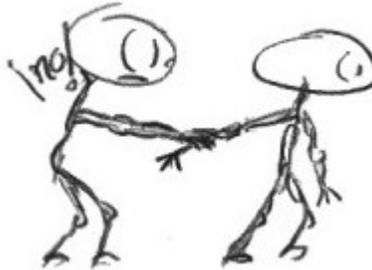


UNA FILOSOFÍA RACIONAL PARA LA VIDA



Jorge Everardo Aguilar Morales

Jaime Ernesto Vargas Mendoza

Roberto Arturo Vega Jiménez

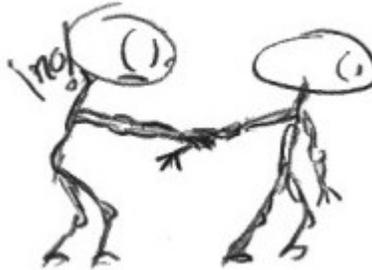
Ana Isabel Quiroz Unda

José Luis Pacheco Morales

A515TE

Colección “La psicología es para todos”

UNA FILOSOFÍA RACIONAL PARA LA VIDA



*Jorge Everardo Aguilar Morales
Jaime Ernesto Vargas Mendoza
Roberto Arturo Vega Jiménez
Ana Isabel Quiroz Unda
José Luis Pacheco Morales*

A515TE

Colección “La psicología es para todos”

UNA FILOSOFÍA RACIONAL PARA LA VIDA

Primera Edición. 2005.

A515TE MR: Educación asistida por computadora

Colección “La psicología es para Todos”

©Por Jorge Everardo Aguilar Morales, Jaime Ernesto Vargas Mendoza, Roberto Arturo Vega Jiménez, José Luis Pacheco Morales, Ana Isabel Quiroz Unda

Se promueve la reproducción parcial de este documento citando la fuente y sin fines de lucro.
Recomendado por la Asociación Oaxaqueña de Psicología A. C.

Joaquín Amaro 408 Col. Figueroa
Oaxaca de Juárez, Oaxaca, México
C.P. 68070

México.

Tel. (951) 54 95923

jorgeever@yahoo.com.mx

www.a515te.com.mx

Una Filosofía Racional para la vida

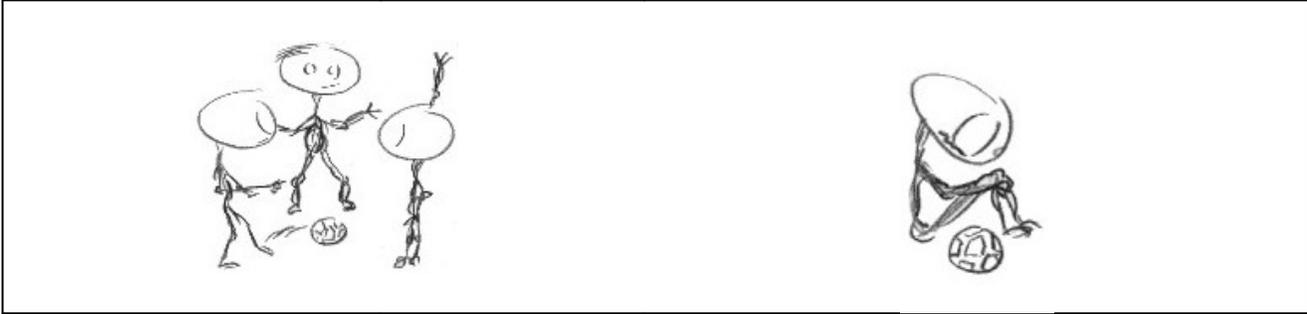
4

Muchas de nuestras emociones las sentimos no como resultado de las cosas que han pasado, sino como resultado de lo que pensamos sobre lo que pasó. Un evento (a) es seguido de una serie de pensamientos (b) que provocan una serie de emociones (c), sin embargo en muchas ocasiones esa serie de pensamientos son irracionales, se llaman así porque son creencias que no tienen sustento, es decir, son irreales. Si logramos discutir esas creencias (d) de manera que veamos lo falsas que son, probablemente nuestras emociones serán diferentes(e).

