

# PLAN DE INTERVENCIÓN PARA LA MODIFICACIÓN DE CREENCIAS IRRACIONALES



ISBN: 978-607-99980-5-9



**Blanca Amalia Espinosa Hernández**  
**Arturo Barraza Macías**

# **PLAN DE INTERVENCIÓN PARA LA MODIFICACIÓN DE CREENCIAS IRRACIONALES**

**Blanca Amalia Espinosa Hernández**

**Arturo Barraza Macías**

**Primera edición: enero de 2023**  
**Editado en México**  
**ISBN: 978-607-99980-5-9**

***Editor:***

*Benessere. Centro de Intervención para el Bienestar Físico y Mental A.C.*

***Corrección de estilo:***

*Paula Elvira Ceceñas Torrero*

**Este libro no puede ser impreso, ni reproducido total o parcialmente por ningún otro medio sin la autorización por escrito de los editores.**

## CONTENIDO

<b>Introducción</b>	<b>4</b>
<b>Capítulo uno</b> <b>Referentes teóricos sobre las creencias irracionales</b>	<b>6</b>
<b>Capítulo dos</b> <b>Estructura del plan de intervención</b>	<b>12</b>
<b>Capítulo tres</b> <b>El desarrollo de las sesiones</b>	<b>22</b>
<b>Capítulo cuatro</b> <b>Material de apoyo</b>	<b>36</b>
<b>Referencias</b>	<b>46</b>
<b>Sobre los autores</b>	<b>47</b>

## **INTRODUCCIÓN**

Uno de los principios básicos de la psicología cognitiva plantea que la interacción entre el ser humano y su entorno está mediada por diversos procesos cognoscitivos, entre ellos los funcionales, estructurales y representacionales. De estos tres tipos de procesos los representacionales han centrado su atención en las unidades de información (constructos, creencias, esquemas, etc.) que determinan el comportamiento del ser humano.

El estudio de las creencias ha tenido un fuerte impulso desde la década de los setentas y su impacto en el comportamiento humano ha quedado de manifiesto con el surgimiento de diferentes terapias que se orientan a modificar las creencias irracionales y coadyuvan a la supresión o minimización de problemas de salud mental como es el caso de la depresión.

Con base en ese respaldo teórico la primera autora, con el asesoramiento y orientación del segundo autor, se dio a la tarea de armar un plan de intervención para modificar las creencias irracionales: este plan recupera la experiencia acumulada por las terapias cognitivas, vía diversas técnicas, y su contenido se organiza de manera lógica con una finalidad que oscila entre la promoción de la salud y la prevención.

Este plan de intervención ha sido utilizado en tres investigaciones experimentales (dos tesis doctorales y un proyecto financiado por el Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Durango) donde se demostró su efectividad para disminuir la presencia del estrés en diversos agentes educativos.

En este libro se presenta este plan de intervención a partir de cuatro capítulos: a) en el capítulo uno se plantean los referentes teóricos que sustentan la elaboración de este plan de intervención, b) en el capítulo dos se presenta la estructura general de este plan, c) en el capítulo tres se muestra el desarrollo de las diferentes sesiones de trabajo, y d) en el capítulo cuatro se anexan algunos materiales de apoyo para el desarrollo de las sesiones.

Esperamos que este plan de intervención sea recibido por los interesados desde una perspectiva práctica que potencie su utilidad para otros procesos de intervención tendientes a minimizar o suprimir problemas de salud mental que aquejan actualmente a nuestra sociedad.

# **CAPÍTULO UNO**

## **REFERENTES TEÓRICOS SOBRE LAS CREENCIAS**

### **IRRACIONALES**

A partir del momento en que el individuo nace, inicia un proceso de aprendizaje de las habilidades y conocimientos que le servirán para sobrevivir en su entorno. El núcleo familiar es el responsable de proporcionar al recién llegado, las bases para su desarrollo en los primeros años de su vida. Más tarde, será la escuela la encargada de llevar a cabo esta tarea. El entorno se amplía y el sujeto se adapta a nuevas ideas y situaciones que le demanda el mundo exterior. Junto con los aprendizajes obtenidos, también se van adquiriendo creencias, que van estableciendo una forma de pensar específica, un punto de vista personal, una manera de interpretar y de entender el mundo que le rodea. Ortega y Gasset (1976) considera que

Las creencias constituyen la base de nuestra vida, el terreno sobre que acontece, porque ellas nos ponen delante lo que para nosotros es la realidad misma; pues toda nuestra conducta, incluso la intelectual, depende de cuál sea el sistema de nuestras creencias auténticas. En ellas "vivimos, nos movemos y somos". Por lo mismo, no solemos tener conciencia expresa de ellas, no las pensamos, sino que actúan latentes, como implicaciones de cuanto expresamente hacemos o pensamos. (p.6)

Invariablemente, cada persona cuenta con diversas convicciones basadas en el tiempo y lugar en que le ha tocado vivir, por lo que algunas de estas ideas que en épocas pasadas pudieron ser válidas, se han vuelto obsoletas para la sociedad contemporánea, y otras nuevas han llegado para quedarse. Desde el punto de vista de Ellis (1972), las creencias pueden ser “ideas, pensamientos, autoafirmaciones, o imágenes determinantes primarias de las emociones, pudiendo ser las creencias hipótesis absolutistas o preferenciales, comprobadas o rechazadas, pero no hechos basados en observaciones objetivas”(p. 89). En base a ellas, el docente considera las acciones a realizar tanto en su vida diaria como en su trabajo, y estas mismas concepciones de la realidad permean en las actividades que lleva a cabo en el aula y en las relaciones con sus alumnos.

De acuerdo con Beck (1976), las creencias son “estructuras cognitivas que se desarrollan a partir de experiencias tempranas del individuo así como de factores ambientales, culturales y biológicos” (p.135). Estas estructuras, forman parte de la personalidad del individuo y establecen los parámetros bajo los cuales filtra su realidad.

Por su parte, Herman (2010) considera que “las opiniones, la ideología, los prejuicios, las convicciones, son creencias. Son valoraciones subjetivas que los seres humanos hacen de sí mismos, de los otros y del mundo que lo envuelve” (p. 26). Es por ello, que ante una misma situación, cada persona es capaz de actuar de diferente manera, ya que se basa



en su propia concepción de los hechos, dado lo cual resulta difícil cambiar esas creencias, pues han ido formando parte de su vida desde la infancia.

Para su estudio, Ellis y Grieger (2003) clasificaron las creencias en racionales e irracionales, siendo las primeras pensamientos probables y realistas, basadas en algunos hechos que puedan sustentarse, y que contribuyen a lograr mayor efectividad en el logro de metas y de unas relaciones sociales sanas.

