿Qué estaba pensando?



¿Cómo me sentí?
¿Qué hice?

Juan no me contesta mis mensajes.



- **Irracional**

"Juan debería de contestarme rápido siempre. Si no lo hace, no me quiere."

Tristeza 9/10
Preocupación 9/10
Ira 6/10
Lloro en mi cuarto, le grito cuando lo veo.

- **Racional**

"Preferiría que me conteste rápido pero si no lo hace, no significa que no me quiera. Puede estar ocupado. Igual tengo valía propia."

Tristeza 3/10
Preocupación 2/10
Ira 1/10
Dejo mi celular y continúo haciendo mis cosas.

MODELO ABC

¡A los niños y adolescentes también se les puede enseñar!



¿Qué pasó?



Creencias

¿Qué estaba pensando?



¿Cómo me sentí?
¿Qué hice?

Durante el recreo, unos niños me dijeron "tonto" y "feo."



• Irracional

"Debería caerle bien a todos... Sino, soy horrible, no valgo nada."

Tristeza 10/10
Me encierro en mi cuarto a llorar.
Ya no quiero hablar con otros niños.

• Racional

"Preferiría caerle bien a los demás pero no tengo que agradarle a todos, yo me acepto tal como soy."

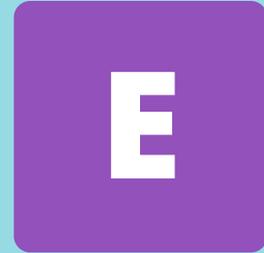
Tristeza 3/10
Le cuento a alguien de confianza.
Juego con otros niños.

Recuerda: El objetivo **NO ES** eliminar emociones negativas, ya que éstas son parte de la vida, sino disminuir su intensidad y duración para que no interfieran con nuestras metas.

¿Cómo modificamos nuestra creencia irracional?



Debate



Efecto



¿Hay evidencia de que esto es cierto?



¿Tiene sentido?



¿Me ayuda a cumplir mis metas?

¿Y qué si es verdad?

**Creencia alternativa
+ consecuencia emocional sana**

Esta parte del proceso inicialmente es guiada por un psicólogo, quien te ayudará a identificar tus creencias irracionales, debatirlas y cambiarlas por unas más realistas.

Además, junto con el psicólogo decidirán qué actividades realizar para poner este cambio en práctica.

**Si quieres agendar
una cita online,
escribeme por DM en
Instagram
[@psic.mariajoseab](https://www.instagram.com/psic.mariajoseab)
O escribeme al
+593 989668911
+44 7706052357**

