

TALLER

TERAPIA RACIONAL

EMOTIVO CONDUCTUAL

CONGRESO CLAMOC 2016



XVII CLAMOC Panamá 2016
"Uniendo conocimientos que transforman vidas"



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES

SANTIAGO TRUJILLO LEMUS
Especialista en Psicología Clínica – U. Católica de Colombia
Magíster en Psicología Clínica y de la Salud (c) – U. de los Andes Colombia
Certificado Avanzado TREC Albert Ellis Institute

UNIVERSIDAD DE MANIZALES – CO
GRUPO DE ESTUDIO EN PSICOLOGIA CLINICA BASADA EN EVIDENCIA – CO



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

LEONARDO AMAYA
Médico
Magíster en Psicología Cultural
Doctor en Bioética
Certificado Avanzado TREC Albert Ellis Institute

UNIVERSIDAD DEL ROSARIO – CO



XVII CLAMOC Panamá 2016
"Uniendo conocimientos que transforman vidas"



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

AGENDA

INTRODUCCION

- PROCESOS PSICOLOGICOS BASICOS
- CARACTERISTICAS

FUNDAMENTOS

- HIPOTESIS
- MODELO ABC
- MODELO EMOCIONES
- FILOSOFIA IRRACIONAL
- FILOSOFIA RACIONAL

PRACTICA

- EVALUACION Y FORMULACION
- INTERVENCION
- MODELO ABCDE
- ESTRUCTURA SESIONES Y DEBATE
- RESISTENCIA
- APLICACIONES



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



INTRODUCCION

INTRODUCCION



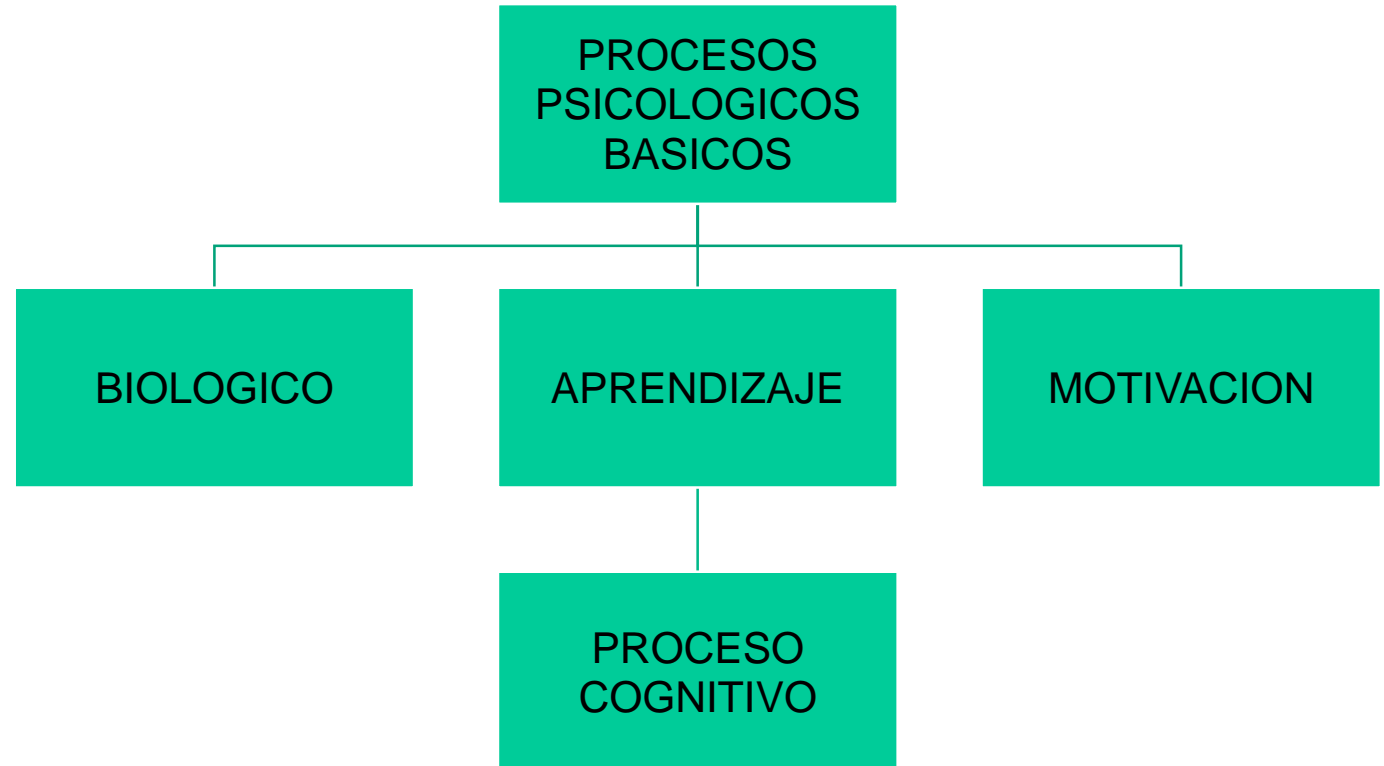
XVII CLAMOC Panamá 2016
"Uniendo conocimientos que transforman vidas"