Las creencias irracionales por su parte, son dogmáticas, rígidas y se caracterizan por “ser inconsistentes en su lógica y en la realidad empírica, producir emociones perturbadoras, limitar a los sujetos a conseguir sus objetivos propuestos (p. 87).

Dentro de las ideas irracionales que Ellis (1973) considera para la estructuración de su modelo llamado Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), podemos encontrar la necesidad de aprobación externa, la obsesión por ser competente en todos los aspectos de la vida, considerar el pasado como irremediable signo de fatalidad para el resto de la existencia, la valoración de los demás a través de una forma de pensar dogmática, establecer como cierto el hecho de que la desgracia humana se origina por causas externas de manera inevitable, la idea fatalista de que si algo puede ser peligroso, invariablemente va a ocurrir, y muchas otras que se pueden reconocer por expresiones como: “esto deber ser”, “así tiene que hacerse”, de una manera absolutista.

Estas exigencias pueden ser proyectadas hacia sí mismo, mostrando una tendencia exagerada hacia la perfección, lo cual se deriva a menudo en problemas de ansiedad, ira, depresión, poca resiliencia, y sentimientos de vergüenza y poca valía. Esta forma de pensar también suele derivarse en exigencias hacia los demás, lo que se traduce en decepción, insatisfacción, resentimiento e ira hacia quien no cumple sus expectativas.

Otras creencias irracionales son las referentes al entorno, a las condiciones de vida, las cuales deben estar a la altura de las exigencias establecidas de manera arbitraria por el individuo, de lo contrario, surgen sentimientos de angustia, autocompasión, cólera, depresión y en algunas ocasiones conductas obsesivas o procrastinación (Nichols & Kendall, 1995).

Caro Gabalda (2011) menciona que además de las creencias irracionales, Ellis (1972) plantea el concepto de distorsiones cognitivas, mismo que será usado por Beck (1976) en su modelo denominado Terapia Cognitiva. Algunas de estas distorsiones a partir de Dryden y Ellis, (2001) son el pensamiento extremista de todo o nada, no hay un punto medio que guíe las acciones, descalificación de lo positivo ya que se considera falso, la totalidad y el nunca, la idea de perfeccionismo, sacar conclusiones sobre la opinión de los demás, etiquetar y generalizar, etc.

Beck (1976) menciona que las distorsiones cognitivas se refieren a una forma de procesamiento de la información en la que se deforma la realidad y como consecuencia

de ello se tienen pensamientos sesgados de ella, aún cuando exista evidencia de lo contrario. Algunas de estas distorsiones pueden ser: la tendencia a considerar las cosas en función de una visión dicotómica, de blanco o negro; la fijación por aumentar la magnitud de las cosas negativas y de disminuir el impacto de las positivas; el sacar conclusiones sin sustento alguno, sobregeneralización de ideas y conceptos, relacionar todos los acontecimientos en función de uno mismo, entre otras.

Según Arnkoff y Glass, (citados por Caro Gabalda, 2011), las distorsiones cognitivas se podrían clasificar en dos tipos:

-Distorsiones que reflejan un mal uso de la información: como la abstracción selectiva, la inferencia arbitraria, personalización, o sobregeneralización.

-Distorsiones que reflejan tipos extremos de pensamiento: como el pensamiento blanco o negro, la magnificación y la minimización o la tiranía de los debo (p.142).

Es importante determinar la manera en que las creencias irracionales y las distorsiones cognitivas afectan la labor de los docentes, así como establecer las acciones adecuadas para disminuir las implicaciones negativas de las mismas en su desempeño profesional.

En el caso de la presente investigación, en donde el estrés laboral es la problemática que se pretende modificar, el control y cambio de las creencias irracionales o distorsiones

interpretativas permitirá que el profesional educativo realice las actividades propias de su función sin que esto le genere un grado de estrés tal que llegue a afectarlo física o emocionalmente.

## **CAPÍTULO DOS**

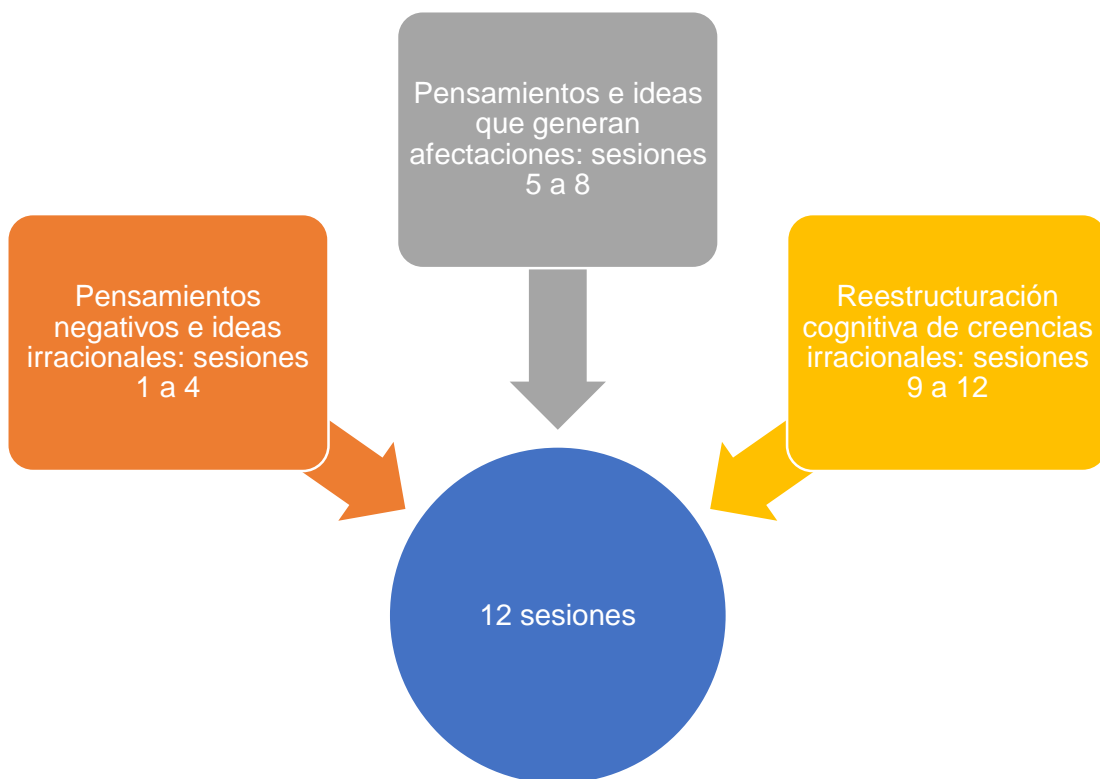
### **ESTRUCTURA DEL PLAN DE INTERVENCIÓN**