En este pequeño libro intentamos enseñar alguna de las ideas irracionales que con mucha frecuencia tenemos y proponemos ideas más racionales o reales. De lo que se trata es que aprendamos a discutir nuestras creencias y eliminemos aquellas que nos impiden disfrutar de la vida o nos complican nuestra existencia. En el texto primero presentamos la creencia irracional o irreal y luego la idea racional o real. Si sustituimos la ideología irracional por una racional seguramente nuestros sentimientos serán mejores y nos ayudaran a disfrutar más de todo lo que vivimos.

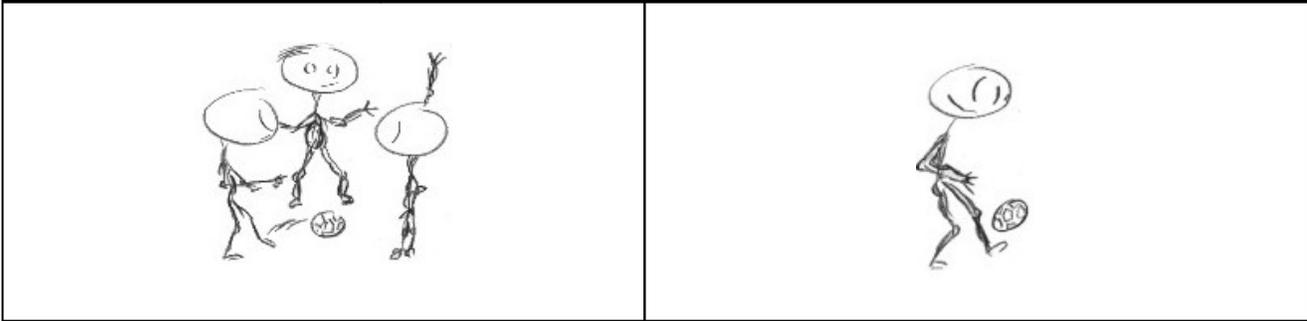
Filosofía Irracional

Necesitamos de manera absoluta del cariño y aprobación de nuestros semejantes, familia y amigos.



Filosofía Racional

Para una persona puede ser deseable contar con el cariño y aprobación de los demás pero si no la tiene , puede seguir viviendo y sintiéndose feliz.



Filosofía Irracional

Hay que ser perfecto en todo lo que se hace y no cometer errores.

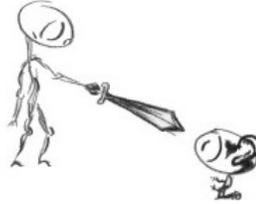
***Filosofía Racional***

Las personas usualmente cometen errores, una vez que se cometieron lo preferible es resolverlos en lugar de sentirse culpable.



Filosofía Irracional

Existen personas que son malas viles y perversas y deberían ser castigadas.

***Filosofía Racional***

Algunas personas pueden comportarse de manera antisocial e inapropiada, lo preferible no es castigarla, sino enseñarles a modificar sus conductas o simplemente ponerles límites para evitar que nos afecte su comportamiento.

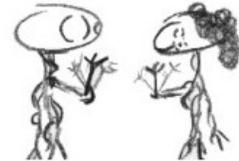


Filosofía Irracional

Es horrible cuando las personas o cosas no son como uno quiere.

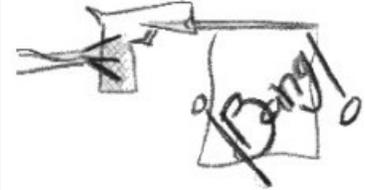
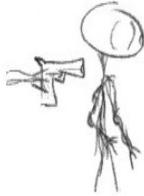
***Filosofía Racional***

Las cosas son como son y si esto contraviene nuestros intereses lo preferible es intentar resolver el problema en lugar de sufrir.

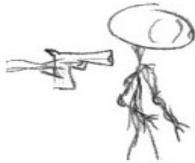


Filosofía Irracional

Las cosas que nos pasan son la causa de la mayoría de nuestras desgracias.

