

Teoría y tecnica de la terapia Racional emotiva aplicada al grupo.

- Arlyn Rios Salcedo
- Nataly Cervantes.
- Andrea Duran Lechuga

- Albert Ellis nació en Pittsburgh, Pennsylvania en 1913. Es conocido por su **Modelo de Terapia Racional Emotiva**.
- La Terapia Racional Emotiva parte de la teoría del aprendizaje cognoscitivo y social, hace hincapié en las variables de la personalidad que intervienen en la conducta, pero de manera especial en sus determinantes cognoscitivos.

- **Ellis (1958) Relaciono las estructuras cognoscitivas con los procesos emocionales y de motivación.**
- Postulo que puede ayudar a las personas a llevar una vida mas satisfactoria.
- Considera que en el ser humano se dan cuatro procesos básicos: Percepción, Movimiento, pensamiento y emoción.

- Ellis afirma que es importante demostrar al paciente cuales son, en general principales creencias irracionales que suele seguir y que pensamientos mas racionales pueden sustituirlas.
- En la terapia racional emotiva suele actuar en dos formas:
 - 1- Es hacerle ver al individuo en forma constante las ideas ilógicas y supersticiones que están en la base de sus temores.
 - 2- Consiste en animar y persuadir al cliente a emprender aquellas actividades que contrarresten las ideas que mantiene.

Conceptos Básicos.

- Imagen Humana:
- Sostiene que los seres humanos nacen con predisposiciones biológicas, como la tendencia a tener relaciones sexo- amor y a vivir en un grupo familiar.
- Además postula que son proclives a cometer errores ya derrotarse a si mismos en la persecución de sus metas y objetivos básicos.

Importancia de los Valores

- Afirma que la personalidad esta constituida en gran parte por creencias, fundamentos o actitudes.

Muestra que los valores influyen de modo significativo en el comportamiento de las personas, por lo que intentar modificarlos produce un cambio directo en la personalidad.

Creencias Racionales e Irracionales.

- Las creencias racionales son cuando los seres humanos valoran algo de forma relativa y lo aprecian como adaptable, experimentan emociones que indican placer y a veces también disgusto, tristeza, fastidio, preocupación y demás.
- Las creencias irracionales son cuestiones de significación personal que se afirman en términos no adaptables.
(depresión, cólera y culpabilidad)

Comportamientos Racional e Irracional.

- En la terapia racional emotiva (TRE) se define a los pensamientos racionales, a los sentimientos apropiados a y los comportamientos afectivos, como aquellos que ayudan a la sobrevivencia y felicidad de los seres humanos.
- Racional: se requiere señalar que esta ha decidido o elegido vivir con felicidad por aceptar lo que en verdad existe en el mundo “real”.
- El comportamiento irracional o el sentir y actuar de modo inapropiado consiste en interferir sin justificación en la vida de alguien o en causarse daño sin necesidad alguna.

Teoría A-B-C de la TRE.

- Albert Ellis (1980)
- El punto “ A” (Experiencia activante) simboliza los acontecimientos desencadenantes o activadores.
- “B” (Creencia irracional absolutista) representa la creencia de la persona con respecto de esos acontecimientos.
- “C” (Consecuencia emocional) denota las respuestas emocionales y conductas que son consecuencias derivadas de las creencias y valoraciones propias de “B”.

Naturaleza de la Salud y Alteraciones Psicológicas.

- **Alteraciones Psicológicas.**

Afirma que en el fondo de una Alteración Psicológica existe la tendencia en los humanos a realizar evaluaciones de carácter absoluto sobre los hechos que se van percibiendo a lo largo de la vida.

- Ellis menciona que si la percepción e interpretación que hace una persona de un acontecimiento es incorrecta, la experiencia emocional puede resultar del todo inapropiada.
- Las mas comunes son:

- **Sobregeneralización.**

Se refiere a extraer una conclusión injustificable de una cosa sencilla. Ellis opina que los símbolos lingüísticos favorecen las discriminaciones apropiadas, al asignar un valor a un acontecimiento según la personalidad, merito o responsabilidad individual, pero no protege a la persona de la tendencia a sobre generalizar o exagerar su gravedad.

