

Extracto del libro CBTANDFEELINGGOOD.COM – Veronica Walsh

Introduciendo la técnica del “ABC(D)” – identificando el “monologo interior”

El ABC del TCC

Las 3 columnas del ABC es la básica hoja de trabajo de TCC-: nos ayuda capturar nuestros “pensamiento” – y lo usamos para corresponder los pensamientos a sentimientos y eventos – usualmente trabajando al revés! Rellenamos lo “emocional y comportamientos” que nos molesta o causa problemas *primero*, y después identificamos el/los evento(s) y el/los pensamiento(s) que los acompañan. Esta simple forma nos ayuda a crear conocimiento de “como” pensamos – nos ayuda ver los patrones y conexiones con el tiempo – y mas importante, no ayuda ver que nuestros pensamientos típicamente son irracionales, ilógicos, e poco útil, así que podemos disputarlos y remplazarlos con un monologo interior positivo...

| A = evento <u>A</u>ctivante | B = <u>B</u>elief/ pensamiento | C = <u>C</u>onsecuencias emocionales y conductual |
|---|---|--|
| Se está aproximando un examen importante. | “Voy a fallar! Esto es insoportable, no lo puedo tolerar. Nunca voy a estar preparado para el examen, no con la manera que mi vida esta en el momento. Soy inútil, ¿para qué me molesto? | Ansiedad. No puedo dormir o enfocarme en nada. |
| Mi pareja ha terminado nuestra relación. | No puedo vivir sin ella. Nin encontrare a alguien como ella. Todas siempre rompen conmigo. Nunca voy a estar en una relación apropiada. No vale vivir la vida si no tengo a alguien a quien amar y que me cuide. | Deprimido – no tengo interés en salir o ¡hasta de bañarme! |
| ¡Mi amigo consiguió el trabajo donde aplicamos, pero no yo! | No lo puedo creer – es un tonto. Y ni siquiera es atractivo. O chistoso. O nada. ¡Ay no, entonces tengo que estar peor que el! ¡O los que nos entrevistaron son completamente idiotas! Si, los son. Y los odio. ¡No es justo! | Enojado, agresivo – irritable y saliéndome de control. |

Commented [AP1]: I usually keep the English version of B to keep the ABC format, and then just translate it into Spanish.

Tarea: rellena una hoja de ABC para identificar sus pensamientos (pueden ser hipotéticos o reales)

(forma y rotafolio – usa hipotéticos – use una hoja separada si prefiere y/o necesita más espacio)

| A = evento <u>A</u> ctivante | B = <u>B</u> elief/ pensamiento | C = <u>C</u> onsecuencias emocionales y conductual |
|------------------------------|---------------------------------|---|
| | | |
| | | |
| | | |

Commented [AP2]: I usually keep the English version of B to keep the ABC format, and then just translate it into Spanish.

Introduciendo la hoja de A-B-C y D con Ejemplos

Después de identificar nuestros pensamientos, necesitamos retarlos cuando son irracionales (disputarlos con evidencia y datos y pensamiento saludable alternativo...) – así que agregamos una cuarta columna “D” ...

La siguiente tabla da varios ejemplos para enseñarle cómo hacerlo...

Recordatorio – identificando su pensamiento no saludable y deliberadamente disputar los pensamientos con pensamientos racionales y saludables le traerá respuestas emocionales saludables –