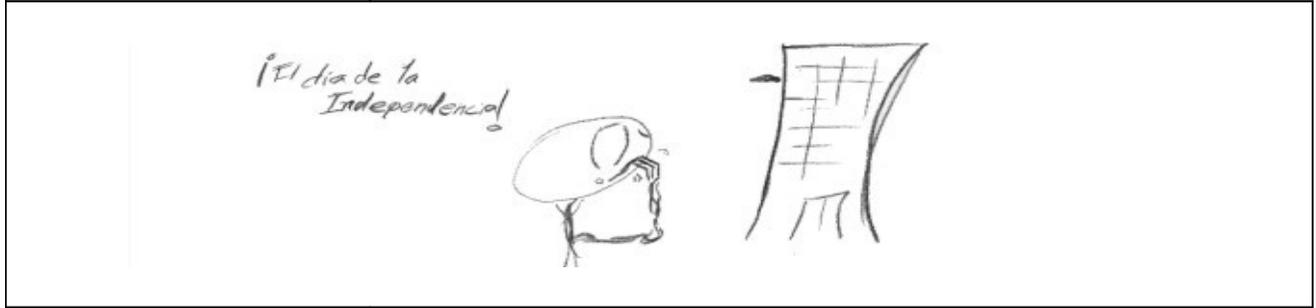
***Filosofía Racional***

A pesar de tener un control limitado sobre las cosas que nos pasan, podemos aprender a tener un control de nuestras emociones y sentirnos tranquilos aun cuando estemos enfrentando problemas.

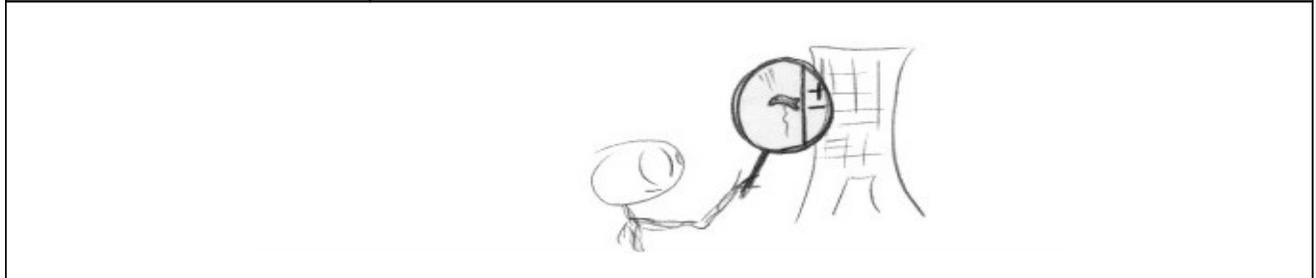


Filosofía Irracional

Hay que sentir miedo y ansiedad ante lo desconocido.

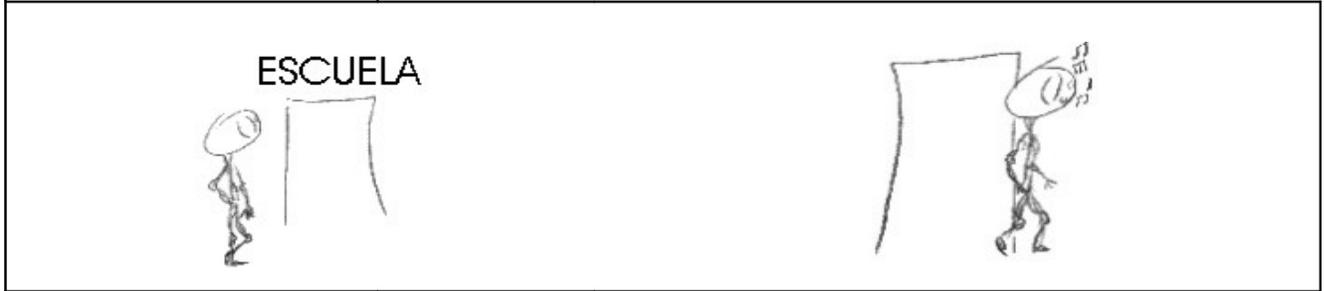
***Filosofía Racional***

Las respuestas de miedo y estrés dificultan reaccionar apropiadamente ante situaciones desconocidas, lo preferible es reservar el miedo ante situaciones realmente peligrosas y mejor preocuparse sobre el problema a resolver.