El Plan de Intervención para el Estrés y las Creencias Irracionales (PECI) forma parte de la tesis doctoral denominada “Plan de intervención para el estrés laboral y las creencias irracionales”. Está basado en las técnicas cognitivas utilizadas por Ellis y Beck (Gabalda, 2011). Tal como aparece en la Figura 1, las sesiones se dividen en tres temas de cuatro sesiones cada una, siendo el primer tema el correspondiente a los pensamientos negativos e ideas irracionales que se generan de ellos. Las siguientes cuatro sesiones se refieren al análisis de los pensamientos e ideas que generan afectaciones en la persona, y finalmente las últimas sesiones se refieren a la reestructuración cognitiva de creencias irracionales; integrando de manera permanente los temas tratados en los módulos anteriores, de tal forma que al finalizar el proceso, el docente sea capaz de implementarlo en su vida cotidiana (Rosselló & Bernal, 2007).

Las sesiones son semanales, con duración aproximada de hora y media cada una. El grupo puede contar con un mínimo de 8 participantes y un máximo de 20. Se utiliza el método dialógico (a través de preguntas) para establecer los aspectos relevantes que afectan y generan estrés laboral en los maestros participantes. Cada sesión inicia con una bienvenida al grupo por parte del conductor de la sesión y se retoman los contenidos vistos en la sesión anterior. Antes de trabajar con el tema correspondiente, se establece

un tiempo para que los participantes comenten cómo se sienten, cómo han estado durante la semana, etc. después del tema de la sesión se contará con un lapso de tiempo en donde los participantes opinarán sobre el tema, así como las aportaciones y sugerencias que consideren pertinentes de externar. Después de cada sesión se deja una tarea para la casa, tal como: registrar lo que hizo en la semana, las emociones que le provocaron dichas acciones, etc.

**Figura 1. Sesiones del plan de intervención para el estrés y las creencias irracionales (PECI)**



En la Figura 2 se indican las técnicas que se utilizan durante todo el proceso de intervención, en cada una de las sesiones correspondientes. Si es necesario, se puede utilizar la técnica requerida dos veces o más, dependiendo de la necesidad que muestre el grupo y del grado de impacto que esa técnica tenga en él, para lo cual, es importante mantener una continua evaluación de las actividades por parte de los participantes y del conductor de las sesiones; de ahí la importancia de la recapitulación que se lleva a cabo después de cada sesión y al inicio de una nueva, así como las actividades que se asignan para su realización entre una sesión y otra, pues permiten al docente tener una mayor claridad de los eventos que le detonan ansiedad y estrés, así como las creencias irracionales que se ponen en juego y la manera de modificarlas. Las sesiones pueden ser grabadas si así se juzga conveniente y si el grupo participante está de acuerdo.

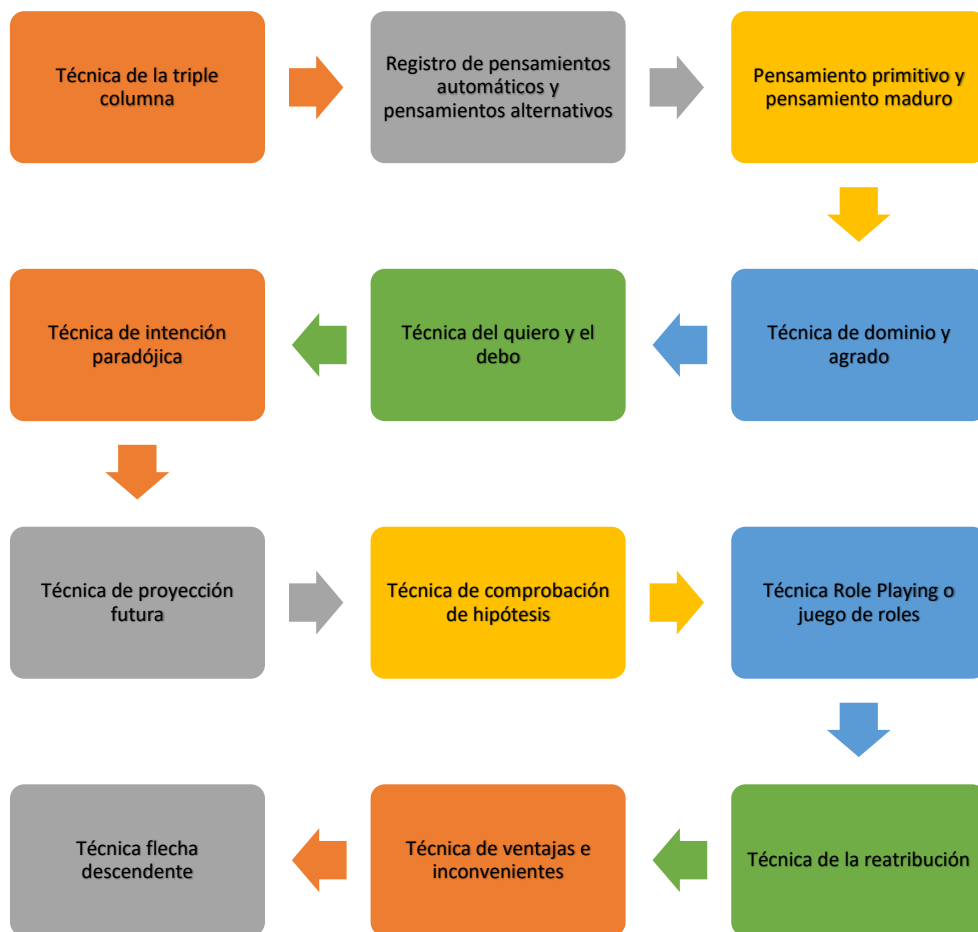
### **Descripción de técnicas**

A continuación se realiza una descripción breve de cada una de las técnicas utilizadas en las diversas sesiones del PECl, establecidas por Ellis (1972) y Beck (1976).

**Técnica de la triple columna:** situación, pensamiento, estado de ánimo. En esta técnica se elabora una tabla con tres columnas: una para anotar la situación que provoca conflicto, la segunda para el pensamiento que se genera como resultado de esa situación y finalmente, la tercera columna es para anotar el estado de ánimo que surge de ese

pensamiento. La tarea para realizar en casa es continuar el llenado de la tabla con las situaciones que acontecen durante la semana y generan conflicto en el sujeto.