- **Pensamiento “ Todo o Nada”.**

Los procesos necesitan reflejar la dimensión de las cosas, y utilizar símbolos apropiados facilita mucho las categorizaciones, al hacerlas mas claras en su jerarquización.

Correlación confundida con causalidad.

- Consiste en que dos cosas que ocurrieron juntas o una después de la otra, se relacionen como causa y efecto. Una forma común del pensamiento correlacionado es culparse a si mismo por no tener suficiente control de las circunstancias para prevenir o evitar problemas.

- Salud Psicológica:

La TRE considera que las personas sanas en el aspecto psicológicos poseen el rasgo principal de una filosofía relativista que reconoce que los seres humanos tienen una gran variedad de deseos, preferencias, anhelos, etc.

- La filosofía del deseo tiene 3 derivaciones, consideradas a ayudar a la persona a alcanzar sus metas o a crear nuevas.
- Estas son las siguientes:
 - 1. Evaluar o analizar lo negativo.**
 - 2. Tolerancia.**
 - 3. Aceptación.**

Tecnicas Utilizadas por la TRE

- Según Ellis y Harper (1975), Posibilitan un control eficaz del propio destino y vida, de las emociones y pensamientos acerca de las cosas que el individuo se dice a si mismo.
- Estas técnicas pueden clasificarse en tres:
Cognoscitivas, Conductuales y emotivas.

Cognoscitivas.

- El Psicoterapeuta debe estar muy consciente del enorme papel que la cognición o el filosofar desempeñan en los asuntos humanos, ya que así como pueden trastornar de manera emocional a una persona, también la pueden ayudar a superar dicho trastorno.

Sugestión y autosugestión

- La psicoterapia tiende a contener una gran dosis de sugestión ya que en gran medida los humanos creen lo que desean creer, en lugar de confiar en la “verdad” apoyada de manera empírica.
- Una vez que toma en serio las sugerencias del terapeuta, suele adoptarlas auto sugestivamente, aun cuando estas sean erróneas o dolorosas.

Es recomendable utilizar esta técnica con personas cuya capacidad se vea limitada para responder a formas mas apropiadas de TRE. Esta técnica no provoca cambios fundamentales o de forma en las filosofías de auto menosprecio y de autocompasión.

Presentación de elecciones y acciones alternativas.

- La terapia racional emotiva considera que el trastorno humano tiene sólidos elementos biológicos, pues las personas, al ser llevadas a sus tempranas y últimas experiencias, presentaron fuertes predisposiciones a alterarse sin importar en qué condiciones (buenas o malas) se hubieron educado.

Precisión Semántica

- Los terapeutas pueden ayudar a sus pacientes a adquirir precisión semántica y a cambiar de manera radical sus creencias irracionales, mediante la corrección de su lenguaje.
- El terapeuta, sin condenar y con amabilidad, sigue corrigiéndolos y estimulándolos para que se rectifiquen ellos mismos y aprendan a pensar de manera mas clara y racional.
- |

Terapia de re- atribución

- Las personas a menudo tienden a atribuir motivos, razones o causas, a los demás y a los acontecimientos.
- La TRE propone que cuando los pacientes se quejen de que alguien les hace algo o de que las condiciones están dispuestas para que sufran sin merecerlo, el terapeuta debe revisar el asunto.

Metodos de Distraccion

- Joseph Wolpe (1977) Opina que cuando las personas se inquietan por algo, utilizan diferentes modos de distracción para apartarse de sus ansiedades y sentirse mejor.
- Aunque muchos métodos de distracción, como la relajación, el yoga y los deportes, parecen físicos, en realidad son muy cognoscitivos, pues de acuerdo con la teoría de la TRE la gente se angustia y deprime al enfocarse o concentrarse en alguna idea irracional. Una solución seria discutir la lógica y desde el punto de vista empírico estas ideas para remplazarlas con una nueva filosofía.