| A = evento Activante | B = <u>B</u> elief/ pensamiento | C = <u>C</u> onsecuencias emocionales y conductual | D = <u>D</u> isputar con Evidencia |
|---|--|---|--|
| ¡Tengo que dar una presentación! | Voy a darles un espectáculo. Sera HORRIBLE. Voy a estar temblando, mi boca seca. No lo puedo hacer. La gente se reirá de mí. | Ansioso, miedo, no puedo concentrarme en nada...me siento enfermo, no puedo dejar de pensar en el proyecto. | La adivinación como dato absoluto que “VOY” hacer un espectáculo es irracional. Eso es adivinar de un futuro que no tengo ni idea de lo que va a pasar. Sería más correcto decir “Tengo miedo de que voy a hacer un espectáculo, pero no se que es lo que va a pasar”. Lo mismo va para “Voy a estar temblando”, “No lo puedo hacer”, y “La gente se reirá de mí”. ¡Adivinando! Simplemente tengo miedo de estas imaginaciones, no tengo evidencia actual que esos pensamientos son racionales y correctos. Voy a “parar de pensar” y contradecir con y descarrillar estos pensamientos al ocurrir en vez de recorrerlos una y otra vez en mi mente. |
| Escuche que mis amigos salieron a cenar la semana pasada – ¡sin mí! | Nadie me quiere. Soy aburrido. No soy amable. La vida es terrible. No les voy a hablar. Me quiero vengar. No – quiero hacerlos quererme. Ay, no puedo dejar de pensar en esto... | Avergonzado, humillado, apenado, ansioso, preocupado. No puedo dejar de pensar. Corriendo una película sobre el tema una y otra vez en mi mente. Sigo platicando con todos sobre el tema, preguntando por reafirmación. | Simplemente no es factual que “nadie” en el mundo me quiere. Yo eh tenido a otra gente en mi vida que me demuestran que me quieren, sería más correcto decir que estoy teniendo problemas con mis grupos sociales en el momento y planeo trabajar en ello. Estoy siendo muy duro conmigo mismo al decir que “soy aburrido y no amable” – tengo muchas experiencias donde fui feliz y tuvo mucha diversión en situaciones, mis sentimientos y comportamientos varían dependiendo en situaciones, gente, y estado de ánimo, tal como todos los demás. Sería más correcto decir que no estoy contento con la manera que me siento y |

| | | | |
|-------------------------------|--|---|--|
| | | | <p>me estoy comportando en el momento, y voy a tratar de cambiarlo.</p> <p>No es verdadero que “la vida es terrible”, puedo pensar de muchas cosas que son completamente lo contrario de “terrible”. Sería más correcto decir que no estoy disfrutando mi vida como quisiera, encuentro cosas difíciles en el momento.</p> <p>No es saludable obsesionar sobre venganza o reafirmación de mis amigos en esta situación. Puedo hacer una decisión de vivir con esto y aceptarlo.</p> <p>No se las circunstancias sobre lo que paso y no debo asumir lo peor. Y, aun si hay conflicto, no tengo que tomar parte. Solamente por alguien pienso menos de ti, no tienes que estar de acuerdo.</p> |
| <p>¡Tengo una entrevista!</p> | <p>No tengo fe que voy a conseguir este trabajo. Van a haber miles de aplicantes y no puedo competir. Estaré nervioso y “del montón” y con la lengua trabada. Es insoportable. No puedo dejar de preocuparme. No vale la pena pasar por esto, al fin, se que es lo que va a pasar.</p> | <p>Ansioso, nervioso, no puedo enfrentarme con la preparación, trato de ignorarlo hasta que lo tengo que enfrentar.</p> | <p>Decir que “no tengo fe” o “no puedo competir” es irracional porque no puedo adivinar que es lo que va a pasar en el futuro. Sería mas apropiado decir que estoy nervioso y preocupado que no voy a conseguir el trabajo y que voy a hacer considerado más negativo contra los otros aplicantes. Muchas personas se sentirían de esa manera.</p> <p>Si, espero que mas que probable voy a estar nervioso, pero eso es normal y la mayoría de la gente están nerviosos en entrevistas. No debería de etiquetarme “del montón”, cada quien es único, ese termino es redundante.</p> <p>Pueda que tenga la lengua trabada, pero ¿qué es eso de todos modos? No es racional imaginarme que mi lengua actualmente se “trabara” y ser inservible, voy a cambiar esa afirmación, no es útil.</p> <p>Usar el termino “insoportable” no es correcto, de hecho, puedo soportarlo, sería más correcto decir estoy nervioso y no quisiera estar en una situación donde tengo que “soportarlo”.</p> <p>No es útil o racional en excluirse de la entrevista por adivinación. Es más correcto decir que no tengo idea de lo que va a pasar.</p> |

¿DONDE ESTA LA EVIDENCIA? Disputando: estrategias útiles para desafiar pensamientos negativos automáticos:

Considere las siguientes preguntas para ayudarlo/a disputar pensamientos irracionales....

1. ¿Cuál es la evidencia?

- ¿Que evidencia tengo para apoyar mis pensamientos?
- ¿Que evidencia tengo en contra?

2. ¿Cuáles puntos de vista alternativos hay?

- ¿Cómo vería esta situación un extraño?
- ¿Cómo la vería yo antes de tener ansiedad/depresión?
- ¿Qué tan probables son las nuevas alternativas?