**Figura 2. Técnicas del plan de intervención para el estrés y las creencias irracionales**





**Registro de pensamientos automáticos y pensamientos alternativos:** Consiste en hacer dos listas comparativas; una de pensamientos automáticos negativos (ideas espontáneas) y otra de pensamientos alternativos, es decir, de aquellos pensamientos que contrarrestan los anteriores. La tarea para la casa: continuar el registro de pensamientos automáticos y alternativos durante la semana.

**Pensamiento primitivo-pensamiento maduro:** Técnica similar a la anterior, en la que se busca que el participante plantee reconozca el pensamiento primitivo (absolutista, categórico) y el pensamiento maduro (relativo, que no emite juicios de valor). La tarea para la casa consiste en el registro en una tabla de los pensamientos primitivos y tratar de encontrar pensamientos maduros que contrarresten a los anteriores.

**Técnica de dominio y agrado:** La técnica radica en enlistar los pensamientos de cosas que domina aunque no sean de su agrado; y por otro lado de pensamientos de situaciones que le agradan y le hacen sentir bien aunque no domine. De esta forma podrá descubrir qué tanto se enfoca en pensamientos y situaciones que no le agradan y qué tanto tiempo y esfuerzo le dedica a pensamientos positivos y agradables. La actividad para la casa consiste en continuar con la técnica y llevar el registro a la siguiente sesión.

**Técnica de “el quiero y el debo”:** Es similar a la técnica anterior pero se anotan los pensamientos que le genera la realización de cosas por obligación y las que realiza

porque realmente quiere hacerlo. En casa se continúa el registro de los “quiero” y los “debo” durante la semana.

**Técnica Intención paradójica:** Es una técnica en la que se plantea al participante continuar con los pensamientos que le generan molestia, en vez de buscar alejarlos. Se lleva a cabo con la finalidad de enfrentar al sujeto con sus distorsiones para que sea consciente de ellas y pueda modificarlas. La tarea que se debe realizar en la casa es continuar con la técnica durante la semana en la medida de lo posible.

**Técnica proyección futura:** Esta técnica busca que el participante escriba o verbalice cómo piensa que será su vida laboral en el futuro, con la finalidad de detectar las posibles creencias irracionales que se manifiesten durante el proceso y poder evidenciarlas para su posible cambio. La tarea en casa consiste en hacer un recuento por escrito de lo realizado en la sesión (cómo se sintió, qué cambios ha habido en relación a sus pensamientos y percepciones iniciales a las actuales.

**Técnica de comprobación de hipótesis:** Se refiere a la metáfora de “el ser humano como científico”, ya que consiste en que el sujeto tome sus ideas negativas como hipótesis, desarrollar métodos de validación de esas hipótesis y en base a ello, cambiar sus pensamientos o sus creencias en otras alternativas. Esto se logra a través de cuestionamientos como:

- ¿Cuál es la evidencia a favor o en contra de la creencia?

- ¿Cuáles son las interpretaciones alternativas de un acontecimiento o situación?
- ¿Cuáles son las implicaciones reales, si la creencia es correcta?

La actividad para realizar en casa es realizar y registrar la técnica de manera personal con pensamientos y situaciones que acontezcan durante la semana.

**Técnica Role playing o juego de roles:** Consiste en la escenificación o interpretación de diversos roles. Es “ponerse en los zapatos del otro”, aun cuando corresponda a opiniones contrarias a su manera de pensar. Tarea en casa: Registro de la relatoría de la sesión y sus conclusiones al respecto.

**Técnica de la re-atribución:** En esta técnica se busca trabajar con las creencias negativas por las cuales atribuye a su deficiencia personal cualquier falla existente o supuesta. Se lleva a cabo a través de preguntas mediante las cuales el sujeto podrá descubrir múltiples factores que pueden intervenir en una experiencia adversa, y de esta forma tener una visión más objetiva de las cosas. Tarea para la casa: Registro de la sesión y conclusión personal de la misma.

**Técnica ventajas e inconvenientes:** Esta técnica se refiere al análisis de creencias; poniendo al sujeto frente a las ventajas y desventajas que le genera el cambiar dicha creencia. La tarea para llevar a cabo en casa consiste en realizar un ejercicio similar al que se llevó a cabo en la sesión.

**Técnica flecha descendente:** Esta técnica radica en formular una serie de preguntas al sujeto con la finalidad de llegar hasta el origen del pensamiento disfuncional subyacente.

Tarea en casa: escuchar la grabación de la sesión y registrar por escrito una conclusión al respecto.

En la Tabla 1 se muestran las sesiones y los temas que se consideran en cada una de ellas, así como el objetivo de las mismas.

**Tabla 1.**

**Plan de intervención para el estrés y las creencias irracionales (PECI)**

PENSAMIENTOS NEGATIVOS E IDEAS IRRACIONALES				
Objetivo: Identificar las ideas irracionales y pensamientos negativos.				
<b>SESIÓN 1</b>				
Bienvenida al grupo. Presentación del conductor y de los participantes.	Organización general: -estructura de las sesiones -normas del grupo	-objetivos del programa -expectativas individuales.	Explicación acerca de la terapia cognitiva	Comentarios finales y tarea para casa
<b>SESIÓN 2</b>				
Recapitulación de la sesión anterior	Técnica de la triple columna: situación, pensamiento, estado de ánimo.	Análisis de la relación entre pensamientos y creencias.	Evaluación de la sesión y autoanálisis.	Comentarios finales y tarea para casa
<b>SESIÓN 3</b>				
Recapitulación de la sesión anterior	Registro de pensamientos automáticos y pensamientos alternativos	Análisis de auto registros	Evaluación de la sesión y autoanálisis.	Comentarios finales y tarea para casa

<p>SESIÓN 4</p> <p>Rescapitulación de la sesión anterior</p>	<p>Análisis de errores en el procesamiento de la información (sesgos sistemáticos)</p>	<p>Pensamiento primitivo-pensamiento maduro.</p>	<p>Evaluación de la sesión y autoanálisis.</p>	<p>Comentarios finales y tarea para casa</p>
--	--	--	--	--

---

**PENSAMIENTOS E IDEAS QUE GENERAN AFECTACIONES EN LA PERSONA**

Objetivo: Identificar los pensamientos e ideas que generan afectaciones en la persona

