

¿Por qué educación emocional?

¿Es suficiente contar con una gran cantidad de conocimientos académicos o técnicos y diferentes títulos para ser feliz en la vida?
¿Es suficiente para conseguir nuestros metas en la vida?

La realidad nos demuestra, cada día más, que esta visión de la inteligencia está obsoleta. Sabemos que para ser felices, para alcanzar nuestras metas, para relacionarnos habilidosamente y resolver problemas son necesarias, además de conocimientos académicos, otras capacidades relacionadas con el plano emocional y social.

La Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI “considera las políticas educativas como un proceso permanente de enriquecimiento de los conocimientos, de la capacidad técnica, pero también, y quizás sobre todo, como una estructuración privilegiada de la persona y de las relaciones entre individuos, entre grupos y entre naciones” (Delors, 1996).

Si el objetivo es garantizar una formación integral de las personas, las competencias, conocimientos y habilidades socio-emocionales no pueden quedar fuera de nuestra acción educativa.

Todos y todas conocemos personas con un expediente académico brillante pero que no son capaces de obtener un trabajo o mantenerlo, que no se relacionan de forma satisfactorio o que no son capaces de controlar sus emociones sino que, más bien, son éstas quien les controlan a ellos o ellas.

Quizás deberíamos plantearnos la necesidad de enseñar también como funcionan nuestras emociones, qué relación tienen con nuestra forma de pensar, cómo podemos manejarlas y cómo dirigen nuestro comportamiento, en definitiva, posibilitar desde

la escuela la adquisición de determinadas habilidades que son tan relevantes y decisivas como el Coeficiente Intelectual de una persona para asegurar su desarrollo integral y poder llevar una vida vivida de forma satisfactoria y eficiente.

Este es uno de los grandes retos a los que se enfrenta la educación del siglo XXI, formar y capacitar a personas no solamente brillantes académicamente sino también, emocionalmente saludables.

¿De qué hablamos cuando hablamos de Inteligencia Emocional?

La inteligencia emocional, según D. Goleman “es la capacidad para reconocer sentimientos en si mismo y en otros, siendo hábil para manejarlos al trabajar con otros”.

Hablamos, por tanto, de la inteligencia que integra una serie de conocimientos y habilidades que nos ayudan a reconocer nuestras emociones y manejarlas, así como las de los demás.

Para Goleman las habilidades prácticas que se desprenden de la Inteligencia Emocional son cinco:

1. Autoconocimiento emocional (conciencia de uno mismo)

Es la capacidad de reconocer y entender en uno mismo o una misma las propias emociones, cómo se producen y qué relación tienen con mi pensamiento y mi comportamiento, así como el efecto que éstos tienen sobre los demás.

2. Autocontrol emocional

Es la habilidad de controlar nuestras propias emociones para adecuarlas a un objetivo y ajustarlas a la situación. Supone res-

ponsabilizarse de las propias emociones y actos, ya que somos nosotros/as los/as que tenemos la capacidad de controlar nuestras emociones y nuestros comportamientos.

El autocontrol emocional es la capacidad que nos permite controlar nuestras emociones y no que éstas nos controlen a nosotros/as.

Tenemos la responsabilidad y la posibilidad de elegir lo que queremos sentir en cada momento de nuestra vida.

3. Motivación y Automotivación

Es la capacidad para controlar y generar emociones que nos faciliten el logro de nuestros objetivos o metas y no emociones o comportamientos que nos lo pongan más difícil.

4. Reconocimiento de emociones ajenas o empatía

Esta habilidad nos permite a las personas reconocer las emociones de otros/as, entender cómo se sienten y por qué se sienten así, ponernos en su lugar, permitiéndonos relaciones más satisfactorias y eficientes.

5. Habilidades sociales

En palabras de Elia Roca, “*las habilidades sociales son un conjunto de hábitos (a nivel de conductas, pero también de pensamientos y emociones), que nos permiten mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos, y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos*”.

“*También podemos definirlos como la capacidad de relacionarnos con los demás en forma tal que consigamos un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativas; tanto a corto como a largo plazo*”.

¿Qué es la Educación Emocional y Social?

Hablamos de Educación emocional cuando nos referimos al desarrollo de las competencias emocionales y sociales, planeadas anteriormente, en el ámbito educativo.

En el documento “El desarrollo de la inteligencia emocional en la educación infantil” Mario Pena y Sara Lozano plantean que “la educación emocional, es decir, el proceso de enseñanza/aprendizaje de las emociones, tiene como finalidad el desarrollo integral de la persona, armonizando los componentes cognitivo y afectivo”.

La Educación Emocional nos permite adquirir una mayor conciencia de nuestras emociones, comportamientos y pensamientos, así como la forma en que éstos se relacionan.

En “Educación emocional en el ámbito escolar” Valerias Sicardi nos propone educar a las personas en el aspecto emocional, para generar:

- Mayor conciencia de las emociones, pensamientos y la forma como se relacionan entre ellos.
- El incremento del vocabulario emocional;
- El proceso de cambio, de emociones disfuncionales a emociones más funcionales o armónicas;
- El proceso de autoaceptación como persona;
- El proceso de autoaceptación como persona falible, que comete errores;
- El estilo de comunicación asertiva;
- Nuevas conductas para aprender a tomar decisiones más armónicas y positivas.
- La valorización de los logros y las posibilidades de cada uno.
- Porque, a través del aprendizaje podemos aprender a valorarnos y aceptarnos.
- Porque, podemos aumentar la capacidad de relacionarnos asertivamente en nuestro proceso de crecimiento. Aportando de esta manera nuevos modelos y alternativas para cada situación.

Para empezar... ¿Cómo funcionan las emociones? El ABC de las emociones

Basándonos en los planteamientos de la Terapia Racional Emotiva desarrollada por el Dr. Albert Ellis podemos decir que en el funcionamiento humano existen tres aspectos psicológicos principales: pensamientos, sentimientos o emociones y conductas. Estos tres aspectos están interrelacionados, de modo que los cambios en uno producen cambios en otro.

Si las personas cambian el modo en que piensan acerca de las cosas, el mundo o sí mismas, sentirán de modo diferente y se comportarán de diferente manera.

Nuestra manera de pensar sobre las cosas que nos suceden, de interpretar las situaciones, nuestras reglas o esquemas de pensamiento condicionan como nos sentimos y como nos comportamos. No son las cosas que nos suceden o lo que hacen los demás lo que nos produce emociones y hace que nos comportemos de una manera u otra, es nuestra forma de pensar la que nos genera las emociones y comportamientos.



Por otra parte, según plantea A. Ellis, la principal causa del malestar emocional y del comportamiento ineficaz es el pensamiento o las creencias irracionales. Y por tanto para cambiar las emociones, para cambiar la forma en que nos sentimos y comportamos debemos modificar nuestras creencias o reglas de pensamiento irracionales o disfuncionales.

