Guía de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)

Esta guía está pensada para acompañarte en tu proceso terapéutico con la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC). Aquí encontrarás explicaciones claras, ejemplos y ejercicios para entender cómo tus pensamientos influyen en lo que sientes y haces.

¿Qué es la TREC?

La TREC es una terapia psicológica desarrollada por Albert Ellis que se centra en la relación entre pensamientos, emociones y conductas. Su premisa fundamental es que no son los hechos los que nos perturban, sino la interpretación que hacemos de ellos. Esto significa que lo que pensamos sobre una situación determina en gran parte cómo nos sentimos y cómo actuamos.

El Modelo A-B-C

Albert Ellis propuso una fórmula sencilla para explicar cómo se relacionan pensamientos, emociones y conductas:

- **A** (Acontecimiento activador): Algo que pasa, una situación externa o interna.
- **B** (Belief, Creencia): Lo que piensas sobre lo que ocurrió.
- **C** (Consequence, Consecuencia): Cómo te sientes y cómo actúas después de pensar eso.

Ejemplo:

A: Llegas tarde a una reunión.

B: 'Soy un desastre, nunca hago nada bien.'

C: Te sientes ansioso, con vergüenza, y decides evitar futuras reuniones.

Pensamientos racionales vs irracionales

La TREC diferencia entre dos tipos de pensamientos:

• **Pensamientos racionales:** Son lógicos, flexibles y basados en la realidad. Generan emociones sanas y te ayudan a lograr tus metas. Es característico del ser humano y de su proceso evolutivo. Aunque no siempre resulta imprescindible ni beneficioso razonar de este modo, en la mayoría de las situaciones puede ser decisivo para lograr aquello que se desea o necesita, en lugar de quedarse sin alcanzarlo.

Ejemplo: 'Prefiero hacerlo bien, pero si me equivoco, puedo aprender y mejorar.'

• **Pensamientos irracionales:** Son rígidos, extremos y poco realistas. Provocan emociones negativas que te bloquean. También conocido como creencias irracionales, se encuentran en lo más profundo de nuestra mente, vinculadas a los valores esenciales y a la construcción de nuestra identidad. Ejemplo: 'Si cometo un error, soy un fracaso total.'

Suelen expresarse en pensamientos como:

- Sobre uno mismo ("soy incapaz, no tengo valor, los demás no me respetan…".
- Sobre los demás ("las personas no son confiables, pueden lastimarme…").
- Sobre la vida y el mundo ("la vida es demasiado dura, no tiene sentido, el mundo es un lugar terrible…").

Distorsiones cognitivas

Conocer, comprender e identificar las distorsiones cognitivas que guían su proceso de pensamiento le ayudará a la persona a recuperar parte del sentido de control y autoeficacia. Para ello podemos seguir las ideas base de la terapia cognitiva de Beck (1979), que actúa como guía para la detección y comprensión de los posibles sesgos responsables de interpretaciones distorsionadas de lo que ocurre dentro y fuera de una persona.

Así, las distorsiones o los errores cognitivos se definen como errores sistemáticos en el procesamiento de la información. Esto implica la aplicación rígida e inflexible de los esquemas que alguien tiene en su bagaje, lo que da lugar a respuestas disfuncionales.

Los esquemas son estructuras cognitivas que se crean a través de la interacción con el medio físico y social, de forma que nos permiten integrar y dar sentido a los sucesos. Dichas creencias constituyen la base de la regularidad de nuestras interpretaciones, actuando como modelos que dirigen la atención. En este sentido, todas las personas tenemos esquemas cognitivos consolidados: el hecho de que se conviertan en funcionales o disfuncionales radica en la flexibilidad con la que se apliquen.A veces, nuestra mente interpreta la realidad de manera poco realista. Estos son algunos ejemplos frecuentes:

• **Pensamiento polarizado:** ver las cosas en cuestión de extremos, todo o nada ('Si no soy perfecto, soy un desastre').

• **Sobregeneralización:** sacar una conclusión global a partir de un hecho aislado ('Me rechazaron una vez, nadie me querrá').

• **Filtro mental:** fijarse solo en lo malo e ignorar lo bueno (‘El comentario del jefe sobre que hablé muy rápido significa que no sirvo para esto’).

• **Lectura de mente/interpretación del pensamiento:** creer que sabes lo que otros piensan sin pruebas (‘Sé que María me ha hablado por pena’)

• **Razonamiento emocional:** creer que lo que sientes define lo que eres (‘Si estoy preocupada, es porque algo negativo va a suceder’).

• **Etiquetaje:** definirse con una palabra negativa (‘Olvidé la cita, soy un desastre’).

• **Visión catastrófica:** anticipar catástrofes sin evidencia (‘Si hablo en la reunión, me voy a equivocar’).

• **Personalización:** relacionar los acontecimientos del entorno con nosotros mismos sin que haya una base real para ello (‘Ese comentario lo hace por mí’).

• **Despersonalización:** culpar exclusivamente a factores externos, minimizando la propia responsabilidad o los factores externos ("Fracasé porqué el jefe es injuso, nada que ver conmigo")

• **"Deberías": pr**esentar normas rígidas y severas sobre cómo se supone que tienen que suceder las cosas ('Debería haber estudiado más').

Emociones, situaciones y funciones

Las emociones, son estados internos, subjetivos, que son difíciles de observar y medir directamente. Parecen estar siempre con nosotros y cuando las sentimos mostramos una serie de conductas apropiadas a esas emociones. Ejercen una influencia importante sobre nuestra conducta y sobre nuestra forma de interpretar lo que nos ocurre. Por lo general, las emociones se activan externamente, aunque también pueden activarse internamente a través de la memoria, la imaginación y por nuestros pensamientos.

Emoción	Situación típica	Función
Alegría	Reencuentro con alguien querido	Fortalece vínculos y motiva
Tristeza	Terminar una etapa de la vida	Favorece reflexión y adaptación
Miedo	Antes de hablar en público	Activa la alerta y prepara para actuar
Ira	Cuando alguien se aprovecha de ti	Defiende límites y genera cambios
Sorpresa	Recibir algo inesperado	Orienta la atención a lo nuevo

Cómo vamos a trabajar en la TREC

Durante las sesiones seguiremos estos pasos:

1. Identificar los pensamientos irracionales.

2. Cuestionarlos con preguntas que nos ayuden a reflexionar (diálogo socrático).

3. Buscar alternativas más realistas y saludables.

4. Realizar tareas prácticas para aplicar lo aprendido en tu vida diaria.

¿Qué aprenderás con la TREC?

A lo largo del proceso terapéutico podrás:

- Dejar de exigirte cosas imposibles.
- Aceptarte sin juzgarte de manera tan dura.
- Manejar mejor las situaciones difíciles.
- Desarrollar pensamientos más flexibles y saludables.

* **Recuerda**: no podemos cambiar todo lo que nos pasa, pero sí podemos cambiar cómo lo interpretamos. Al modificar tus pensamientos, tus emociones y conductas también cambian. Este es el camino para vivir de una forma más equilibrada y saludable.