Métodos de Imaginar.

- Son aquellos que permiten a los pacientes, al menos en su imaginación, encarar a personas y a acontecimientos por los que sienten verdadero temor; al inducirlos apreciaran que tales experiencias activantes no son en realidad tan terribles como ellos piensan.
- Existen varios procedimientos de imágenes, que son :

Sensibilización y desensibilización ocultas

- ❖ El terapeuta puede hacer que los pacientes con miedo a la cirugía, imaginen que tendrán experiencias y resultados agradables al someterse a una intervención quirúrgica.

Implosión o inundación imaginaria.

- ❖ Conocido como Stampfld, consiste en hacer que los pacientes quienes tienen un gran miedo a los procedimientos médicos, imaginen una y otra vez estar siendo sometidos a dichos procedimientos.

Inhibición Reciproca

- ❖ Llamada técnica de Wolpe, los pacientes imaginan ser mentalmente cada vez mas en la experimentación de dichos procedimientos.

Venciendo Sentimientos de Inutilidad.

- La ansiedad del yo procede de manera particular de tres premisas irracionales que los individuos establecen sobre los acontecimientos de sus vidas y que pueden resumirse en la siguiente frase: *Tengo que actuar bien y obtener la aprobación de las personas importantes, y si no logro lo que debo a este respecto, será terrible, no podre soportarlo y seré un ser despreciable.*

Conductuales

- La TRE es sinónimo de lo que con frecuencia se llamo Terapia de Comportamiento Cognoscitivo (TCC).
- El terapeuta de grupo puede enseñar a sus pacientes a establecer programas de autoayuda de modo que los induzca a llevar a cabo actividades difíciles o disciplinadas que tendían a evitar.

- ❖ Esta técnica puede emplearse para seguir dietas, dejar de fumar, y otros; ayuda a las personas a realizar tareas que consideran molestas y que por lo general evitan.
- Entre las principales formas de autocontrol se encuentran la asignación de tareas, los métodos de relajación, el entrenamiento en destrezas, el control de estímulo, y la práctica y refuerzo de las cogniciones racionales.

Emotivas.

- La terapia racional emotiva utiliza palabras y frases muy fuertes, sumamente expresivas e impregnadas de emoción. Tales palabras tienen un significado y un sentido mas intenso que sus sinónimos menos emocionales.
- Algunas de las técnicas emotivas son las siguientes:

Imágenes Racional Emotivas

- Desde el punto de vista de la terapia racional emotiva, el pensamiento y las imágenes positivas proporcionan buenos resultados debido a que también abarcan filosóficos.
 - El empleo de las imágenes racional emotivas, pues están llegan mucho mas allá del pensamiento positivo y pueden ser enseñadas con facilidad a casi todos los individuos que tienen problemas .
- ❖ Pueden utilizarse para ayudar a superar los trastornos potenciales o reales acerca de los problemas de salud.

Ejercicios contra la vergüenza

- Ellis (1986) afirma que uno de los componentes de todo trastorno emocional es la vergüenza, sentimiento donde las personas se afectan a si mismas, al pensar que han hecho algo tonto, ridículo o estúpido y que otros pueden despreciarlas por proceder de ese modo.

A hacer un A-B-C-D a discutir de manera activa sus ideas creadoras de humillación.

- A. Se refiere al inicio del momento desencadenante de la vergüenza.
- B. A quien esta referido
- C. Afecto experimentado.
- D. Hacia que otras personas se sienten vergüenza, etc.

- Se sugiere que estos experimenten primero un intenso sentimiento de vergüenza para que luego sean capaces de vivir con el hasta lograr desecharlo.
- **Revelación de uno mismo.**

Esta técnica sirve para ayudar a los pacientes a renunciar a sus sentimientos de inutilidad e inadecuación, ya que la mayoría de las personas en realidad desean hablar de si mismas y expresar sus sentimientos, sobre todo a aquellos con quienes desean tener relaciones estrechas.