Como seres racionales que somos, tenemos la capacidad, si así lo decimos, de cambiar nuestras creencias disfuncionales, aprendiendo a reconocerlas, cuestionarlas y modificarlas por otras más funcionales y saludables.

Albert Ellis utilizó un modelo sencillo que llamó el "ABC" para explicar esta teoría.



(Extraído de http://www.catrec.org/albert_ellis.htm)

("A") Representa el acontecimiento activador, suceso o situación. Puede ser una situación o acontecimiento externo o un suceso interno (pensamiento, imagen, fantasía, conducta, sensación, emoción, etc.). Es aquello sobre lo que la persona piensa.

("B") Representa al sistema de creencias, incluye todo el contenido del sistema cognitivo: pensamientos, recuerdos, imágenes, supuestos, inferencias, concepto o imagen de sí, atribuciones, normas, sistema de valores, esquemas, filosofía de vida, etc. En este punto Albert Ellis diferencia entre creencias racionales y creencias irracionales.

("C") Representa la consecuencia o reacción en ocasión de la situación "A". Las "C" pueden ser de tipo emotivo (emociones), o conductuales (acciones).

¿Realmente podemos elegir como nos sentimos?

Los sentimientos no son simples emociones que te suceden. Los sentimientos son reacciones que eliges tener. Si eres dueño de tus propias emociones, si las controlas, no tendrás que escoger reacciones de autoderrota. Cuando aprendas que puedes sentir lo que prefieres o eliges sentir, empezarás a encaminarte por la verdadera senda de la "inteligencia". (Wayne W. Dyer. "Tus zonas erróneas").

Desde que somos pequeños y pequeñas nos enseñan que no somos responsables de nuestras emociones, que los sentimientos son incontrolables y aparecen o desaparecen sin que nosotros tengamos mucho que ver en como se producen. Pero lo cierto es que sí lo somos.

Recogemos a continuación una pequeña lista de frases hechas que usamos habitualmente que Wayne W. Dyer expone en su libro "Tus zonas erróneas".

Examina los mensajes que envían estas frases:

- "Me ofendes."
- "Me haces sentirme mal."
- "No puedo evitar sentir lo que siento."
- "Simplemente estoy enfadado, no me pidas que te explique por qué."
- "Esa persona me enferma."
- "Tengo miedo a las alturas."
- "Me avergüenzas."
- "Me acelero cuando ella está cerca de mí."
- "Me haces hacer el tonto en público."

Cada frase contiene dentro de sí misma un mensaje que anuncia que no somos responsables de lo que sentimos y que son los demás, las circunstancias o la vida la que hace que nos sintamos así.

Si realmente hiciésemos esta lista correctamente, es decir, reflejando que somos nosotros y nosotras quien controlamos y generamos lo que sentimos, y que nuestras emociones y sentimientos provienen de los pensamientos que tenemos acerca de las cosas que nos suceden, entonces, según Wayne W. Dyer, sería así:

- "Me ofendí por las cosas que me dije a mí mismo respecto a cómo reaccionaste tú ante mí."
- "Me hice sentirme mal."
- "Puedo evitar sentir lo que siento, pero he escogido estar enfadado."
- "He decidido sentirme enfadado porque generalmente puedo manipular a los demás con mi enfado puesto que ellos piensan que yo los controlo."
- "Yo me enfermo a mí mismo."
- "Yo me asusto a mí mismo en las alturas."
- "Yo me avergüenzo de mí mismo."
- "Yo me excito cuando estoy cerca de ella."
- "Yo hago el tonto por tomar más en serio tus opiniones respecto a mí mismo que las mías propias, y por creer que los demás hacen lo mismo."

Emociones adecuadas y emociones inadecuadas

El ser humano experimenta emociones positivas y negativas. No todas las emociones negativas son inapropiadas y debemos intentar evitarlas. Es adecuado tener emociones negativas.

Pero es importante distinguir entre emociones negativas adecuadas y emociones negativas inadecuadas.

En "Educación emocional en el ámbito escolar" Valerias Sicardi explica estas diferencias de la siguiente forma:

Las emociones negativas inapropiadas son las que:

Se definen como aquellas que hacen que las condiciones adversas y las frustraciones empeoren, el malestar es mucho mayor, e impiden resolver el problema o la causa del malestar. Entre ellas se encuentran la ansiedad intensa, depresión, ira, baja tolerancia a la frustración, culpa, vergüenza y dolor emocional etc.

- Nos llevan a experimentar una enorme cantidad de dolor psíquico, (sufrimiento) y disconformidad, desproporcionado con respecto a la situación.
- Nos impulsan a comprometernos en conductas contraproducentes, en contra de nuestros intereses.
- Nos impiden desplegar la conducta necesaria para alcanzar nuestras propias metas.
- Estas están asociadas a las "creencias irracionales".

Las emociones negativas apropiadas son las que:

Son aquellas que tienden a darse cuando los deseos y preferencias humanas se ven bloqueados y frustrados, y ayudan a las personas a minimizar o eliminar el problema. Es decir, nos ponen en marcha para solucionarlo. Entre ellas se encuentran la preocupación, la tristeza, el enfado, el pudor y la decepción.

- Nos alertan de que nuestras metas están siendo bloqueadas pero no nos inmovilizan.

- Nos impulsan a comprometernos en conductas de auto-superación.
- Nos alienta a la ejecución de la conducta necesaria para alcanzar las propias metas.

La educación emocional favorece la adquisición de conocimientos básicos sobre el funcionamiento de nuestras emociones con el objetivo de aprender a manejarlas y modificar las emociones negativas inadecuadas por otras emociones negativas adecuadas, de forma que, por ejemplo, ante una determinada situación importante, en lugar de sentir una ansiedad intensa y paralizante, podamos sentir solamente una inquietud o preocupación que nos lleve a solucionar la situación.

Creencias racionales y creencias irracionales

Creencias racionales

Son pensamientos que nos ayudan a sentirnos de una manera apropiada y a comportarnos con eficacia, lo cual nos permite conseguir más de lo que queremos y menos de lo que no queremos.

Son las que nos permiten conseguir nuestros principios básicos expuestos en forma de deseos, gustos o preferencias y son los que nos hacen sentirnos bien.

Podemos decir que las creencias racionales y funcionales:

- Se expresan en forma de preferencias o deseos (Preferiría..., me gustaría...)
- No distorsionan la realidad. Están basadas en los datos y nuestra experiencia. Describen las cosas que nos suceden sin exagerar, viéndolas como son.
- Contribuye a alcanzar nuestras metas y propósitos.
- Crean emociones que podemos controlar, de intensidad moderada y que no duran mucho tiempo.
- Nos ayuda a comportarnos de la manera más eficaz para nosotros, nosotras y nuestros intereses. Nos ayudan a resolver las situaciones complicadas y a conseguir nuestras metas y objetivos.