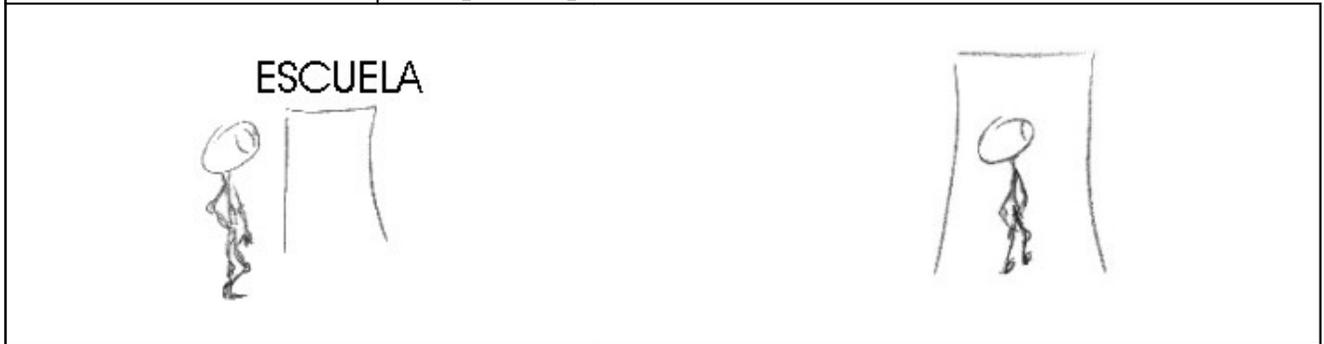


Filosofía Irracional

Es más fácil evitar los problemas de la vida que hacerles frente.

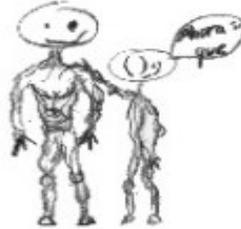
***Filosofía Racional***

Una vez que existe un problema lo deseable es resolverlo lo más pronto posible.



Filosofía Irracional

Necesitamos contar con el apoyo de alguien más fuerte que uno mismo.

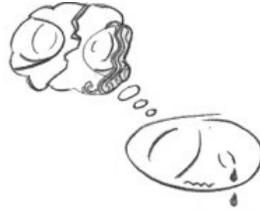
***Filosofía Racional***

Es deseable contar con el apoyo de alguien, pero si no se tiene las personas pueden muy bien enfrentar sus problemas.

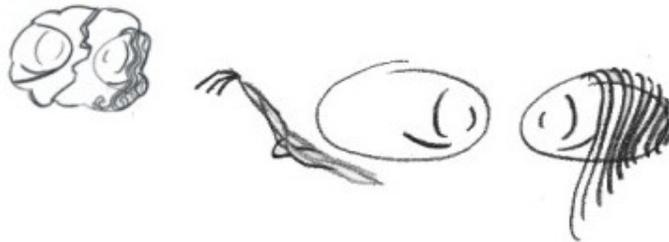


Filosofía Irracional

El pasado tiene mucho que ver con el presente. La causa de nuestros problemas esta en nuestra infancia, adolescencia, etc.

***Filosofía Racional***

El que algo nos haya afectado en el pasado no significa que lo tenga que hacer en la actualidad. Lo importante es cambiar el presente.



Filosofía Irracional

Las personas somos frágiles y nunca deberíamos de sentir daño alguno o pasar por cosas tristes y desagradables.

***Filosofía Racional***

Algunas cosas nos harán sentir mal, cuando eso sucede cada persona puede buscar la solución al problema en lugar de quejarse o preguntar porque ocurren dichas situaciones.



Filosofía Irracional

La felicidad aumenta o consiste en la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.