---

<p>SESIÓN 5</p> <p>Rescapitulación de la sesión anterior</p>	<p>Técnica de dominio y agrado</p>	<p>Análisis de los pensamientos e ideas que generan afectaciones en la persona. Maximización-minimización.</p>	<p>Evaluación de la sesión y autoanálisis.</p>	<p>Comentarios finales y tarea para casa</p>
<p>SESIÓN 6</p> <p>Rescapitulación de la sesión anterior</p>	<p>Técnica de “el quiero y el debo”.</p>	<p>Pensamientos estresantes y pensamientos relajantes. Inferencia arbitraria.</p>	<p>Evaluación de la sesión y autoanálisis.</p>	<p>Comentarios finales y tarea para casa</p>
<p>SESIÓN 7</p> <p>Rescapitulación de la sesión anterior</p>	<p>Técnica Intención paradójica</p>	<p>Análisis de abstracciones selectivas y pensamientos dicotómicos.</p>	<p>Evaluación de la sesión y autoanálisis.</p>	<p>Comentarios finales y tarea para casa</p>
<p>SESIÓN 8</p> <p>Rescapitulación de la sesión anterior</p>	<p>Técnica proyección futura</p>	<p>Análisis de las creencias irracionales: personalización y generalización excesiva.</p>	<p>Evaluación de la sesión y autoanálisis.</p>	<p>Comentarios finales y tarea para casa</p>

---

**REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA DE CREENCIAS IRRACIONALES**

Objetivo: identificar las creencias irracionales preexistentes y buscar soluciones alternativas.

---

SESIÓN 9

Recapitulación de la sesión anterior SESIÓN 10	Técnica de comprobación de hipótesis.	Análisis de hipótesis	Evaluación de la sesión y autoanálisis.	Comentarios finales y tarea para casa
Recapitulación de la sesión anterior SESIÓN 11	Role playing	Técnica de la re-atribución	Evaluación de la sesión y autoanálisis.	Comentarios finales y tarea para casa
Recapitulación de la sesión anterior	Trabajo con esquemas mentales: técnica de ventajas e inconvenientes	Esquemas predisponentes	Evaluación de la sesión y autoanálisis.	Comentarios finales y tarea para casa
SESIÓN 12 Recapitulación de la sesión anterior	Identificación de esquemas predisponentes: técnica flecha descendente.	Búsqueda de interpretaciones alternativas	Evaluación de la sesión y autoanálisis.	Comentarios finales y tarea para casa

---

## CAPÍTULO TRES

### EL DESARROLLO DE LAS SESIONES



#### SESIÓN 1 *Pensamientos negativos e ideas irracionales.*

FECHA: A considerar

OBJETIVO: : Identificar las ideas irracionales y pensamientos negativos

Horario	<b>Actividades de inicio</b>	Recursos y materiales de apoyo	Producto	Tarea para la siguiente sesión
Una hora	-Bienvenida al grupo. -Presentación del conductor y de los participantes. Organización general: -estructura de las sesiones -normas del grupo objetivos del programa -expectativas individuales. Explicación acerca de la terapia cognitiva. Carta de consentimiento informado.	Computadora Internet Software de videoconferencias. Diapositivas Carta de consentimiento informado.	Carta de consentimiento informado	No aplica en esta actividad
<b>Actividades de desarrollo</b>				
Media hora	Técnica de la triple columna: situación, pensamiento, estado de ánimo. Análisis de la relación entre	Cuadro de triple columna.	Cuadro de triple columna	No aplica en esta actividad

	pensamientos y creencias. Participación del grupo			
<b>Actividades de cierre</b>				
Media hora	Comentarios por parte de los participantes acerca de la actividad realizada y participación del facilitador para enriquecer el diálogo.	Cuadro de triple columna.	Participación del grupo	Continuar el llenado de la tabla con las situaciones que acontecen y generan conflicto en el sujeto y anotarlas en el cuadro de triple columna.

**Técnica de la triple columna: situación, pensamiento, estado de ánimo.**

En esta técnica se elabora una tabla con tres columnas: una para anotar la situación que provoca conflicto, la segunda para el pensamiento que se genera como resultado de esa situación y finalmente, la tercera columna es para anotar el estado de ánimo que surge de ese pensamiento.

**OBSERVACIONES:**



**SESIÓN 2 Pensamientos negativos e ideas irracionales.**

FECHA: A considerar

OBJETIVO: : Identificar las ideas irracionales y pensamientos negativos

Horario	Actividades de inicio	Recursos y materiales de apoyo	Producto	Tarea para la siguiente sesión
Una hora	Se trabajará con la actividad que se dejó como tarea, permitiendo la participación del	Computadora Internet Software de videoconferencias	Participación del grupo	No aplica en esta actividad



	grupo y aportando los comentarios necesarios por parte del facilitador.	Cuadro de sesión anterior.		
<b>Actividades de desarrollo</b>				
Media hora	Técnica de Registro de pensamientos automáticos y pensamientos alternativos. Análisis de auto registros.	Cuadro para el registro de pensamientos automáticos y pensamientos alternativos.	Registro de pensamientos automáticos y pensamientos alternativos.	No aplica en esta actividad
<b>Actividades de cierre</b>				
Media hora	Comentarios por parte de los participantes acerca de la actividad realizada y participación del facilitador para enriquecer el diálogo.	Cuadro para el registro de pensamientos automáticos y pensamientos alternativos.	Participación del grupo	Continuar con el registro de pensamientos automáticos y alternativos que acontezcan y llevarlo a la siguiente sesión.

***Técnica de registro de pensamientos automáticos y pensamientos alternativos:***

Consiste en hacer dos listas comparativas: una de pensamientos automáticos negativos (ideas espontáneas) y otra de pensamientos alternativos, es decir, de aquellos pensamientos que contrarrestan los anteriores.

***OBSERVACIONES:***



**SESIÓN 3 *Pensamientos negativos e ideas irracionales.***

FECHA: A considerar

OBJETIVO: Identificar las ideas irracionales y pensamientos negativos

Horario	Actividades de inicio	Recursos y materiales de apoyo	Producto	Tarea para la siguiente sesión
Una hora	Se trabajará con la actividad que se dejó como tarea, permitiendo la participación del grupo y aportando los comentarios necesarios por parte del facilitador.	Cuadro de registro de la sesión anterior.	Participación del grupo.	No aplica en esta actividad
<b>Actividades de desarrollo</b>				
Media hora	-Análisis de errores en el procesamiento de la información (sesgos sistemáticos) -Pensamiento primitivo-pensamiento maduro.	Cuadro de registro de pensamientos primitivos y pensamientos maduros.	Registro de pensamientos primitivos y pensamientos maduros.	No aplica en esta actividad
<b>Actividades de cierre</b>				
Media hora.	Comentarios por parte de los participantes acerca de la actividad realizada y participación del facilitador para enriquecer el diálogo.	Cuadro de registro de pensamientos primitivos y pensamientos maduros.	Participación del grupo	registro en una tabla de los pensamientos primitivos y tratar de encontrar pensamientos maduros que contrarresten a los anteriores.