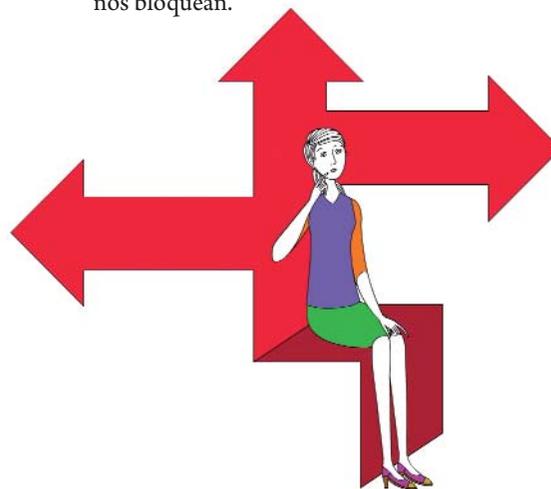
Las creencias Irracionales

Son creencias o esquemas de pensamiento que hacen que tengamos emociones inadecuadas y que nos comportemos de una manera ineficaz; son obstáculos que nos impiden conseguir más de lo que queremos y menos de lo que no queremos.

Son las que nos impiden lograr nuestras metas y propósitos, son reglas de pensamiento absolutas, rígidas e inflexibles. Según A. Ellis, la mayor parte de las creencias irracionales aparecen expuestas en forma de obligación, exigencia o necesidad imperiosa. Son los llamados “debería” o “tengo que” irracionales.

Describir una creencia como irracional o disfuncional es lo mismo que decir que:

- Se expresan en forma de exigencia, obligación o necesidad imperiosa. (Debería..., tengo que..., Necesito...)
- Distorsionan la realidad. No se apoyan en evidencias y no son contrastables. Se basan en muchas suposiciones e hipótesis.
- Suponen una visión de la realidad tremendista, catastrófica y no soportable.
- Nos crean más problemas para resolver problemas y para conseguir nuestras metas y propósitos
- Crean emociones inadecuadas, de alta intensidad y mayor duración, que nos generan mucho malestar y nos bloquean.



Los tres “deberías” básicos ...

Como ya hemos comentado, para Albert Ellis, las creencias irracionales centrales, son reglas de pensamiento dogmáticas y absolutas, expuestas en forma de exigencia u obligación.

Los tres “debo” básicos que generan más problemas emocionales a los seres humanos son:

1. “Deberías” dirigidos hacia uno mismo o una misma.

- !Debo hacer las cosas bien y/o ganarme la aprobación de las personas importantes para mí o si no es terrible!,
- No debo ser rechazado o criticado por la gente que es importante en mi vida porque si ocurriera sería algo tremendo y no podría soportarlo.
- Para ser una persona valiosa debo conseguir, tener éxito en todo lo que hago, y no cometer errores.

2. “Deberías” dirigidos hacia las demás personas.

- !Los demás deben tratarme con justicia y consideración y no frustrarme demasiado o de lo contrario, son despreciables!
- La gente debe siempre tratarme bien. Cuando se comportan de forma odiosa, injusta o egoísta, deben ser condenados y castigados.

3. “Deberías” dirigidos hacia las condiciones de vida y la vida en general.

- Las condiciones de mi vida deben ser buenas y fáciles para que pueda conseguir prácticamente todo lo que quiero sin mucho esfuerzo e incomodidad.
- Las cosas deben ir por el camino que me gustaría que fueran, de otra manera la vida será insoportable.

Creencias irracionales en la niñez y la adolescencia

La Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis, mantiene que la mayor parte del sufrimiento y de los problemas que afectan a niños, niñas y adolescentes están generados por el mantenimiento de tres creencias irracionales básicas:

- Debo hacer las cosas bien y ser aprobado por todas las personas.
- Los demás deben hacer siempre lo que a mi me gustaría que hiciesen.
- Debo tener todo aquello que quiero. No debo pasar incomodidades y las cosas tienen que ser como a mi me gustaría que fuesen.

La educación emocional, pretende enseñar y ayudar a los niños, niñas y adolescentes a reconocer estas ideas, cuestionarlas y modificarlas por otras más racionales, flexibles y realistas que les ayuden a sentirse mejor y comportarse eficazmente.

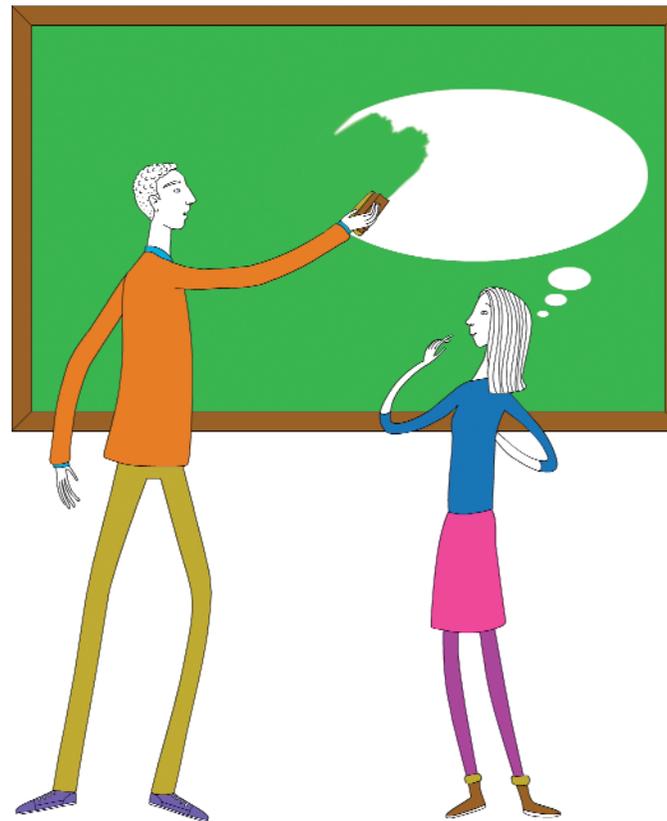
Esta propuesta es un proceso de educación o reeducación emocional. Más concretamente, el objetivo es ayudar a que los niños, niñas y adolescentes, aprendan y corrijan, desde la escuela, sus malas concepciones, hacer que olviden sus viejos hábitos de pensar irracionalmente y que aprendan nuevos hábitos de pensar racionalmente.

Hay un concepto importante a tener en cuenta que es el del hábito o la reacción emocional. Las reglas y pensamientos habituales producen las emociones habituales; los hábitos del pensamiento irracional producen la mayor parte de los problemas emocionales.

Puesto que el proceso de la educación y la reeducación emocional es el mismo que para otro tipo de aprendizajes, M.C. Maultsby, Jr. utiliza el ejemplo de un norteamericano que quiere aprender español para explicarlo: Cuando los niños nacen, no hablan ningún idioma. Lo único que tiene es la capacidad para hablar un idioma. Así, cuando un niño norteamericano aprende a hablar el inglés, recibe una educación en el idioma. Cuando más tarde decide aprender a hablar otro idioma, recibe una re-

educación en ese idioma. Es decir, aprende un nuevo hábito que reemplaza al antiguo hábito de hablar en su lengua materna. Pero, debe aprender a contraatacar sus tendencias a pensar y hablar como antes hasta que los nuevos modos de hablar y pensar se conviertan en hábitos tan fuertes o incluso mayores que los anteriores. Cuando llega a ese nivel el español le saldrá con facilidad y naturalidad.