3. ¿Cuánto me cuesta pensar de esta manera?

- ¿Me ayuda, o me para de obtener lo que quiero? ¿Como?
- ¿Qué sería el resultado de ver las cosas en una manera más saludable?

4. ¿Mi pensamiento es realístico? (repase los típicos pensamientos erróneos)

- ¿Estoy pensando en términos de todo-o-nada?
- ¿Estoy completamente condenándome como una persona o en la base de un evento singular?
- ¿Me estoy concentrando en mis debilidades y olvidando mis habilidades?
- ¿Me estoy culpando por algo que no es mi culpa?
- ¿Estoy tomando algo personal que tiene muy poco o nada que ver conmigo?
- ¿Estoy esperando ser perfecto/a?
- ¿Estoy usando un doble estándar – como lo vería mi mejor amigo/a en esta situación?
- ¿Estoy poniendo atención solamente al lado negativo?
- ¿Estoy sobre sumando las posibilidades de un desastre?
- ¿Estoy exagerando la importancia de los eventos?
- ¿Estoy usando “debería tener y necesita” en vez de aceptar y lidiar con situaciones como son?
- ¿Estoy asumiendo que no puedo hacer nada para cambiar mi situación?
- ¿Estoy predicando el futuro en una manera negativa en vez de experimentar con él, o hasta estar entusiasmado sobre él?

5. ¿Qué acción puedo tomar?

- ¿Qué puedo hacer para cambiar mi situación?
- ¿Estoy ignorando soluciones a problemas en la suposición que no trabajan?
- ¿Qué puedo hacer para poner a prueba los puntos de vista alternativos que logre?

¡Así que – vamos a tratar el modelo del A-B-C y D con nuestra tabla original de ABC! Vea si puede agregar “disputaciones” hipotéticas aquí (pase a los zapatos de los protagonistas... use “empatía”)

Tarea: termine esta hoja de ABCD con alternativas/disputaciones racionales...

(¡Forme parejas – muévase! – hoja de trabajo o rotafolio – Consejo: ¿qué le aconsejaría a su mejor amigo/a si tuvieran un pensamiento así?)

| A = evento Activante | B = <u>B</u>elief/ pensamiento | C = <u>C</u>onsecuencias emocionales y conductual | D = <u>D</u>isputar con Evidencia |
|---|---|--|--|
| Se está aproximando un examen importante. | “Voy a fallar! Esto es insoportable, no lo puedo tolerar. Nunca voy a estar preparado para el examen, no con la manera que mi vida está en el momento. Soy inútil, ¿para qué me molesto?” | Ansiedad. No puedo dormir o enfocarme en nada. | |
| Mi pareja ha terminado nuestra relación. | No puedo vivir sin ella. Ni encontrare a alguien como ella. Todas siempre rompen conmigo. Nunca voy a estar en una relación apropiada. No vale vivir la vida si no tengo a alguien a quien amar y que me cuide. | Deprimido – no tengo interés en salir o ¡hasta de bañarme! | |
| ¡Mi amigo consiguió el trabajo donde aplicamos, pero no yo! | No lo puedo creer – es un tonto. Y ni siquiera es atractivo. O chistoso. O nada. ¡Ay no, entonces tengo que estar peor que el! ¡O los que nos entrevistaron son completamente idiotas! Si, los son. Y los odio. ¡No es justo! | Enojado, agresivo – irritable y saliéndome de control. | |

CBTANDFEELINGGOOD.COM – HOJA DE TRABAJO – Una guía en blanco del ABCD...

Recordatorio: Identificamos nuestras **emociones negativas**, después las conectamos al **evento/situación**, y después identificamos los **pensamientos**, y **disputamos...**

Consejos para disputar: ¿Cuál es la **evidencia**? ¿Cuáles puntos de vista **alternativos** hay? ¿Cuál es el **efecto** de pensar de esta manera? ¿Mi pensamiento es **realístico**? ¿Qué le diría a mi **mejor amigo/a**?

Tarea: Llene su propia forma de ABCD

| A = evento <u>A</u> ctivante | B = <u>B</u> elief/ pensamiento | C = <u>C</u> onsecuencias emocionales y conductual | D = <u>D</u> isputar con Evidencia |
|------------------------------|------------------------------------|--|---------------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

(Nota: puede crear la tabla del ABCD en una hoja en blanco si no quiere escribir en su libro)