***Técnica del Pensamiento primitivo-pensamiento maduro:***

Técnica similar a la anterior, en la que se busca que el participante plantee y reconozca el pensamiento primitivo (absolutista, categórico) y el pensamiento maduro (relativo, que no emite juicios de valor).

**OBSERVACIONES:**



**SESIÓN 4** *Pensamientos e ideas que generan afectaciones en la persona.*

FECHA: A considerar

**Objetivo:** Identificar los pensamientos e ideas que generan afectaciones en la persona

Horario	Actividades de inicio	Recursos y materiales de apoyo	Producto	Tarea para la siguiente sesión
Una hora	Se trabajará con la actividad que se dejó como tarea, permitiendo la participación del grupo y aportando los comentarios necesarios por parte del facilitador.	Cuadro de la sesión anterior.	Participación del grupo.	No aplica en esta actividad
<b>Actividades de desarrollo</b>				
Media hora	Técnica de dominio y agrado Análisis de los pensamientos e ideas que generan afectaciones en la persona. Maximización-minimización.	Cuadro de registro para la técnica de “Dominio y agrado”	Registro para la técnica de “Dominio y agrado”	No aplica en esta actividad
<b>Actividades de cierre</b>				
Media hora	Reflexión por parte de los participantes acerca de los temas tratados (pensamientos e ideas que generan	Cuadro de registro para la técnica de “Dominio y agrado”	Participación del grupo.	Continuar con la técnica y llevar el registro a la siguiente sesión

	afectaciones en la persona. Maximización-minimización) y cómo afectan a su labor docente. participación del facilitador para enriquecer el diálogo.			
--	---	--	--	--

**Técnica de dominio y agrado:**

La técnica radica en enlistar los pensamientos de cosas que domina aunque no sean de su agrado; y por otro lado de pensamientos de situaciones que le agradan y le hacen sentir bien aunque no domine. De esta forma podrá descubrir qué tanto se enfoca en pensamientos y situaciones que no le agradan y qué tanto tiempo y esfuerzo le dedica a pensamientos positivos y agradables.

**OBSERVACIONES:**



**SESIÓN 5 *Pensamientos e ideas que generan afectaciones en la persona.***

FECHA: A considerar

OBJETIVO: : Identificar los pensamientos e ideas que generan afectaciones en la persona

Horario	Actividades de inicio	Recursos y materiales de apoyo	Producto	Tarea para la siguiente sesión
Una hora	Se trabajará con la actividad que se dejó como tarea, permitiendo la participación del grupo y aportando	Cuadro de la sesión anterior. Computadora Internet Software de videoconferencias	Participación del grupo.	No aplica en esta actividad

	los comentarios necesarios por parte del facilitador.			
<b>Actividades de desarrollo</b>				
Media hora	Técnica de “el quiero y el debo”. Pensamientos estresantes y pensamientos relajantes. Inferencia arbitraria.	Cuadro de registro para la técnica del “debo y el quiero”.	Registro de las actividades que le gustan y las que no le agradan.	No aplica en esta actividad
<b>Actividades de cierre</b>				
Media hora	Comentarios por parte de los participantes acerca de la actividad realizada y participación del facilitador para enriquecer el diálogo.	Cuadro de registro para la técnica del “debo y el quiero”.	No aplica en esta actividad	continuar el registro de los “quiero” y los “debo” durante la semana.

**Técnica de “el quiero y el debo”:**

Es similar a la técnica anterior pero se anotan los pensamientos que le generan la realización de cosas por obligación y las que realiza porque realmente quiere hacerlo.

**OBSERVACIONES:**



**SESIÓN 6 *Pensamientos e ideas que generan afectaciones en la persona.***

FECHA: A considerar

OBJETIVO: Identificar los pensamientos e ideas que generan afectaciones en la persona

Horario	Actividades de inicio	Recursos y materiales de apoyo	Producto	Tarea para la siguiente sesión
Una hora	Se trabajará con la actividad que se dejó como tarea,	Cuadro de la sesión anterior. Computadora	Participación del grupo.	No aplica en esta actividad

	permitiendo la participación del grupo y aportando los comentarios necesarios por parte del facilitador.	Internet Software de videoconferencias		
<b>Actividades de desarrollo</b>				
Media hora	Técnica Intención paradójica Análisis de abstracciones selectivas y pensamientos dicotómicos.	Cuadro para registro de la técnica Power point	Registro de la actividad realizada	No aplica en esta actividad
<b>Actividades de cierre</b>				
Media hora	Comentarios por parte de los participantes acerca de la actividad realizada y participación del facilitador para enriquecer el diálogo.	Cuadro para registro de la técnica	Participación del grupo.	continuar con la técnica durante la semana en la medida de lo posible.

***Técnica Intención paradójica:***

Es una técnica en la que se plantea al participante continuar con los pensamientos que le generan molestia, en vez de buscar alejarlos. Se lleva a cabo con la finalidad de enfrentar al sujeto con sus distorsiones para que sea consciente de ellas y pueda modificarlas.

Abstracciones selectivas. – Se refiere a centrarse en un aspecto o detalle concreto, ignorando cualquier otro aspecto que tenga que ver con la situación.

Pensamientos dicotómicos. - forma de pensar en la que solo se contemplan dos alternativas que son totalmente opuestas y excluyentes entre sí.

***OBSERVACIONES:***



## SESIÓN 7

FECHA: A considerar

OBJETIVO: Identificar los pensamientos e ideas que generan afectaciones en la persona

Horario	Actividades de inicio	Recursos y materiales de apoyo	Producto	Tarea para la siguiente sesión
Una hora	Se trabajará con la actividad que se dejó como tarea, permitiendo la participación del grupo y aportando los comentarios necesarios por parte del facilitador.	Cuadro de la sesión anterior. Computadora Internet Software de videoconferencias	Participación del grupo.	No aplica en esta actividad
<b>Actividades de desarrollo</b>				
Media hora	Técnica proyección futura Análisis de las creencias irracionales: personalización y generalización excesiva.	Cuadro para el Registro de Proyección futura.	Registro de Proyección futura.	No aplica en esta actividad
<b>Actividades de cierre</b>				
Media hora	Comentarios por parte de los participantes acerca de la actividad realizada y participación del facilitador para enriquecer el diálogo.	Cuadro para el Registro de Proyección futura.	Participación del grupo	Hará un recuento de lo realizado (cómo se sintió, qué cambios ha habido en relación a sus percepciones iniciales a las actuales.