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia





CARACTERISTICAS



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES

- Activa
- Presente
- Educativa

- Relación y Alianza
- Responsabilidad
- BTF Comodidad



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

COMPARACION



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

CAMBIO FILOSOFICO PROFUNDO SINTOMAS SECUNDARIOS	CAMBIO SINTOMATICO
POSICION HUMANISTA	
NO EVALUA EL SI MISMO	AUTOESTIMA
ENFASIS EN EXIGENCIAS	ENFASIS EN EVIDENCIA
CUESTIONAMIENTO	TECNICAS COGNITIVAS
ENFASIS EN TOLERANCIA A FRUSTRACION	ENFASIS EN SENTIRSE BIEN
MODELO EMOCIONAL SEGÚN OBJETIVOS	
ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES CON FILOSOFIA RACIONAL	ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOLO



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



FUNDAMENTOS



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

HIPOTESIS

**LAS PERSONAS NO SE
ALTERAN (C) POR LOS
HECHOS (A)**

**SINO POR LO QUE
PIENSAN (B) ACERCA
DE LOS HECHOS (A)**

Epicteto



HIPOTESIS

- OBJETIVOS (SENTIDO)
 - Evolutivos
 - NECESARIO
 - Socio - culturales
 - INNECESARIO
- EXIGENCIAS vs PREFERENCIAS
 - INFLUENCIAS BIOLOGICAS
 - INFLUENCIAS SOCIALES

 - ESTUDIOS TRANSCULTURALES



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia



HIPOTESIS

**LAS PERSONAS NO SE
ALTERAN (C) POR LOS
OBJETIVOS NO
ALCANZADOS (A)
SINO POR LO QUE PIENSAN
(B) ACERCA DE NO
ALCANZARLOS (A)**



XVII CLAMOC Panamá 2016
"Uniendo conocimientos que transforman vidas"



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

MODELO ABC 1

A	B	Ce	Cc
ACTIVADOR	CREENCIAS	CONSECUENCIAS EMOCIONALES	CONSECUENCIAS CONDUCTUALES

MODELO ABC 2



XVII CLAMOC Panamá 2016
"Uniendo conocimientos que transforman vidas"



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

A	B	Ce	Cc
ACTIVADOR	CREENCIAS	CONSECUENCIAS EMOCIONALES	CONSECUENCIAS CONDUCTUALES

A ²			B ²	Ce ²	Cc ²
A ¹	Ce ¹	Cc ¹	CREENCIAS	CONSECUENCIAS EMOCIONALES	CONSECUENCIAS CONDUCTUALES
CREENCIAS	CONSECUENCIAS EMOCIONALES	CONSECUENCIAS CONDUCTUALES			



XVII CLAMOC Panamá 2016
"Uniendo conocimientos que transforman vidas"

