

### Ejercicio 3

#### Disputa de las ideas irracionales (juego de roles)

La mayoría de las creencias irracionales no tienen una base lógica, son producto del aprendizaje y rara vez han sido sometidas a juicio para saber si en realidad son tan lógicas y verdaderas como lo parecen.

En este caso el ejercicio consiste en seleccionar por parejas una idea racional detectada en el caso clínico que han elegido para discutir y eliminar las ideas irracionales, puedes comenzar seleccionando una situación que le resulte estresante al paciente, describiéndola objetivamente y señalando los pensamientos y las emociones que la generaron. Realmente esto es lo que hemos hecho en el ejercicio anterior. Por tanto, ahora sólo haría falta elegir una de las dos situaciones que escribiste y seleccionar los pensamientos que deseas poner en tela de juicio en el paciente (recuerda que detrás de esos pensamientos está una creencia irracional: discutiendo los pensamientos estamos debatiendo la idea irracional). Será necesario recurrir a una serie de preguntas que nos permitirán reflexionar sobre la lógica de esos pensamientos:

- *¿Existe alguna evidencia de la certeza de ese pensamiento?*
- *En caso de contestar que sí a la anterior pregunta: ¿Puedes probarlo? ¿Es eso una prueba infalible?*
- *¿De qué evidencias dispones sobre la falsedad de ese pensamiento?*
- *¿Qué es lo peor que podría ocurrirte si lo que quieres que ocurra no sucede o si, al contrario, lo que temes que suceda, ocurre?*
- *¿Por qué sería tan terrible?*
- *¿Qué cosas buenas podrían ocurrirte si lo que quieres que ocurra no sucede o si, al contrario, lo que temes que suceda, ocurre?*

Una vez que hayas debatido sus pensamientos irracionales a través de estas y otras preguntas, trata de ayudar al paciente a sustituir los pensamientos asociados a la situación estresante por **pensamientos alternativos** de tipo racional, en tanto que las emociones negativas y catastróficas podrán sustituirlas por **emociones alternativas** más adecuadas a la situación real. Finalmente, puedes ir directamente a la **creencia racional subyacente** y criticarla, señalando por qué es ilógica.

Veamos todo el proceso mediante un ejemplo, y luego procederemos a desarrollarlo nosotros en clase:

**La cita de Susana**

Susana es una mujer que no ha podido tener una cita con un amigo:

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Situación estresante</b><br/>                 (sólo hechos objetivos, sin incluir impresiones subjetivas o juicios de valor)</p>  | <p><i>Un amigo ha cancelado su cita conmigo</i></p>  |
| <p><b>Pensamientos</b><br/>                 (incluyendo juicios subjetivos, suposiciones, creencias, predicciones y preocupaciones)</p> | <p>Me sentiré terriblemente sola esta noche<br/>                 Realmente no se preocupa de mí<br/>                 En realidad nadie quiere estar conmigo<br/>                 Lo ha hecho a propósito</p>   |
| <p><b>Emociones suscitadas</b></p>  | <p>Depresión<br/>                 Ansiedad moderada</p>  |
| <p><b>Idea/s irracional/es subyacente/s</b></p>   | <p>Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen</p> <p>Para el ser humano adulto es una necesidad extrema el ser amado y aprobado por prácticamente toda persona significativa de su comunidad</p> <p>La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene muy poca capacidad, o ninguna, para controlar sus penas y perturbaciones</p> |

**Elección del pensamiento irracional:** me sentiré terriblemente sola esta noche

- **¿Existe alguna evidencia de la certeza de ese pensamiento?**

No, supongo que me sentiré sola, pero puedo hacer algo que me haga disfrutar y que me haga sentir bien.

- **¿De qué evidencias dispones sobre la falsedad de ese pensamiento?**

Estar sola no resulta agradable cuando se tenía una cita, pero puedo encontrar algo que hacer y sentirme a gusto con ello. Además, Ramón me ha llamado para decirme que tenía un problema.

Generalmente disfruto de estar sola, y es lo que voy a hacer en cuanto acepte la desilusión que he sufrido.

- **¿Qué es lo peor que podría ocurrirte si lo que quieres que ocurra no ocurre o si, al contrario, lo que temes que suceda, sucede?**

Podría sentirme decepcionada durante toda la noche y no encontrar nada realmente agradable que hacer.

- **¿Por qué sería tan terrible?**

Bueno, en realidad sólo me aburriría un poco; creo que no sería tan terrible.

- **¿Qué cosas buenas podrían ocurrirte si lo que quieres que ocurra no ocurre o si, al contrario, lo que temes que suceda, sucede?**

Puedo tener la oportunidad de demostrar que dispongo de recursos propios y sentir así más seguridad en mí misma.

### **Pensamientos alternativos**

Estoy bien. Esta noche aprovecharé para leer mi novela de detectives y me premiaré con una cena china. Estaré bien sola.

### **Emociones alternativas**

Estoy tranquila, un poco desilusionada, pero me las prometo felices con la cena china y un buen libro.