. - *Técnica proyección futura:*

Esta técnica busca que el participante escriba o verbalice cómo piensa que será su vida laboral en el futuro, con la finalidad de detectar las posibles creencias irracionales que se manifiesten durante el proceso y poder evidenciarlas para su posible cambio.

**Personalización.** - Considerar que todo lo que la gente hace o dice es alguna forma de reacción hacia ella.

**Generalización excesiva.** - Cuando anticipamos que las cosas pasen siempre de la misma forma porque siempre fue así. La generalización excesiva es una distorsión del pensamiento que ocurre cuando antes de hacer una cosa, o en respuesta a cierta situación desagradable, pensamos que las cosas saldrán mal, basándonos en cosas que pasaron antes.

**OBSERVACIONES:**



**SESIÓN 8**

FECHA: A considerar

OBJETIVO: : identificar las creencias irracionales preexistentes y buscar soluciones alternativas

Horario	Actividades de inicio	Recursos y materiales de apoyo	Producto	Tarea para la siguiente sesión
Una hora	Se trabajará con la actividad que se dejó como tarea, permitiendo la participación del grupo y aportando los comentarios necesarios por parte del facilitador.	Cuadro de la sesión anterior. Computadora Internet Software de videoconferencias	Participación del grupo.	No aplica en esta actividad
<b>Actividades de desarrollo</b>				
Media hora	Técnica de comprobación de hipótesis. Análisis de hipótesis	Registrar algunas de las creencias irracionales detectadas y contestar: ¿Cuál es la evidencia a favor	Registro de creencias y su análisis.	No aplica en esta actividad



		o en contra de la creencia? - ¿Cuáles son las interpretaciones alternativas de un acontecimiento o situación? - ¿Cuáles son las implicaciones reales, si la creencia es correcta?		
<b>Actividades de cierre</b>				
Media hora.	Comentarios por parte de los participantes acerca de la actividad realizada y participación del facilitador para enriquecer el diálogo.	Cuadro de registro	Participación del grupo	Realizar y registrar la técnica de manera personal con pensamientos y situaciones que acontezcan durante la semana.

***Técnica de comprobación de hipótesis:***

Se refiere a la metáfora de “el ser humano como científico”, ya que consiste en que el sujeto tome sus ideas negativas como hipótesis, desarrollar métodos de validación de esas hipótesis y en base a ello, cambiar sus pensamientos o sus creencias en otras alternativas.

Esto se logra a través de cuestionamientos como:

- ¿Cuál es la evidencia a favor o en contra de la creencia?
- ¿Cuáles son las interpretaciones alternativas de un acontecimiento o situación?
- ¿Cuáles son las implicaciones reales, si la creencia es correcta?

***OBSERVACIONES:***



## SESIÓN 9 Reestructuración cognitiva de creencias irracionales

FECHA: A considerar

OBJETIVO: : identificar las creencias irracionales preexistentes y buscar soluciones alternativas

Horario	Actividades de inicio	Recursos y materiales de apoyo	Producto	Tarea para la siguiente sesión
Una hora	Se trabajará con la actividad que se dejó como tarea, permitiendo la participación del grupo y aportando los comentarios necesarios por parte del facilitador.	Cuadro de la sesión anterior. Computadora Internet Software de videoconferencias	Participación del grupo.	No aplica en esta actividad
<b>Actividades de desarrollo</b>				
Media hora	*Role playing Los participantes realizarán una escenificación o interpretación de diversos roles en los que se trate de alguna creencia irracional de otro compañero. *Técnica de la re-atribución Analizar una creencia irracional y a través de preguntas logre entender que no todo lo que ocurre es por culpa suya y poder tener una visión mas objetiva de las cosas.	Cuadro de registro del role playing  Cuadro de registro de la técnica de re – atribución.	Cuadro de registro del role playing  Cuadro de registro de la técnica de re – atribución.	No aplica en esta actividad

<b>Actividades de cierre</b>				
Media hora	Comentarios por parte de los participantes acerca de la actividad realizada y participación del facilitador para enriquecer el diálogo.	Cuadro de registro	Participación del grupo	Registro de la relatoría de la sesión y sus conclusiones al respecto.

**.- Técnica Role playing o juego de roles:**

Consiste en la escenificación o interpretación de diversos roles. Es “ponerse en los zapatos del otro”, aun cuando corresponda a opiniones contrarias a su manera de pensar.

**Técnica de la re-atribución:**

En esta técnica se busca trabajar con las creencias negativas por las cuales atribuye a su deficiencia personal cualquier falla existente o supuesta. Se lleva a cabo a través de preguntas mediante las cuales el sujeto podrá descubrir múltiples factores que pueden intervenir en una experiencia adversa, y de esta forma tener una visión más objetiva de las cosas.

**OBSERVACIONES:**



**SESIÓN 10**

FECHA: A considerar

OBJETIVO: : identificar las creencias irracionales preexistentes y buscar soluciones alternativas

Horario	Actividades de inicio	Recursos y materiales de apoyo	Producto	Tarea para la siguiente sesión
Una hora	Se trabajará con la actividad que se dejó como tarea, permitiendo la participación del grupo y aportando los comentarios necesarios por parte del facilitador.	Cuadro de la sesión anterior. Computadora Internet Software de videoconferencias	Participación del grupo.	No aplica en esta actividad

<b>Actividades de desarrollo</b>				
Media hora	-Trabajo con esquemas mentales: técnica de ventajas e inconvenientes - Identificación de esquemas predisponentes: técnica flecha descendente.	Cuadro de Registro de las técnicas	Registro de las técnicas	No aplica en esta actividad

<b>Actividades de cierre</b>				
Media hora	Búsqueda de interpretaciones alternativas. Comentarios finales del grupo y del facilitador. Cierre del curso - taller.	Cuadro de Registro de las técnicas	Participación del grupo	Registro de la sesión y conclusión personal de la misma Realizar en casa un ejercicio similar al que se llevó a cabo en la sesión. escuchar la grabación de la sesión y registrar por escrito una conclusión al respecto.

***Técnica ventajas e inconvenientes:***

Esta técnica se refiere al análisis de creencias; poniendo al sujeto frente a las ventajas y desventajas que le genera el cambiar dicha creencia.

