



## Práctica 5: Reflexión personal sobre los propios pensamientos irracionales

COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Y HABILIDADES SOCIALES EN LAS RELACIONES DE AYUDA PROFESIONAL		
Tema: LA RELACION DE AYUDA EN LA PRÁCTICA PROFESIONAL		
<b>Competencia implicada</b>	C1: Ser capaz de conocer los supuestos y fundamentos teóricos de la comunicación para establecer una relación de ayuda.	
<b>Resultado de aprendizaje esperado</b>	R4: Reflexiona sobre las consecuencias de los pensamientos irracionales en la propia persona.	
OBJETIVOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES/METODOLOGIA	RECURSOS
<p>Identificar pensamientos irracionales y perturbadores propios, según la Teoría Racional y Emotiva.</p> <p>Reflexionar sobre las consecuencias de los pensamientos irracionales en cada uno/a.</p>	<p>Imagina una situación en la que hayas vivido algo parecido, ello te ayudará a realizar el siguiente ejercicio.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elige un pensamiento irracional.</li> <li>2. <b>¿Hay información sobre la realidad de los acontecimientos?</b> ¿Cuáles son los hechos objetivos, sin incluir juicios de valor?</li> <li>3. <b>Existe algún soporte racional a esta idea?</b> ¿Las cosas son como son o se pueden cambiar?</li> <li>4. <b>¿Por qué es irracional, qué evidencias hay de irracionalidad?</b></li> <li>5. <b>¿Qué juicios, suposiciones, creencias, predicciones y preocupaciones hay en ese pensamiento irracional?</b></li> <li>6. <b>¿Qué respuesta emocional te provoca?</b> Elige una o dos palabras claras a modo de etiqueta: mal humor, tristeza, miedo, etc.</li> <li>7. <b>¿Qué beneficios encontrarías en cambiarlo por un pensamiento racional?</b></li> </ol>	<p>Ficha de trabajo</p> <p>Ficha de apoyo</p>

**Ficha de trabajo:**

1. Elige un pensamiento irracional.
2. **¿Hay información sobre la realidad de los acontecimientos?** ¿Cuáles son los hechos objetivos, sin incluir juicios de valor?
3. **Existe algún soporte racional a esta idea?** ¿Las cosas son como son o se pueden cambiar?
4. **¿Por qué es irracional, qué evidencias hay de irracionalidad?**
5. **¿Qué juicios, suposiciones, creencias, predicciones y preocupaciones hay en ese pensamiento irracional?**
6. **¿Qué respuesta emocional te provoca?** Elige una o dos palabras claras a modo de etiqueta: mal humor, tristeza, miedo, etc.
7. **¿Qué beneficios encontrarías en cambiarlo por un pensamiento racional?**

**Ficha de apoyo:**

Te presentamos un ejemplo para que puedas entender mejor la tarea que se propone.

Ejemplo 1.

1. Elige un pensamiento irracional.  
TODO LO HAGO MAL
2. **¿Hay información sobre la realidad de los acontecimientos?** ¿Cuáles son los hechos objetivos, sin incluir juicios de valor?  
ES IMPOSIBLE HACER TODO MAL, ALGO SIEMPRE SE HACE BIEN O POR LO MENOS, NO SE HACE MAL.  
ES UN ERROR DE VALORACIÓN.
3. **Existe algún soporte racional a esta idea?** ¿Las cosas son como son o se pueden cambiar?  
LAS CREENCIAS IRRACIONALES SIEMPRE TIENEN UNA BASE SOBRE LA QUE SE CONSTRUYE QUE TIENE UNA FIABILIDAD. ES DECIR, ALGUNAS COSAS SE HACEN MAL Y OTRAS BIEN, OTRAS REGULAR, ETC. SIN EMBARGO LA IDEA EN SÍ MISMA, NO ES RACIONAL, YA QUE ES IMPOSIBLE QUE TODO SE HAGA MAL.  
SI PIENSAS ASÍ, PODRÁS CAMBIAR LAS COSAS QUE HACES MAL Y HACERLAS BIEN, PORQUE TODO NO LO HACES MAL.

**4. ¿Por qué es irracional, qué evidencias hay de irracionalidad?**

ES UN PENSAMIENTO IRRACIONAL PORQUE NO TIENE EVIDENCIA CIENTIFICA, GENERALIZA, EXAGERA Y ES NEGATIVO, DESVALORIZANTE.

**5. ¿Qué juicios, suposiciones, creencias, predicciones y preocupaciones hay en ese pensamiento irracional?**

ADEMAS GENERA PENSAMIENTOS LIMITANTES Y EMOCIONES PERTURBADORAS QUE DIFICULTAN EL AFRONTAMIENTO DE SITUACIONES PROBLEMA.

LA CRITICA ES GENERALIZADA Y DESVALORIZANTE. LA ATRIBUCIÓN DE LOS ERRORES ES INTERNA Y SE IDENTIFICA CON LA PERSONA, MAS QUE CON LAS SITUACIONES.

SENTIMIENTO DE MALESTAR CON UNO/A MISMO/A.

INDEFENSIÓN APRENDIDA: HAGA LO QUE HAGA, SIEMPRE LO VOY A HACER MAL.

¿ESTÁ LA INACCIÓN QUE EL PENSAMIENTO PROVOCA, EVITANDO EL FRACASO? ¿Qué VENTAJAS OBTENGO CON ESTA FORMA DE PENSAR?

**6. ¿Qué respuesta emocional te provoca? Elige una o dos palabras claras a modo de etiqueta: mal humor, tristeza, miedo, etc.**

EN ESTE CASO SE PODRÍA ELEGIR ENTER: INDEFENSIÓN, TRISTEZA, DESMOTIVACIÓN, MIEDO AL FRACASO, AL AFRONTAMIENTO, ETC.

**7. ¿Qué beneficios encontrarías en cambiarlo por un pensamiento racional?**

MOTIVACIÓN PARA TOMAR DECISIONES ANTE SITUACIONES CONFLICTIVAS, PROBLEMÁTICAS, ETC.

APRENDIZAJE DE LAS EXPERIENCIAS.

APRENDER A IDENTIFICAR LAS FORTALEZAS Y ACCIONES ANTE LAS QUE UNA PERSONA TIENE ÉXITO, PARA APOYARNOS EN ELLAS.