



Práctica 4: Identifica pensamientos irracionales

COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Y HABILIDADES SOCIALES EN LAS RELACIONES DE AYUDA PROFESIONAL		
Tema: LA RELACION DE AYUDA EN LA PRÁCTICA PROFESIONAL		
Competencia implicada	C1: Ser capaz de conocer los supuestos y fundamentos teóricos de la comunicación para establecer una relación de ayuda.	
Resultado de aprendizaje esperado	R3: Aplica criterios teóricos y prácticos de la comunicación para responder en la relación de ayuda.	
OBJETIVOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES/METODOLOGIA	RECURSOS
Identificar pensamientos irracionales y perturbadores, según la Teoría Racional y Emotiva, en un caso práctico.	<p>Se propone un caso en el cual identificar pensamientos irracionales (aquellos que produzcan emociones estresantes y perturbadoras en la persona), de exageración, generalización, acientífico, otro.</p> <p>Recuerda que pueden ser del tipo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>"No lo voy a hacer bien (predicción negativa y exagerada, nunca lo voy a hacer bien, etc.)."</i> • <i>"Soy muy nerviosa y desorganizada para hacer nada (autoevaluación negativa)."</i> • <i>"Seguro que quieren deshacerse de mí (interpretación no basada en hechos reales)"</i> • <i>"Estoy aterrorizada. No puedo hacer esto nunca más. Tengo que irme a casa",</i> • <i>Querer dar gusto a todas las personas.</i> • <i>Una persona es mala o injusta cuando se comporta mal o injustamente (se lo merece, no debería hacer eso, es una mala persona, la culpa es suya).</i> • <i>Es terrible que las cosas no salgan tal y como queremos (no puedo pasar sin ello, no puedo aguantar estar así, son pensamientos no terminados, valoración exagerada).</i> • <i>Debo estar nerviosa porque la situación es incierta o peligrosa (si no te preocupas es porque no lo entiendes, no se me quita de la cabeza, no puedo pensar en otra cosa).</i> • <i>No valgo nada si no soy totalmente competente o adecuada, y con éxito permanente.</i> • <i>Tiene que haber una solución perfecta para el problema.</i> • <i>El mundo debería ser más justo y ecuánime (¿cómo me puede pasar esto a mi?).</i> 	<p>Ficha de trabajo</p> <p>Ficha de apoyo</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Yo debo estar a gusto todo el tiempo (es demasiado duro, no lo soporto).</i> • <i>Me voy a volver loca, es inaguantable.</i> • <i>Es mejor evitar las dificultades que afrontarlas (¿para qué me voy a molestar?, no conduce a nada, no sirve para nada).</i> • <i>Necesito alguien más fuerte que yo en quien refugiarme (yo sola no puedo).</i> • <i>La felicidad viene o depende del exterior (si me deja me muero, si pierdo el trabajo, me muero, él me amargo la tarde, es que me pones enferma, la sociedad me ha enseñado a ser así).</i> • <i>Mi pasado es la causa de mis problemas presentes, las cosas seguirán siempre siendo iguales.</i> 	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Ficha de Trabajo. Un caso

Esta es una conversación entre una madre y el trabajador social de su hijo, el cual está en tratamiento por problemas de abuso de drogas. Se desarrolla un lunes, y la madre expone las experiencias que han tenido. El tratamiento exige que la persona que está en tratamiento, esté acompañada por un familiar durante los primeros meses del mismo, para evitar preocupaciones, así como que se ensaye, dentro de la familia, la posibilidad de introducir una serie de cambios en el estilo, ritmo y orden de vida.

Profesional: ¿Cómo ha ido todo este fin de semana?

— Bien, creo, pero es que este fin de semana no ha estado conmigo, le tocaba con su padre. El padre quería haber venido hoy, pero no podía, está muy ocupado, tiene mucho trabajo. El está dispuesto a participar en todo. Lo que pasa es que Javi es muy difícil.

Profesional: ¿Por qué dices eso?

— Porque hace lo que le da la gana. No es porque yo no lleve muchos años diciéndole, "esto sí", "esto no", llevo muchos años diciéndole, "recoge la habitación, etc." Al final te cansas y lo dejas de decir.

Profesional: Lo que pasa es que Javier está acostumbrado a hacer lo que le da la gana, no tiene límites.

— Pero yo se los he estado poniendo y no he conseguido nada. Yo no necesito que nadie me diga que tengo que poner límites, necesito que me digan "cómo", que los tengo que poner ya lo sé, pero vengo aquí para que me digáis cómo. Creo que mi hijo tiene más problema con las normas y los límites que con el alcohol. Al fin y al cabo, ahora que salgo más porque me he divorciado, veo que todo el mundo bebe.

Profesional: Aquí no te podemos dar fórmulas mágicas, tú tienes que encontrar cómo poner los límites a tu hijo. No hay recetas.

— Pues entonces no sé lo que voy a hacer, a mi no me hace caso. Por ejemplo, este fin

de semana, el viernes cenó en mi casa. Luego fue a dormir a casa de su padre. Fui a despertarle y no pude, es que no pude, lo peor siempre es despertarle. Alguna vez su padre le ha echado agua por encima. Y nada, no hemos conseguido nada. Yo necesito que me digáis como se hace.

Profesional: ¿Duerme mal?

— Bueno, se metió en la cama a las 3 de la mañana. A las 8 empezó a desmontar el motor del coche y estuvo hasta las dos de la mañana. Luego le llevé en coche a casa de su padre, por lo que calculo que se metió en la cama muy tarde.

Profesional: Bueno, si se mete en la cama tan tarde, ¿cómo se va a levantar?

— Es que reconozco que me dio pena, estaba tan a gusto con el coche... Le dejé porque me pareció que era una actividad que a él le gusta, y también hay que dejarle hacer cosas que le gustan. ¿O no? ¿Qué hago?

Ficha de apoyo:

Pensamientos irracionales que se pueden encontrar en el texto:

1. Está dispuesto a participar en todo: ¿en todo?
2. Javi es muy difícil: ¿Javi o su comportamiento?
3. No tiene límites: ¿ninguno?
4. No he conseguido nada: ¿nada, nada?
5. Necesito que me digan cómo: ¿necesitas o quieres o prefieres?
6. Todo el mundo bebe: ¿todo?
7. A mí no me hace caso: ¿en nada?
8. Lo peor siempre es...: ¿siempre?
9. Tú tienes que encontrar...: ¿tengo qué o me conviene...?