Desempeño del papel.

- El desempeño del papel es realizado, por lo general, de un modo activo, con el fin de hacer revivir experiencias emocionales tempranas para su liberación catártica. Para descubrir cosas en las personas, y segundo para hacer que utilicen tales sentimientos en el intento por comprenderse a sí mismas y abrirse paso a través de sus ideas irracionales para poder cambiarlas.

Formas de Psicoterapia de grupo según la TRE.

- La TRE se apoya en un modelo mas educacional que medico o psicodinámico, por lo cual esta a favor tanto de las sesiones de grupo como de las individuales. Por trabajar con grupos que van de 20 o 30 personas hasta mas de 200.
- El grupo es como una especie de laboratorio donde se puede observar de manera directa la conducta motriz, cognoscitiva y emotiva, lo cual es mas eficaz que conseguir información indirecta.

Formas de Psicoterapia

- La TRE incluye tres formas importantes de psicoterapia:
 1. Grupos a pequeña escala, con capacidad aprox de 10 a 13 personas.
 2. Grupos a gran escala de 50 a 100 o mas personas.
 3. Entrenamientos intensivos racional emotivos, con varios cientos de participantes.

Aspectos Especiales de la TRE en terapia de grupo.

Los objetos mas importantes que deben considerar los asistentes a los grupos a pequeña escala son:

- Comprender las raíces de sus síntomas y funcionar mejor en sus relaciones intra e interpersonales.
- Entender las dificultades de otros miembros del grupo y servirles de ayuda.
- Minimizar sus perturbaciones básicas para que se sientan bien emocionalmente y se trastornen mucho menos que cuando se unieron al grupo.
- Alcanzar un camino conductual y filosófico para aceptar la realidad desagradable, renunciara los pensamientos mágicos y sabotadores, tomar la responsabilidad total de sus propias dificultades emocionales y abandonar cualquier forma de autoevaluación.

- Los terapeutas racional emotivos cuestionan enfrentan y ayudan a los pacientes a abandonar su perfeccionismo y dictatorialismo, al animar y empujar a todo el grupo a buscar y a refutar los “ debiera”, “ debo” y “ estoy obligado a “ .

Selección de los miembros de un grupo.

- Los grupos de terapia racional emotiva pueden incluir individuos muy diferentes, como por ejemplos, aquellas personas con una perturbación moderada, con neurosis severa, con trastorno antisocial de la personalidad, con trastorno Borderline y con psicosis.

Establecimiento y Composición de un grupo.

- El numero ideal de participantes de un grupo de TRE va de 10 a 13 personas, procurando abarcar diversas categorías diagnosticas y de equilibrar el numero de hombres y mujeres, considerando todas las edades, desde 18 a 60 anos
- Las sesiones de grupo se desarrollan de manera organizada, encabezadas por un psicoterapeuta quien se ocupa de que solo una persona hable a la vez, motiva la espontaneidad sin perder el orden; anima a cada miembro para que hable sobre sus problemas.

Frecuencia, Extensión y Duración de las sesiones de grupo.

- Como estos grupos también tienen la función de entrenar a futuros psicoterapeutas, incluyen a un terapeuta y a su ayudante en las practicas.
- Cuando un nuevo miembro se une al grupo, debe asistir por lo menos cinco semanas, después podrá dejarlo cuando quiera; aunque es preferible que permanezca un mínimo de seis meses.

Métodos Empleados.

- Técnica mas importante en la terapia de grupo de la TRE , consiste en que cada miembro exponga un problema común y corriente, como depresión, inferioridad, hostilidad, adicciones y otros.

- Rol del Terapeuta

El terapeuta mantiene el orden al asegurar que las personas mas calladas intervengan y las demás no hablen demasiado, procurando que la gente exponga sus problemas mas importantes.