La reeducación emocional no es diferente, funciona de la misma manera. Para ayudar a niños, niñas y adolescentes a ser eficaces y vivir su vida relativamente felices, tenemos que enseñarles y ayudarles a trabajar en mejorar sus hábitos emocionales con tanto esfuerzo y empeño como ponemos en que aprendan un segundo idioma, matemáticas o literatura.



A continuación recogemos algunas de las ideas irracionales más presentes en la niñez y la adolescencia planteadas por Valerias Sicardi en el curso “Educación emocional en el ámbito escolar”

■ Creencias Irracionales comunes en la infancia

- Es horrible si no le gusta a los otros.
- Si cometo un error no seré querido.
- Todo debe ser a mi manera.
- Todo me debe resultar fácil.
- Debo tener todo lo que quiero.
- El mundo debería ser justo, y los malos deben ser castigados.
- Debo ganar.
- Si me critican por algo, es que no soy valioso.
- No puedo cambiar, yo soy así.
- Mis reales sentimientos deben permanecer ocultos. No deben ser conocidos por otros.
- Solo existe una manera correcta de hacer, pensar, sentir.
- Todas las personas deben aceptarme y quererme.
- Las personas valen más o menos dependiendo de su raza, posición social, o grado de preferencia de los papás.
- Es horrible tener que esperar o estar aburrido.
- Los adultos deben ser perfectos.

■ Creencias Irracionales comunes en la adolescencia

- Es horrible no ser aceptado por mi grupo.
- No debo cometer errores, especialmente errores sociales.
- Si mis padres se equivocan, es vergonzoso.
- Soy así, no puedo cambiar.
- El mundo debe ser justo.
- Las cosas deben ser de la manera que yo espero que sean.
- No puedo soportar la crítica.
- Es mejor no arriesgarse y evitar el equivocarse.
- Yo no tengo la culpa, son otros los que me hicieron hacerlo.
- Las personas valen más si son más capaces, ricas, atractivas, etc.

RECOMENDACIONES...

Breve guía para la detección de pensamientos irracionales a evitar.

A continuación planteamos una lista de las principales distorsiones cognitivas o errores del pensamiento expuestas por diferentes autores:

- **“Deberías”.** Creencias nucleares expuestas en forma de exigencia, obligación o necesidad imperiosa. Absolutas, rígidas y dogmáticas. Relativas a la forma de pensar sobre nosotros mismos y nosotras mismas, las personas que nos rodean y el mundo en general. Como ya hemos dicho, algunos teóricos de TREC ven la excesiva demanda como el “núcleo” del pensamiento irracional, sugiriendo que si nosotros/as mantuviéramos todos nuestros deseos y reglas de vida como preferencias, nos causarían problemas muy pequeños. (“Debería...”, “Tendrían que...”, “Tengo que...” “Necesito...”)
- **Catastrofismo.** Exagerando las consecuencias de los hechos pasados, presentes o futuros; viendo las cosas como terribles, horribles, catastróficas, lo peor que pudiera ocurrir. (“Es horrible”, “Es tremendo”, “Es lo peor que me podía pasar”)
- **Intolerancia a la incomodidad (también llamado “no soportantitis”).** Está basado en la idea de que no podemos soportar ciertas circunstancias o eventos desagradables o no deseados. Supone una baja tolerancia a la frustración. Si aprendemos a pensar así, rebajando progresivamente nuestros niveles de tolerancia a que las cosas no vayan como desearíamos, al dolor o la decepción, sufriremos mucho más y funcionaremos peor cuando las cosas no sean como queramos. (“No lo soporto”, “No aguanto más”, “No puedo con esto”)
- **Calificación o etiquetaje.** Calificar o etiquetar a las personas se refiere al hecho de hacer valoraciones globales, calificaciones de toda la persona, de todo su ser,

en función de una determinada acción, rasgo específico, emoción... En otras palabras, condicionamos el valor global de una persona o su valía a un rasgo concreto o un comportamiento específico. Esto representa una sobregeneralización. (“Es una egoísta”, “Si no sabes esto eres un completo ignorante”, “Te has portado mal, eres un mal chico”).

- **Pensamiento dicotómico o pensamiento blanco / negro:** viendo las cosas en extremos, sin término medio (bueno o malo, todo o nada, perfecto o imperfecto, éxito o fracaso, acertado o equivocado, o estas conmigo o contra mí).
- **Filtro mental:** Pensar sobre algo de forma selectiva, filtrando lo ocurrido y quedándonos solamente con una parte de la situación, obviando el resto.
- **Sobregeneralización:** De un hecho o situación particular sacamos una conclusión general. Consideramos una circunstancia concreta personal y terminamos pensando que representa la situación global. (“Todo me va mal”, “Debido a este error, soy un completo fracaso”, “Siempre pasará lo mismo”, “Todo”, “Nadie”, “Nunca”, “Siempre”, “Todos”, “Ninguno”)
- **Lectura o adivinación del pensamiento:** Hacer adivinaciones sobre lo que la gente piensa, o sobre las intenciones de los demás, sin tener datos o evidencias para pensar así. (“Me ha ignorado a propósito”, “Debe pensar que soy idiota”, “Eso lo dice por...” o “Hace esto porque está enfado conmigo”).
- **Anticipaciones negativas o Predicción del futuro:** Anticipar consecuencias negativas sin basarnos en nada y sin tener evidencias. Mantener creencias sobre el futuro como si fueran realidad más que meras predicciones. (“Seguro que suspendo”, “Me pondré muy nerviosa y me quedará en blanco”, “Las cosas irán a peor”).
- **Razonamiento emocional:** Pensar que nuestras emociones son el reflejo de lo que ocurre o son el resultado de la realidad, en lugar de pensar que son el resultado de lo que pensamos sobre lo que ocurre y no de la realidad. (“Me siento como una fracasada, por lo que debo serlo”, “Si estoy furioso es porque me has debido hacer algo para estarlo”).

- **Personalización:** Interpretar todo lo que ocurre en relación a uno mismo o una misma. Asumir que algo está directamente relacionada con uno mismo, aunque sin suficiente evidencia. (“Todo el mundo me mira”; “Hace eso porque estoy yo aquí”, “Eso lo dice por mí” o “Es culpa mía el que ella se sienta mal”).
- **Maximizar lo negativo (Abstracción selectiva).** Es un tipo de filtro mental, por el que exageramos lo negativo de sí, los demás o la situación y no prestamos atención al resto. Cogemos un aspecto negativo y lo magnificamos. Supone una generalización excesiva. (“Después del comentario de esta mañana, el día es una mierda”, “Me fue mal en el examen, soy un desastre, toda mi vida es un desastre”).
- **Descalificar lo positivo.** Se niegan los hechos positivos, se reduce su importancia o se ve como “lo normal”. (“Me fue bien en la prueba, pero fue por pura suerte”, “Eso no cuenta, porque era fácil hacerlo, y porque no dependió de mí”, “Lo dice porque es mi madre y me quiere”)
- **Falacia de recompensa divina.** Esperar que los problemas se solucionen por sí solos, esperando que las cosas mejoren y cambien en el futuro, sin buscar soluciones en el presente. (“El día de mañana, esto cambiará”, “Cuando esto cambie seré feliz”).