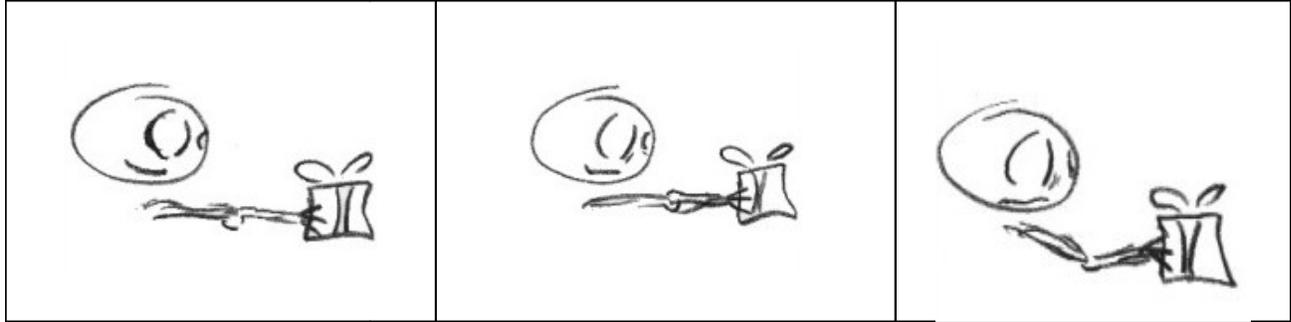
***Filosofía Racional***

La felicidad no necesariamente se alcanza estando inactivo.

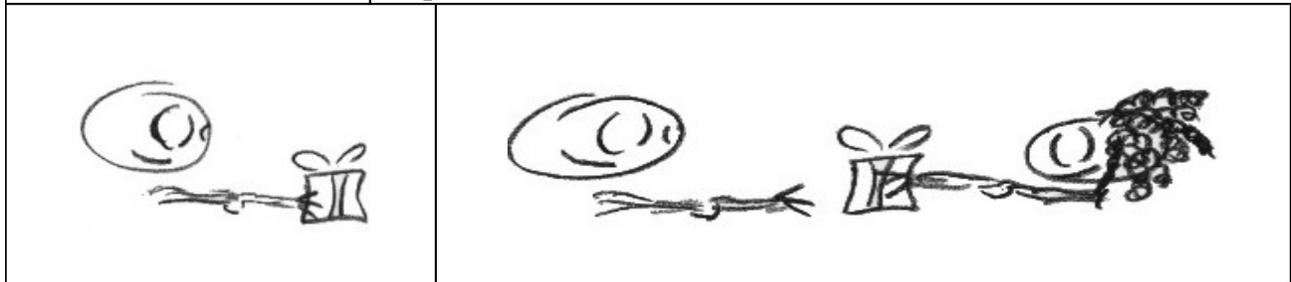


Filosofía Irracional

Las buenas relaciones y el amor están basados en el sacrificio mutuo y en la idea de dar.

***Filosofía Racional***

En cualquier relación es importante dar pero también es importante recibir.



Filosofía Irracional

Las personas se hallan desamparadas y no tienen control sobre lo que experimentan.

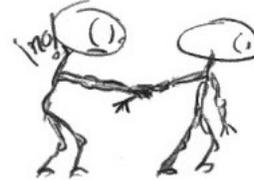
***Filosofía Racional***

En realidad las personas tienen mucho control sobre las emociones que pueden experimentar.

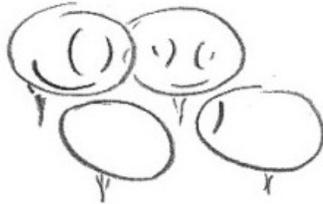


Filosofía Irracional

La felicidad, el bienestar y la satisfacción solo pueden alcanzarse en compañía de los demás y estar solo es algo horrible.

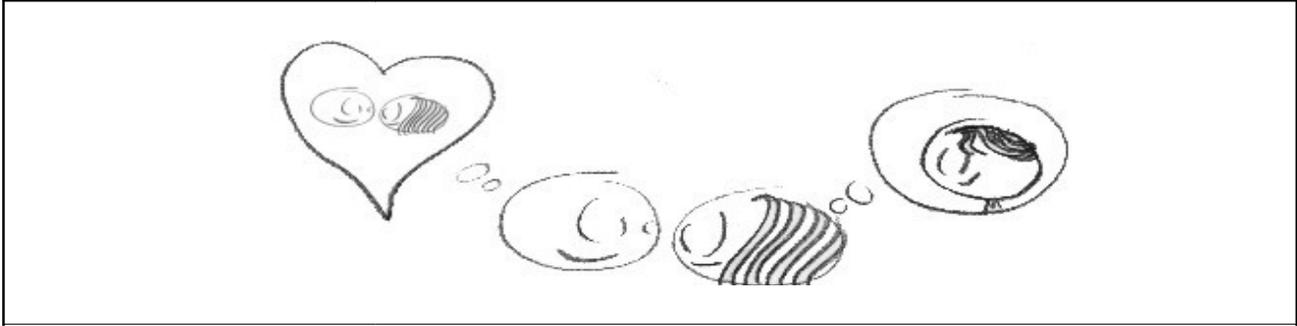
**Filosofía Racional**

Las personas pueden vivir solas y aún así seguir sintiéndose bien.