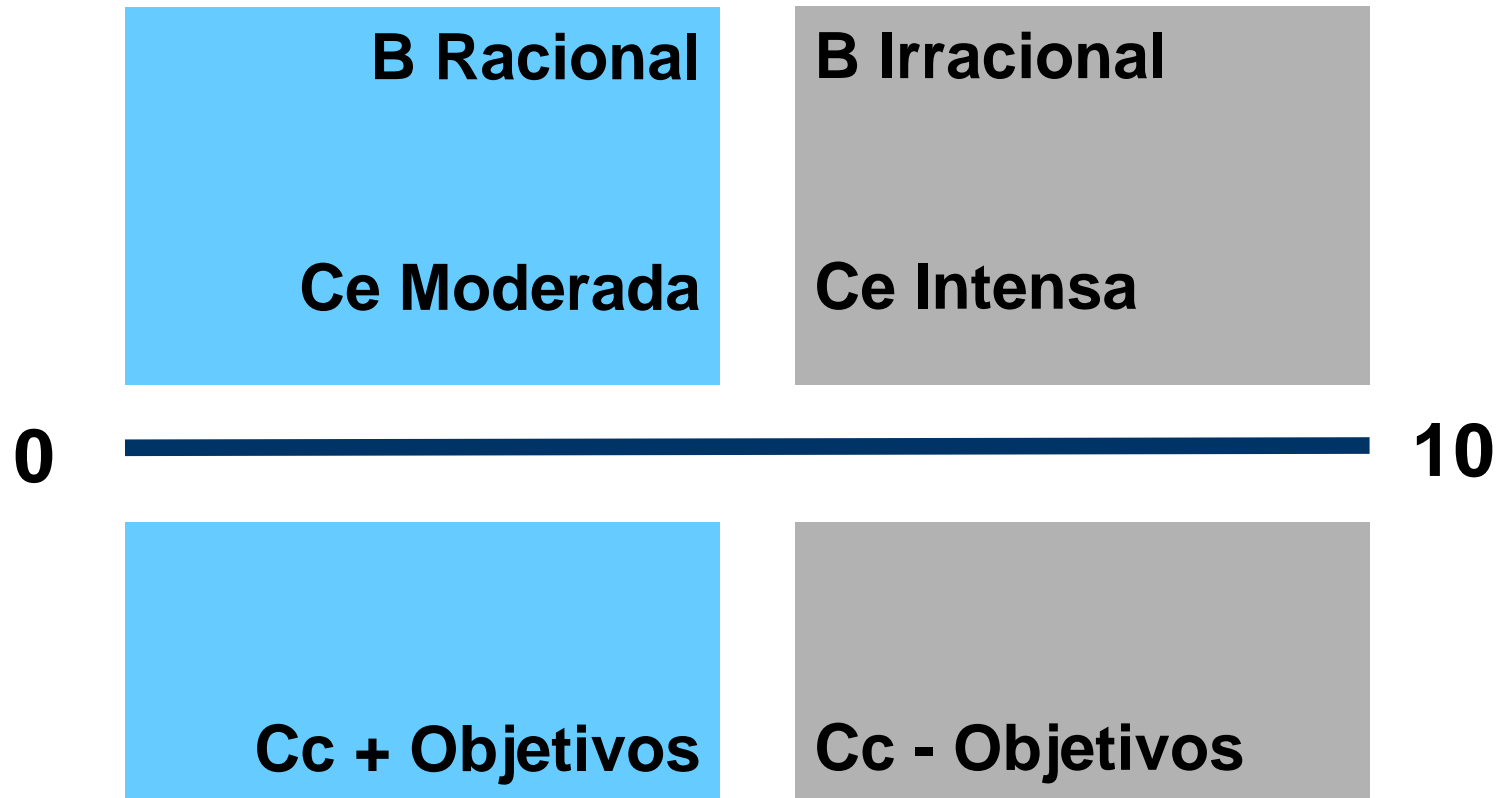


UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

MODELO EMOCIONAL



MODELO EMOCIONAL + ABC



XVII CLAMOC Panamá 2016
"Uniendo conocimientos que transforman vidas"



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

A	B	Ce	Cc
ACTIVADOR	CREENCIAS RACIONALES	CONSECUENCIAS EMOCIONALES MODERADAS	CONSECUENCIAS CONDUCTUALES + OBJETIVOS

A	B	Ce	Cc
ACTIVADOR	CREENCIAS IRRACIONALES	CONSECUENCIAS EMOCIONALES INTENSAS	CONSECUENCIAS CONDUCTUALES -- OBJETIVOS

MODELO EMOCIONAL + ABC



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

- **APROPIADAS**
- **SALUDABLES**
- **MODERADAS**

- Negativas
 - Tristeza
 - Enojo
 - Miedo
 - Preocupación
 - Culpa
- Positivas
 - Alegría/entusiasmo

- **INAPROPIADAS**
 - **NO SALUDABLES**
 - **INTENSAS**
- Negativas
 - Depresión
 - Rabia
 - Terror/Pánico
 - Ansiedad/Angustia
 - Pena/arrepentimiento
 - Positivas
 - Manía

FILOSOFIA IRRACIONAL



XVII CLAMOC Panamá 2016
"Uniendo conocimientos que transforman vidas"



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

- Absolutistas
- Dogmático
- Rígidos
- Generan emociones negativas perturbadoras
- Interfieren ejecución (felicidad)
- No lógicos
- Automáticos

FILOSOFIA IRRACIONAL



XVII CLAMOC Panamá 2016
"Uniendo conocimientos que transforman vidas"