Reconociendo emociones

 Qué vamos a trabajar...

El ambiente del aula puede ser un espacio muy aprovechable para que los niños, niñas y adolescentes aprendan a reconocer las distintas emociones, la relación que nuestro pensamiento tiene con nuestros sentimientos y acciones así como estrategias racionales y funcionales.

Proponemos enseñar en el aula a ampliar nuestro vocabulario emocional, capacitando al alumnado a reconocer e identificar las diferentes emociones humanas y a expresar con mayor exactitud sus emociones.

 Objetivos ...

- ▶ Ampliar el vocabulario sobre las emociones y los sentimientos.
- ▶ Aprender a reconocer emociones en uno mismo y una misma así como en las demás personas.

 Dirigida a ...

- ▶ Alumnos/as de Educación Primaria y Secundaria.



Desarrollo ...

1. El/La profesor/a, apoyándose en el marco teórico expuesto anteriormente, explica al alumnado el funcionamiento de las emociones y la diferencia entre emociones adecuadas y emociones inadecuadas.
2. El/La profesor/a hace grupos, de entre 4 y 6 personas, a los que les pedimos que anoten en una hoja una lista con todas las emociones o sentimientos que conozcan. (Ejemplo: alegría, tranquilidad, enfado, ira, tristeza, depresión, preocupación, ansiedad, frustración, celos, vergüenza, disgusto...).
3. Cada grupo elige a un/a portavoz que expondrá al resto de la clase las emociones que han identificado en su grupo. Todos los grupos exponen sus resultados.
4. El/La profesor/a va anotando en la pizarra las emociones que se van planteando y al finalizar la completa, si fuera necesario, con algunas emociones habituales que no hubieran surgido de los grupos.
5. El/La profesor/a le pide a cada uno de los grupos que elijan una de las emociones que han anotado en su lista, asegurándose que cada grupo elige una emoción diferente.
6. Le pedimos a cada uno de los grupos que representen, mediante la mímica y sin hablar, la emoción que han elegido.
7. Vada grupo va pasando, uno detrás de otro, representando mímicamente un sentimiento diferente diferente mientras el resto de la clase trata de adivinar el sentimiento que quieren expresar por medio de la pantomima.
8. Para finalizar, el profesor o profesora anima al alumnado a comentar y debatir sobre:
 - ¿Por qué nos sentimos de una manera o de otra? ¿De qué depende que sintamos una emoción u otra?
 - ¿Por qué dos personas que han vivido exactamente la misma situación, se sienten de manera diferente? O ¿por qué una persona, en dos momentos diferentes de su vida, ante la misma situación puede sentirse de manera diferente?
 - ¿Cuáles son las emociones que experimentamos más habitualmente?
 - ¿Qué sentimientos, aunque negativos y desagradable, son adecuados o funcionales, (nos ayudan, no nos bloquean y los podemos manejar) y cuales son inadecuados o disfuncionales (lo psamos peor, nos bloquean, no nos ayudan a resolver los problemas sino en muchas ocasiones lo empeora)?

El ABC de las emociones

Qué vamos a trabajar...

La Educación Racional Emotiva está basada en la terapia desarrollada por el Dr. A. Ellis que afirma que tanto las emociones como las conductas de un individuo son producto de las creencias que posee y de las interpretaciones que haga de la realidad (Ellis. 1962).

El marco filosófico de esta teoría se basa en la premisa estoica planteada por el filósofo Epícteto, hace más de 2000 años: "Los hombre no se perturban por causa de las cosas, sino por la interpretación que de hacen de ellas".

A. Ellis, a través del modelo ABC, explicado anteriormente, expone de manera muy clara y pedagógica este planteamiento.

Objetivos...

- ▶ Entender y reconocer las relación existente entre pensamiento, emociones y comportamiento.
- ▶ Aprender a reconocer la relación entre pensamiento irracional o disfuncional y las emociones negativas inadecuadas.
- ▶ Transmitir la idea de que las personas podemos manejar y modificar lo que sentimos y las acciones que le acompañan si cambiamos nuestra forma de ver las cosas.

Dirigida a...

- ▶ Alumnos/as de Educación Secundaria.



Desarrollo...

1. El profesor o la profesora, apoyándose en el marco teórico expuesto anteriormente a través del esquema ABC de A.Ellis, explica al alumnado que no son las situaciones que vivimos o "aquello en lo que pensamos" los responsables de nuestras emociones y acciones sino que somos nosotros y nosotras mismas, los que, dependiendo de cómo pensemos sobre las situaciones nos sentiremos de una manera o de otra y nos comportaremos de una manera o de otra.
2. El profesor o la profesora expone la relación entre pensamiento irracional o disfuncional y emociones inadecuadas y comportamiento ineficaz, así como las principales creencias irracionales y distorsiones del pensamiento.
3. Es importante que el alumnado entienda las características del pensamiento irracional y los principales errores a la hora de pensar.
4. Se reparte a cada alumno y alumna la "Hoja de trabajo 1" en la que aparecen diferentes situaciones ante las que podemos pensar de maneras diferentes, sentirnos de forma diferente y obtener resultados diferentes.
5. La tarea de cada alumno y alumna, de forma individual, consiste en imaginarse cada una de las las situaciones planteadas y decidir que deberían de pensar ante esa misma situación para generar cada una de las emociones que aparecen y qué resultado obtendría con cada una de ellas. Deberán anotar sus ideas en la "Hoja de trabajo 1".
6. Una vez que han finalizado la tarea, se les pedirá que, aquellos que lo deseen de forma voluntaria, compartan con el resto de la clase el trabajo elaborado.
7. El profesor o la profesora dirige una discusión sobre la aplicación de lo aprendido en las situaciones cotidianas y las consecuencias que cada uno de los estilos de pensamiento tiene sobre nuestras emociones, acciones y resultados. Se anima a los y las participantes a reflexionar sobre situaciones en las que se han sentido muy mal y los pensamientos que han precedido a esas emoción
8. El/La profesor/a guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida cotidiana.

HOJA DE TRABAJO 1

Estas en clase y tienes un examen importante que comienza en media hora y para el que te has preparado bastante.

	Mucha ansiedad Nervios	
	Mucha tristeza	
	Tranquilidad	

Un compañero de clase hace un comentario respecto a ti que no te gusta nada.