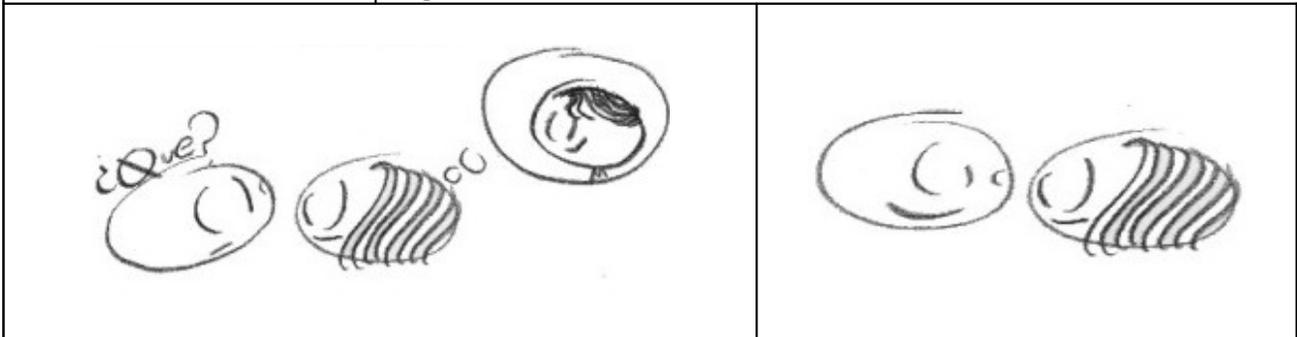


Filosofía Irracional

El amor es perfecto y la relación ideal existe.

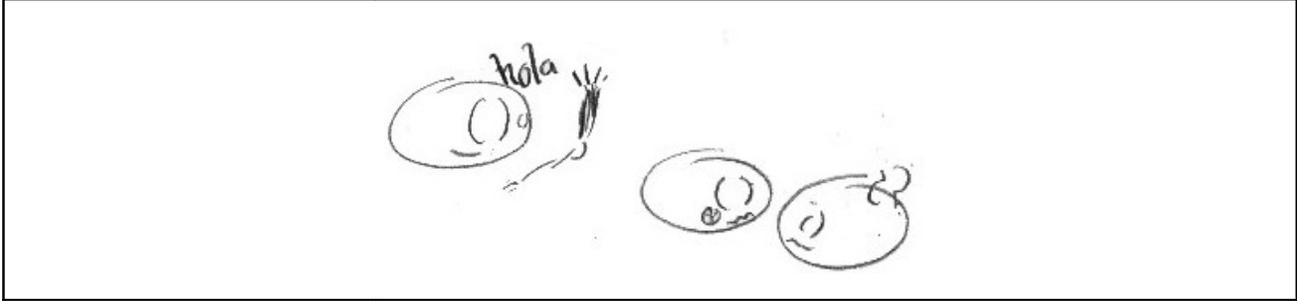
**Filosofía Racional**

En las relaciones afectivas como en todos los tipos de relaciones existen conflicto que es necesario resolver en lugar de sufrir.