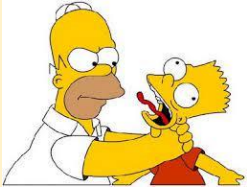


***Técnica flecha descendente:***

Esta técnica radica en formular una serie de preguntas al sujeto con la finalidad de llegar hasta el origen del pensamiento disfuncional subyacente.

***OBSERVACIONES Y CONCLUSIONES:***

**CAPÍTULO CUATRO**  
**MATERIAL DE APOYO**

**CUADRO DE LA TRIPLE COLUMNA- SESIÓN 1**

<b>SITUACIÓN</b>  <b>CONFLICTIVA</b>	<b>PENSAMIENTO NEGATIVO</b> 	<b>ESTADO DE ÁNIMO</b> 

**CUADRO SESIÓN 2**

**PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS O IDEAS  
ESPONTÁNEAS**

**PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS**



**CUADRO DE REGISTRO DE PENSAMIENTOS PRIMITIVOS Y PENSAMIENTOS MADUROS -  
SESIÓN 3**

**PENSAMIENTOS  
PRIMITIVOS  
(ABSOLUTISTAS Y  
CATEGÓRICOS)**



**PENSAMIENTOS  
MADUROS  
(RELATIVO, QUE  
NO EMITEN  
JUICIOS DE  
VALOR)**



Empty rectangular box for recording primitive thoughts.

Empty rectangular box for recording mature thoughts.

Empty rectangular box for recording primitive thoughts.

Empty rectangular box for recording mature thoughts.

Empty rectangular box for recording primitive thoughts.

Empty rectangular box for recording mature thoughts.

**CUADRO DE REGISTRO DE ACTIVIDADES DE DOMINIO Y AGRADO - SESIÓN 4**

**ACTIVIDADES QUE  
DOMINA O QUE TIENE  
QUE HACER  
PERO NO SON DE SU  
AGRADO**



**ACTIVIDADES QUE LE  
AGRADAN Y LE HACEN SENTIR  
BIEN  
AUNQUE NO DOMINE**



Empty orange-shaded rectangular box for recording activities.

Empty orange-shaded rectangular box for recording activities.

Empty white rectangular box for recording activities.

Empty white rectangular box for recording activities.

Empty orange-shaded rectangular box for recording activities.

Empty orange-shaded rectangular box for recording activities.

Empty white rectangular box for recording activities.

Empty white rectangular box for recording activities.



**CUADRO DE REGISTRO PARA LA TÉCNICA DE “EL QUIERO Y EL DEBO” - SESIÓN 5**



**ACTIVIDADES QUE REALIZA PORQUE DEBE HACERLO ( POR OBLIGACIÓN)**



**ACTIVIDADES QUE REALIZA PORQUE QUIERE HACERLO (POR GUSTO)**


**CUADRO DE REGISTRO PARA LA TÉCNICA DE LA SESION 6**



**INTENCIÓN  
PARADÓJICA**

**Abstracción  
selectiva**



**ABSTRACCIONES  
SELECTIVAS**



**PENSAMIENTO DICOTÓMICO**

CUADRO PARA TECNICA DE PROYECCION FUTURA - SESION 7



MI VIDA  
LABORAL  
EN EL FUTU  
RO



¿POR QUÉ  
LO

CONSIDERO ASÍ?

Blank blue rectangular area for notes.

Blank blue rectangular area for notes.

Blank blue rectangular area for notes.

Blank blue rectangular area for notes.

Blank light blue rectangular area for notes.

Blank light blue rectangular area for notes.

Blank light blue rectangular area for notes.

Blank light blue rectangular area for notes.

**REGISTRO PARA LA TÉCNICA DE “COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS” SESIÓN**

**8**

**Escriba una creencia o creencias irracionales o pensamientos distorsionados detectada:**



¿Cuál es la evidencia a favor o en contra de la creencia?

¿Cuáles son las interpretaciones alternativas de un acontecimiento o situación?

¿Cuáles son las implicaciones reales, si la creencia es correcta?

## REGISTRO PARA LA TÉCNICA DE “ROLE – PLAYING” SESIÓN 9

Dos o más personas representen una situación o caso concreto de la vida real, actuando según el papel que se les ha asignado y de tal forma que se haga más vivido y auténtico. Puedes hacer anotaciones aquí:



## REGISTRO PARA LA TÉCNICA DE REATRIBUCIÓN – SESIÓN 9

Creencias negativas por las cuales atribuye a su deficiencia personal cualquier falla existente o supuesta



**REGISTRO PARA LA TÉCNICA DE “VENTAJAS E INCONVENIENTES” – SESIÓN 10**

**Mencione una creencia que considere irracional**



**ANOTE LAS VENTAJAS DE CAMBIAR  
ESA CREENCIA**

**ANOTE LOS INCONVENIENTES DE  
CAMBIAR ESA CREENCIA**

## REFERENCIAS

- Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Cambridge University Press
- Caro Gabalda, I. (2011). *Hacia una de la práctica eficaz de las Psicoterapias Cognitivas. Modelos y técnicas principales*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Ellis, A. (1972). Philosophy and Rational-emotive Therapy. *The National Catholic Guidance Conference Journal*, 16(3), 158-161. <https://doi.org/10.1002/j.2164-5183.1972.tb00136.x>
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy: The Rational-emotive Approach*. McGraw-Hill.
- Ellis, A., & Grieger, R. (2003). *Manual De Terapia Racional-Emotiva. Estrés relacionado con el trabajo*. Belgium, Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Editorial
- Herman, A. (2010). *Manual de Terapia Cognitivo Conductual.*, Paidós.
- Nichols, J. D., & Kendall, W. L. (1995). The use of multi-state capture-recapture models to address questions in evolutionary ecology, *Journal of Applied Statistics*, 22(5-6), 835-846, <https://doi.org/10.1080/02664769524658>
- Ortega y Gasset, J. (1976). *Ideas y creencias*. Espasa-Calpe.
- Rosselló, J. & Bernal, G. (2007). *Manual de tratamiento para la terapia cognitivo – conductual de la depresión*. Universidad de Puerto Rico, Río Piedras.

## **SOBRE LOS AUTORES**



**Blanca Amalia Espinosa Hernández**  
**Doctora en Ciencias para el Aprendizaje**  
**Grupo de Investigación Benessere**  
**<https://orcid.org/0000-0001-7998-8653>**  
**[white652009@hotmail.com](mailto:white652009@hotmail.com)**  
**[blancaamaliaofficial@gmail.com](mailto:blancaamaliaofficial@gmail.com)**



**Arturo Barraza Macías**  
**Doctor en Ciencias de la Educación**  
**Universidad Pedagógica de Durango**  
**<https://orcid.org/0000-0001-6262-0940>**