	Ira, rabia o cólera	
	Enfado o molestia	

Tu novio o tu novia, que te gusta mucho, decide romper vuestra relación.

	Mucho dolor Muy deprimido o deprimida	
	Triste Disgustado o disgustada	

Los errores de nuestro pensamiento

Qué vamos a trabajar...

Las distorsiones cognitivas son errores que cometemos cuando pensamos sobre las cosas que nos suceden, acontecimientos o personas.

Por ejemplo, cuando pensamos sobre una situación o acontecimiento que nos ha ocurrido, lo que hacemos es un relato de lo ocurrido, iniciamos un autodiálogo a través del que vamos haciendo una descripción de lo ocurrido.

El problema es que, en ocasiones, en estas inferencias o relatos que nos hacemos sobre las cosas, cometemos errores. Estos errores tienen consecuencias en nuestras emociones y acciones.

Objetivos...

- ▶ Conocer las distorsiones cognitivas o errores del pensamiento más habituales.
- ▶ Aprender a reconocerlos y modificarlos por otros más racionales.

Dirigida a...

- ▶ Alumnos/as de Educación Secundaria.



Desarrollo...

1. El profesor o la profesora expone y explica las distorsiones cognitivas o errores del pensamiento expuestos anteriormente. Explicamos también el modelo expuesto por A. Ellis a través del esquema ABC, que ya conocemos.
2. Hacemos grupos de 5 o 6 personas.
3. A cada grupo le repartimos una Hoja de trabajo 1.
4. La tarea del grupo consiste en elegir y determinar con que tipo de distorsión o error del pensamiento se corresponde cada una de las afirmaciones o pensamientos que aparecen en la lista.
5. Para finalizar, de manera plenaria, vamos analizando cada uno de los pensamientos y decidiendo, en función de las opiniones de los grupos, con qué tipo de distorsión o error se corresponde.
6. Animamos al alumnado a pensar en otros ejemplos de cada una de las distorsiones comentadas.

HOJA DE TRABAJO 1

Algunas distorsiones o errores de nuestro pensamiento...

“Deberías”	Catastrofismo	Intolerancia a la incomodidad	Calificación o etiquetaje.
Sobregeneralización	Lectura o adivinación del pensamiento	Anticipaciones negativas	Razonamiento emocional
Maximizar lo negativo	Descalificar lo positivo	Falacia de recompensa divina	Pensamiento dicotómico

!Esto es horrible! !Es lo peor que me podía pasar!	
!Como he podido cometer ese error! Soy un inutil.	
Me ha dicho que los pantalones me quedan muy bien, pero que va a decir... es mi novia. Realmente no me quedan bien.	
No me gusta hablar en público. !No lo soporto!. No puedo aguantarlo!!	
Se que se están riendo de mi.	
O me apoyas en esto o no quiero que me vuelvas a hablar en la vida.	
Me gusta tanto esa chica que tengo que salir con ella como sea, sino me muero.	

Siempre me salen las cosas mal. No lo conseguiré nunca.	
Mis padres deberían proporcionarme todo lo que yo quiera, ¡para eso son mis padres!	
Seguro que me pongo nerviosa, hago el ridículo y lo paso mal. Mejor no voy.	
Me dijo una cosa que no me gustó al entrar en clase que me ha fastidiado todo el día.	
Está claro que lo has hecho mal sino no tendría que el cabreo que tengo.	
Bueno... espero que las cosas cambien con el tiempo.	
Es horrible cuando las cosas no van como a mi me gustaría.	
No he podido arreglar este enchufe. Soy un desastre. No valgo para nada.	
Que mala suerte tengo, si me tocara la lotería podría ser feliz.	
Seguro que ha pasado algo, no ha llamado y estoy oyendo sirenas. Seguro que ha tenido un accidente.	

HOJA DE TRABAJO PARA EL PROFESORADO

!Esto es horrible! !Es lo peor que me podía pasar!	Catastrofismo
!Como he podido cometer ese error! Soy un inutil.	Calificación o etiquetaje
Me ha dicho que los pantalones me quedan muy bien, pero que va a decir... es mi novia. Realmente no me quedan bien.	Descalificar lo positivo
No me gusta hablar en público. !No lo soporto!. No puedo aguantarlo!!	Intolerancia a la incomodidad
Se que se están riendo de mi.	Lectura o adivinación del pensamiento
O me apoyas en esto o no quiero que me vuelvas a hablar en la vida.	Pensamiento dicotómico
Me gusta tanto esa chica que tengo que salir con ella como sea, sino me muero.	“Deberías”
Siempre me salen las cosas mal. No lo conseguiré nunca.	Sobregeneralización
Mis padres deberían proporcionarme todo lo que yo quiera, !para eso son mis padres!	“Deberías”
Seguro que me pongo nerviosa, hago el ridículo y lo paso mal. Mejor no voy.	Anticipaciones negativas
Me dijo una cosa que no me gustó al entrar en clase que me ha fastidiado todo el día.	Maximizar lo negativo
Está claro que lo has hecho mal sino no tendría que el cabreo que tengo.	Razonamiento emocional
Bueno... espero que las cosas cambien con el tiempo.	Falacia de recompensa divina
Es horrible cuando las cosas no van como a mi me gustaría.	Catastrofismo
No he podido arreglar este enchufe. Soy un desastre. No valgo para nada.	Calificación o etiquetaje / Sobregeneralización
Que mala suerte tengo, si me tocara la lotería podría ser feliz.	Falacia de recompensa divina
Seguro que ha pasado algo, no ha llamado y estoy oyendo sirenas. Seguro que ha tenido un accidente.	Anticipaciones negativas

Aprendiendo a manejar la ira

¿Es malo enfadarse?, ¿Cómo podemos disminuir la ira?, ¿Qué podemos hacer para enfadarnos menos?

Recuerda que la ira es una emoción, y, como toda emoción está determinada por nuestros pensamientos y creencias.

El responsable o la responsable de mi emoción no es la situación o los demás sino mis pensamientos. No son los demás los que nos hacen enfadar sino que somos nosotros mismos y nosotras mismas los que nos enfadamos por la forma que tenemos de pensar sobre lo que hacen o no hacen los demás.

Cada uno de nosotros y de nosotras tenemos nuestra forma de entender y ver el mundo, la realidad y las cosas que nos pasan. Tenemos una serie de creencias y pensamientos sobre cómo debo de yo mismo o yo misma, como deben ser las cosas, cómo debería actuar la gente y cómo debería ser la vida. Como ya hemos visto, uno de los errores de nuestro pensamiento son los **debería**, y éstos, cuando son irracionales, absolutos y rígidos pueden hacer que nos enfademos más y con mayor intensidad.

Enfadarse, disgustarse o molestarse no es malo. Enfadarse es una emoción adecuada. Pero cuando nos enfadamos muchas veces a lo largo del día, los enfados nos duran mucho tiempo, lo pasamos muy mal, sentimos ira o rabia y nos comportamos de forma poco habilidosa para nuestros intereses, entonces ya no es una emoción adecuada.