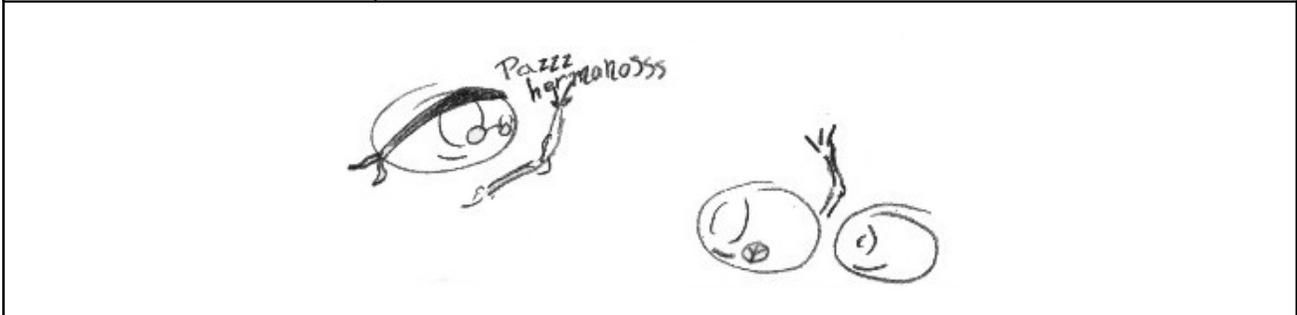


Filosofía Irracional

Si no te esfuerzas en agradar a los demás estos te abandonarán y rechazaran.

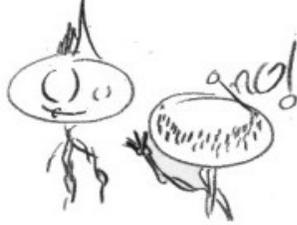
***Filosofía Racional***

Generalmente se corren menos riesgos si uno se muestra tal como es.

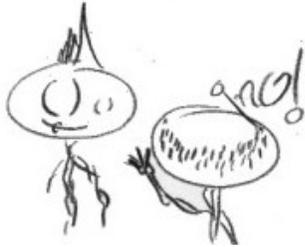


Filosofía Irracional

Cuando la gente desapruaba lo que haces, esto significa invariablemente que estas equivocado o que no eres bueno.

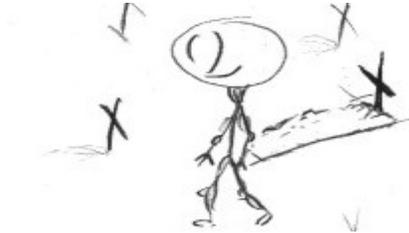
***Filosofía Racional***

La gente puede desapruabar lo que uno hace, pero eso no significa que uno sea malo o este equivocado.

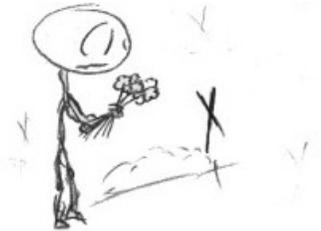


Filosofía Irracional

No tenemos que sentir dolor, tenemos derecho a una buena vida.

***Filosofía Racional***

En la vida existe situaciones que van a causar dolor, lo deseable es que nos preparemos para hacerle frente.

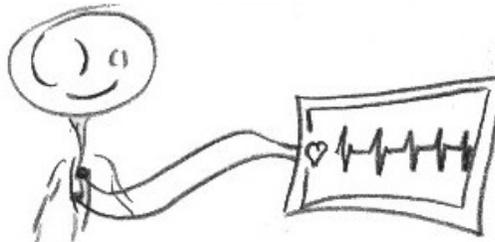


Filosofía Irracional

El valor de nosotros como persona depende de cuanto si diga o realice.

***Filosofía Racional***

Las personas tienen valor por el simple hecho de ser personas o en todo caso su valor puede estar en función de su capacidad de estar vivo.



Filosofía Irracional

El enfado es automáticamente malo y destructivo.

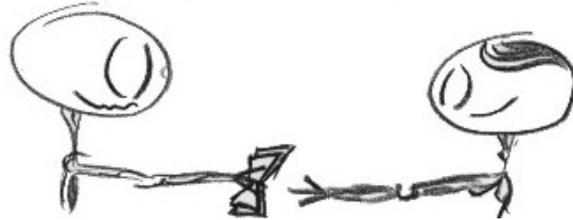
**Filosofía Racional**

El enojo puede ser una forma honesta de expresar de comunicar nuestros sentimientos.

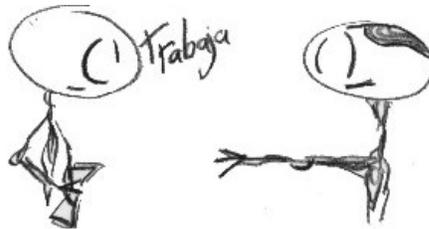


Filosofía Irracional

Esta mal o es un error ser egoísta.

***Filosofía Racional***

Ser egoísta significa simplemente que se acepta el hecho de que la felicidad es responsabilidad de cada persona.



Bibliografía:

Martha Davis, Matthew McKay y Elizabeth R. Eshelman. (1982)
Técnicas de autocontrol emocional. USA: Now Harling Publications
Terapia Racional Emotiva. Albert Ellis. Editorial Pax.Mex

Los autores agradecerán cualquier comentario sobre la obra a:

jorgeever@yahoo.com.mx

o a

clientes@a515te.com.mx

Visita nuestro sitio en internet:

www.a515te.com.mx

www.conductitlan.net

A515TE MR
Educación Asistida por Computadora.

LIBROS ELECTRÓNICOS

LECTURAS PARA PADRES Y MAESTROS: Presentadas como página web se incluyen mas de 50 lecturas acerca de los problemas de conducta mas comunes que presentan los niños y sugerencias prácticas para resolverlos. Las lecturas están elaboradas en un lenguaje muy sencillo no obstante que reflejan los avances más recientes en el campo de la psicología infantil.

MANEJO DE PROBLEMAS EN EL AULA: Se trata de un show interactivo en el que se presentan los problemas de conducta mas frecuentes en el salón de clases y se indica como resolverlos de manera práctica.

¡Ideal para profesores que trabajan con jóvenes!

PSICOTERAPIA DE AMPLIO IMPACTO: Para facilitar el trabajo clínico este disco contiene una revisión de mas de 20 enfoques de psicoterapia y mas de 50 técnicas específicas, se incluye una síntesis bibliográfica de cada autor, su construcción teórica y la descripción, los usos, limitaciones, pasos a seguir y ejemplos de cada una de las técnicas revisadas.

¡Básico para psicólogos clínicos!

CURSO BÁSICO DE FORMACIÓN DOCENTE: Este es un manual presentado como página web que enseña todas las habilidades para todos aquellos involucrados en la instrucción. Se revisa el diseño y planeación de un curso, la redacción de objetivos de aprendizaje, la elaboración de instrumentos de evaluación y el diseño de experiencias de aprendizaje. Incluye guías y examen diagnóstico y final

¡Recomendable para instructores y maestros!

25 SHOWS (Vol.1): Son 25 archivos con presentaciones para Power Point sobre temas de psicología de la salud, la comunicación y la crianza de los hijos. Es un trabajo elaborado por el Psic. Jaime Ernesto Vargas Mendoza que resulta de mucha utilidad para padres y maestros.

¡También lo disfrutan estudiantes de psicología!

25 SHOWS (Vol.2): Otras 25 presentaciones para Power Point sobre temas de psicología de la salud, la crianza infantil y los problemas familiares que frecuentemente ocurren como resultado de los esfuerzos de adaptación que todos hacemos ante los cambios y demandas de nuestro entorno. Es una compilación hecha por el Psic. Jaime Ernesto Vargas Mendoza donde comparte su experiencia como psicólogo clínico y su trabajo por más de 10 años en los servicios de psicología médica de un hospital de segundo nivel en el sector salud oficial.

¡Revísalo!

25 SHOWS (Vol.3): 25 presentaciones para Power Point sobre temas de psicología de la salud, la crianza infantil, la pareja y la nutrición. Es una compilación hecha por el Psic. Jaime Ernesto Vargas Mendoza donde comparte su experiencia como psicólogo clínico y su trabajo por más de 10 años en los servicios de psicología médica de un hospital de segundo nivel en el sector salud oficial.

¡Ideal para las personas que trabajan en el área de la salud !

Visita nuestro sitio web y ve una demostración del contenido de estos libros electrónicos

www.a515te.com.mx

En este pequeño libro exponen las ideas irracionales que con mucha frecuencia tenemos y se proponen ideas más racionales o reales, la intención es que aprendamos a discutir nuestras creencias y eliminemos aquellas que nos impiden disfrutar de la vida o nos complican nuestra existencia.

En el texto primero se presenta la creencia irracional o irreal y luego la idea racional o real. Si sustituimos la ideología irracional por una racional seguramente nuestros sentimientos serán mejores y nos ayudarán a disfrutar más de todo lo que vivimos.