Por tanto, es importante aprender cómo nuestra forma de pensar puede hacer que, ante una situación que no nos gusta, nos enfademos o sintamos ira o rabia. Si queremos enfadarnos menos es necesario hacer algunos cambios en nuestra forma de pensar sobre la gente que nos rodea, sobre las circunstancias de nuestra vida y cambiar lo que pasa por nuestra mente en esas situaciones. Sería conveniente que intentemos detectar estas creencias y pensamientos para poder combatirlos.

LOS DEBERÍAS RELACIONADOS CON LA IRA

Cómo deberían o no deberían actuar los demás ...

Pensamos, evaluamos y juzgamos el comportamiento de los demás continuamente. Estos pensamientos se basan en un conjunto de reglas que conforman nuestra forma de pensar.

En la medida en que nuestra manera de pensar sobre el comportamiento de la gente sea muy rígida y exigente, basándonos en reglas rígidas acerca de cómo debería o no deberían actuar las personas, tendremos más probabilidades de enfadarnos ante los comportamientos de otras personas que no nos gusten.

Además pensamos que las personas que actúan conforme a nuestras reglas, están en lo correcto y son buenas personas, mientras que las que no lo hacen son personas horribles, equivocadas que se merecen el peor castigo. Esta visión de las cosas hace que nos enfademos más.

Creemos que todas las personas **deberían** conocer y respetar nuestras reglas y cuando no lo hacen son personas odiosas que hacen lo que hacen, intencionadamente, con el fin de molestarnos, es decir, suponemos que cuando los demás no se comportan como nos gustaría lo hacen "a propósito", quebrantando abiertamente nuestras normas con la intención deliberada de molestarnos.

Pero en la mayoría de las situaciones esto no es así, cada persona tiene su manera de entender las cosas y su forma de comportarse y aunque **preferiríamos** que la gente actuase como a nosotros y nosotras nos gustaría no hay nada que diga que eso **tiene que ser así** o que esto **debería** suceder siempre. Debemos recordar que nuestras reglas o normas no tienen por qué ser iguales a las de los demás.

Vamos a repasar los deberías que más influyen en las reacciones de ira o enfado:

- El primero es la suposición de que una acción o suceso que no nos gusta, considerado malo, no **debería** o no **tiene que** ocurrir.
- El segundo, son los llamados "**culpabilizadores**". Nos molestamos o nos enfadamos ante el comportamiento de alguien y le echamos la culpa a esa persona. La culpabilización hace que nos enfademos más y sintamos más ira contra esa persona, porque es el responsable de nuestro sufrimiento, es el responsable de que nos sintamos tan mal. Esto lo que genera es más enfado.

El problema de la culpabilización es que niega la realidad de estos modos: Cuando culpabilizamos a alguien asumimos que no somos nosotros y nosotras los responsables de nuestro enfado y sufrimiento, sino que el culpable es otra u otras personas. Como ya hemos visto esto no es así.

Al poseer esta visión la persona actúa como hacedor de normas arrogantes, imponiendo leyes a los demás y al universo que son absolutas. Ellis lo expone de la siguiente forma:

- Los otros deben comportarse de la forma que yo creo mejor, de la manera que considero justa, moral, apropiada, ética, considerada ...
- El mundo, y en particular las condiciones bajo las que vivo, deben estar organizadas de la forma que yo creo mejor, debería tener todo lo que quiero sin mucho esfuerzo e incomodidad ...
- ¡Los demás deben tratarme con justicia y consideración y no frustrarme demasiado o de lo contrario, son despreciables y se merecen un castigo.
- "Los personas tienen que ser siempre como yo quiera que sean, y si no lo son es tremendo, terrible y espantoso. ¡Yo no puedo soportarlo!".
- La gente siempre debería hacerlo todo bien. Cuando se comportan de forma odiosa, injusta o egoístamente, deberían ser condenados y castigados.
- Culpamos, juzgamos, condenamos y castigamos a los/as demás y tendemos a autoculparnos. "Lo que ha hecho es de ser una mala persona, se merece lo peor, nadie debería dirigirle la palabra.

Tal y como plantean H. Robles Ortega y M.I. Peralta Ramírez en el libro “Programa para el control del estrés” esta forma de pensar tiene una serie de problemas, dado que:

- Como ya sabemos, uno mismo y una misma es el responsable de sus experiencias de dolor o de placer.
- Liberar la ira (exteriorizarla) destruye las relaciones (sobre todo cuando se utiliza como revancha). Cuando el objeto de nuestra ira el infligir a la otra persona el mismo grado de malestar que estamos sintiendo, nos sentimos mal y destruimos nuestras relaciones.
- Por último, la ira raramente nos lleva a conseguir lo que queremos. Si lo que queremos es ser escuchados, valorados, atendidos, aceptados, la ira lo único que brinda es frialdad, alejamiento y más ira a cambio.

Aprendiendo a manejar la ansiedad

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una emoción natural, que tenemos todos los seres humanos. La ansiedad es una emoción adecuada como la alegría, el enfado, la tristeza, el miedo, etc.

La ansiedad es experimentada como una emoción desagradable, negativa, que **surge en una situación ante la que la persona percibe una amenaza (posibles consecuencias negativas)**.

Para afrontar esta situación y tratar de reducir las consecuencias negativas la persona se **pone en alerta**.

Por lo tanto la ansiedad es una emoción adaptativa que nos permite ponernos en alerta, activarnos y prepararnos para actuar, en aquellas situación en las que pensamos o interpretamos que pueden ser una amenaza para nosotros y nuestros intereses o que pueden tener consecuencias negativas.

Si ésto lo hacemos ante aquellas circunstancias en las que tengamos evidencias y datos para pensar que suponen una amenaza, posiblemente nos será una emoción de gran utilidad, ya que nos preparar física y mentalmente para actuar de la mejor manera. Pero si estos pensamientos son irracionales, no se basan en la experiencia, no se ajustan a la situación que estamos viviendo o son simples predicciones del futuro, es muy posible que la ansiedad que empezamos a sentir sea experimentada de forma muy desagradable y nos bloquee en la resolución de la situación.

Tal y como señala el Dr. Antonio Cano Vindel, presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, en la web de esta entidad, la ansiedad es una emoción universal que experimentan todos los individuos en mayor o menor grado. Sin embargo, más de un **15% de la población general llega a sufrir alguna vez a lo largo de su vida algún trastorno de ansiedad**, que consiste en una serie de reacciones (a nivel cognitivo, fisiológico y motor) demasiado intensas, o dema-

siado frecuentes, o simplemente poco ajustadas a la situación en que se encuentra el individuo. Estas manifestaciones llegan a ser patológicas en muchos casos, dificultando la vida normal de estas personas, o haciéndoles sentir experiencias muy desagradables en algunas situaciones.

En nuestro país, se estima que en enseñanza primaria y secundaria, aproximadamente entre el 15-25% de los estudiantes presentan niveles elevados de ansiedad ante los exámenes (Escalona y Miguel-Tobal, 1996).

En muchas ocasiones, lo que ocurre con la ansiedad es que se convierte en una especie de círculo vicioso, ya que las propias manifestaciones o síntomas de ansiedad son interpretados por la persona como muy amenazantes y alarmantes de manera que lo que hace es generar todavía más ansiedad. Ante la aceleración del corazón, del ritmo respiratorio o la sudoración la persona empieza a pensar “Buff, ¡esto es horrible! No puedo aguantarlo. Ya empezamos. Me voy a poner fatal, cada vez estoy peor. Me va a dar algo...”, de forma que lo que hace es pensar sobre lo que le está pasando de manera tan amenazante que sigue aumentando los niveles de ansiedad que genera.

El Dr. Antonio Cano Vindel plantea que **la ansiedad se manifiesta o puede observarse a un triple nivel:**

- ▶ **Cognitivo** (la experiencia subjetiva, los pensamientos)
- ▶ **Fisiológico** (cambios físicos-corporales)
- ▶ **Motor** (comportamiento-observable)

A nivel cognitivo la ansiedad se caracteriza por: inseguridad, preocupación excesiva por su actuación, temor, dificultad para decidir, sensación de irrealidad, miedo, dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse, pensamientos negativos sobre uno mismo o una misma, comparaciones con los demás, pensamientos negativos sobre nuestro comportamiento, temor a que se den cuenta de nuestra ansiedad, temor perder del control, etc.

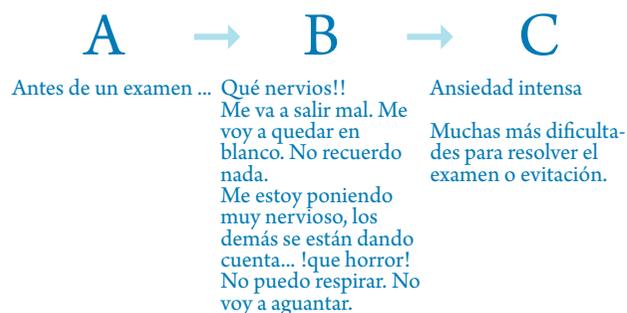
A nivel fisiológico la ansiedad se caracteriza por: palpitaciones, taquicardia, dificultades respiratorias, sudoración, temblor, tensión muscular, molestias gástricas (nauseas, vómitos, diarreas), sequedad de boca, dolores de cabeza, mareo, náuseas, etc.

A nivel motor u observable la ansiedad se caracteriza por: evitación de situaciones temidas, intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse...), dificultades para conciliar el sueño, fumar, comer o beber en exceso, ir de un lado para otro sin una finalidad concreta, tartamudear, llorar, quedarse paralizado, etc.

Para ayudar a niños, niñas y adolescentes a manejar su ansiedad es importante dotar a las personas de nuevos conocimientos sobre esta emoción, su función para el ser humano y su funcionamiento, así como nuevas habilidades para su manejo.

Como siempre una de las formas más eficaces para controlar nuestra ansiedad es controlando lo que pasa por nuestra cabeza, siendo conscientes que cuando nuestras interpretaciones sean amenazantes y pensemos en posibles consecuencias negativas, empezaremos a generar ansiedad, que no es más que una emoción que tiene el ser humano para ponernos en alerta.

Por ejemplo, utilizando el modelo ABC de Albert Ellis:



Debatiendo nuestros pensamientos...

Como ya hemos visto, los pensamientos irracionales o disfuncionales nos generan malestar y hacen que nos comportemos en contra de nuestros intereses. En ocasiones distorsionan la realidad, no se basan en datos o en la experiencia y no son lógicos.

Pero también sabemos que si los reconocemos y modificamos por otros más racionales, modificaremos también cómo nos sentimos y cómo actuamos. Por lo tanto el objetivo será aprender a detectar nuestros pensamientos irracionales, analizarlos y cuestionar su validez para posteriormente generar un pensamiento alternativo no distorsionado y más funcional.

Debemos ser serios y rigurosos en nuestra forma de pensar, debemos analizar, cuestionar y debatir nuestras creencias para poder decidir cómo queremos pensar y de esta forma elegir también como queremos sentirnos y comportarnos.

Para analizar y cuestionar nuestros pensamientos e ideas podemos apoyarnos en algunas preguntas que nos pueden ayudar:

- ▶ ¿Realmente “debería” ser así o simplemente me gustaría que fuera así?
- ▶ ¿Dónde está escrito que las cosas deberían ser como yo pienso?
- ▶ ¿A qué me conduce este pensamiento? ¿Pensar así me hace sentir bien?, ¿me valen para algo? ¿Qué solución pensado así?
- ▶ ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de pensar así?
- ▶ ¿Pensando así me siento como a mi me gustaría?
- ▶ ¿Pensando así me entran más ganas de ponerme a afrontar el problema o me bloquea y preocupo más?
- ▶ ¿Qué evidencias o datos tengo para pensar así?
- ▶ ¿Hay pruebas o datos que me indican que este pensamiento es verdad?
- ▶ ¿Lo puedo demostrar?

- ▶ ¿Estoy cometiendo alguna distorsión o error del pensamiento?
- ▶ ¿Qué sería lo peor que pasaría si ocurre lo que estoy pensando? ¿Sería tan terrible? ¿Es verdad que no podría soportarlo o simplemente no me gustaría?
- ▶ ¿Puedo pensar de otra forma más racional y realista? ¿Puedo sentirme de otra manera más agradable?
- ▶ ¿Qué le dirías a un buen amigo o amiga que estuviera en tu lugar?

Bibliografía

- **Bandura Albert & Walters, R.** (1963/1990) Aprendizaje Social y Desarrollo de la Personalidad. Madrid: Alianza Editorial.
- **Ellis, A. & Grieger, R.** (1981), Manual de terapia racional-emotiva, DDB, Bilbao.
- **Ellis, A & Robert Harper,** (1999) Nueva Guía para vivir Racionalmente. Primera y Segunda Parte. Centro Argentina de Terapia Racional Emotiva Conductual. C.A.T.R.E.C.
- **Ellis, A. & Dryden, W.** (1987) Práctica de la Terapia Racional Emotiva. Bilbao (1989): Desclée de Brouwer.
- **Ellis, A.** (1996) Una Terapia Breve más profunda y duradera. Barcelona (1999): Paidós.
- **Escalona, A. y Miguel Tobal, J.J.** (1996). Ansiedad ante los exámenes: evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento.
- **Gadner, H.** (1995), Inteligencias múltiples, Paidós, Barcelona.
- **Goleman, D.** (1997), Inteligencia emocional, Kairós, Barcelona.
- **Robles Ortega H. & Peralta Ramirez, M.I.** (2007) Programa para el control del estrés
- **Valerías Sicardi.** “Educación emocional en el ámbito escolar”