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

• EXIGENCIAS

- ACEPTACIÓN
 - Deber de aceptación por personas significativas
- ÉXITO
 - Deber de actuar bien
 - Roles - Habilidades
 - Merecer la aprobación
- COMODIDAD
 - Las condiciones en las que vivo DEBEN estar bien dispuestas para que consiga todo lo que quiero, cómoda, rápida y fácilmente, y no me ocurra lo que no quiero

• INFERENCIAS

- CONDENACIÓN GLOBAL
 - Etiquetas
 - Buena persona
 - Mala Persona
- CATASTROFIZACIÓN
 - Horrible - Terrible
- BTF
 - No soportar

EJEMPLO



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

A	B	Ce	Cc
RECHAZO MEJOR AMIGA	ELLA DEBERIA CORRESPONDERME PORQUE YO SIEMPRE HE SIDO MUY ESPECIAL, ES HORRIBLE QUE NO ME CORRESPONDA	TRISTEZA 8	...
A	B	Ce	Cc
TRISTEZA 8	NO DEBERIA SENTIRME ASI, NO PUEDO SOPORTAR ESTE MALESTAR	FRUSTRACION 6	...



FILOSOFIA RACIONAL



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES

- **Carácter preferencial**
- **Flexibles**
- **Expresan (deseo, preferencia, gusto, agrado, desagrado)**



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia



XVII CLAMOC Panamá 2016
"Uniendo conocimientos que transforman vidas"



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

FILOSOFIA RACIONAL

ACEPTACION INCONDICIONAL

- Robert S. Hartman
 - Autoestima
 - Esencia
 - Pensamiento Científico
 - Pecado-pecador

AUTODIRECCIÓN ATF

- Ted Crawford
 - Interés propio y social
 - Compromiso con obj
 - Incertidumbre



XVII CLAMOC Panamá 2016
"Uniendo conocimientos que transforman vidas"



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

VALORES

Interés por uno mismo

Interés social

Autodirección

Tolerancia a la frustración

Flexibilidad

Aceptación de la incertidumbre

Compromiso creativo

Pensamiento científico

Auto-aceptación

Asumir riesgos

Hedonismo en sentido amplio

No utopismo

Auto-responsabilidad por el propio malestar emocional

FILOSOFIA RACIONAL



XVII CLAMOC Panamá 2016
"Uniendo conocimientos que transforman vidas"



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

- La persona madura emocionalmente acepta completamente el hecho de que nosotros vivimos en un mundo de probabilidades y azar, en el que no hay, y probablemente nunca habrá, ninguna certeza absoluta, y considera que esto no es terrible.

- La persona madura emocionalmente esta dispuesta a arriesgarse, a preguntarse a sí misma que es lo que realmente quiere hacer en su vida, y luego intentar hacerlo, incluso si existe el riesgo de no lograrlo o fallar.



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



PRACTICA



CARACTERISTICAS

- ACEPTACION INCONDICIONAL
- AUTOREVELACION
- HUMOR
- EMPATIA AFECTIVA Y FILOSOFICA

- REFORZAR NECESIDAD DE ACEPTACION
- REFORZAR BTF
- ESTILO ACTIVO DIRECTIVO
- FLEXIBILIDAD
- FILOSOFIA RACIONAL



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

FORMULACION



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

- PROBLEMAS EMOCIONALES
 - ABC
- PROBLEMAS PRACTICOS
 - HABILIDADES
 - DECISIONES

EVALUACION



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES

- AUTOREPORTE EN ENTREVISTA
- REGISTROS ABC
- CUESTIONAMIENTO



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia



INTERVENCION

- OBJETIVOS ESPECIFICOS
 - RECONOCER EMOCIONES NEGATIVAS INAPROPIADAS
 - IDENTIFICAR CREENCIAS IRRACIONALES
 - CUESTIONAR CREENCIAS IRRACIONALES
 - DISCRIMINAR CREENCIAS RACIONALES
 - PRACTICAR FILOSOFIA RACIONAL



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

INTERVENCION



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES

- PSICOEDUCACIÓN MODELO ABC
- DEBATE Bi
- EJERCICIOS Br



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia



XVII CLAMOC Panamá 2016
"Uniendo conocimientos que transforman vidas"



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

INTERVENCION

- ECLECTISIMO TEORICAMENTE CONSISTENTE

- COGNITIVAS

- DEBATE
- BIBLIOTERAPIA
- DIFUSION

- EMOCIONALES

- EXPOSICION
 - ATAQUE A LA VERGUENZA
- AUTOREVELACION
- HUMOR
- IMAGINERIA

- CONDUCTUALES

- EXPOSICION
- JUEGO DE ROLES
- ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES

MODELO ABCDE



XVII CLAMOC Panamá 2016
"Uniendo conocimientos que transforman vidas"



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

A	B	Ce	Cc
ACTIVADOR	CREENCIAS	CONSECUENCIAS EMOCIONALES	CONSECUENCIAS CONDUCTUALES
D	Ee	Ec	
DEBATE CREENCIAS IRRACIONALES	EFFECTOS EMOCIONALES DEL DEBATE	EFFECTOS CONDUCTUALES DEL DEBATE	



XVII CLAMOC Panamá 2016
"Uniendo conocimientos que transforman vidas"



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

INTERVENCION

• ESTILOS

- **Socrático**
 - Preguntas
- **Didáctico**
 - Afirmaciones
 - L: Que tu no seas...
 - E: Me estás diciendo...
 - P: Parece como si...
 - Explicaciones
 - Ejemplos- Metáforas
- **Humorístico**

• DEBATE

- **Lógico**
 - ¿Por qué debería?
 - ¿Dónde está establecido?
- **Empírico**
 - ¿Qué evidencia tengo?
 - Posibilidad – probabilidad
 - Describir - continuo
- **Pragmático**
 - ¿De qué me sirve pensar?
 - (Ce-Cc)-Obj.

ESTRUCTURA SESIONES



XVII CLAMOC Panamá 2016
"Uniendo conocimientos que transforman vidas"



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

- Planteamiento de objetivos agenda
- Revisión de semana (A - Ce)
- Resumen sesión anterior (Reforzar CR)
- Revisión de tareas (AcceptInc - RespEm)
- Problema específico
 - Debate
- Asignación de tareas
- Resumen de Sesión (Reforzar CR)
- Retroalimentación



XVII CLAMOC Panamá 2016
"Uniendo conocimientos que transforman vidas"



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

ESTRUCTURA DEBATE

- Problema específico
 - Debate
 - Identificar A – B – C
 - Resumir y validar A – B – C
 - Seleccionar C específica
 - Mostrar conexión B – C
 - Resumir y validar A – B – C con C1 específica
 - Debatir B
 - Invitar - proponer
 - Evidencia – Utilidad – Debería
 - Resumen ABC

RESISTENCIA



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

- RELACION TERAPEUTICA

- NO ENTENDIMIENTO
 - IDEAS IRRACONALES
 - CONFUSION FASES
- ENTENDIMIENTO
 - DEPENDENCIA

- TERAPEUTA

- HABILIDADES
- PERTURBACION
 - TENGO QUE TENER ÉXITO CON TODOS MIS CLIENTES
 - DEBO SER UN TERAPEUTA SOBRESALIENTE
 - TENGO QUE SER RESPETADO Y QUERIDO POR MIS CLIENTES
 - COMO ME ESFUERZO TANTO EN TERAPIA MIS CLIENTES EBERIAN HACERLO TAMBIEN
 - DEBO DIVERTIRME EN LAS SESIONES CON MIS CLIENTES

- CLIENTE

- HABILIDADES

APLICACIONES

- ANSIEDAD

- PROBABLEMENTE SUCEDERA ALGO MALO
- NO DEBERIA OCURRIR NADA MALO
- SERIA TERRIBLE SI OCURRIERA

- DEBO PREOCUPARME
- DEBO EVITAR QUE OCURRA
- NO PODRE SOPORTARLO



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia



APLICACIONES

- ANSIEDAD GENERALIZADA

- Deberías

- Sobrestimar la probabilidad de A negativos que no DEBERIAN ocurrir
 - Incertidumbre como amenaza
 - Catastrofización

- Debo preocuparme

- Control A
 - ABC 2



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia



APLICACIONES

- PÁNICO
 - Deberías
 - Sentir reacciones fisiológicas (Comodidad)
 - Catastrofización – BTF
 - DEBO RESPIRAR CON FACILIDAD
 - DEBO Tener control
 - Ocultarlo (Condenación global)
 - No debo enloquecer
 - No debo morir



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia



APLICACIONES

- IRA - RABIA
 - Expectativa Cambio en A
 - Psto A-C
 - Deberías
 - Condenación global del otro: NEGATIVA
 - Condenación global de sí mismo: POSITIVA
 - Condenación global de la vida: Injusta
 - Comodidad
 - INJUTICIAS - DERECHOS



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia

APLICACIONES

- DEPRESIÓN

- Deberías

- Condenación global de sí mismo: Malo
 - Condenación global de la vida: Mala
 - Comodidad - Motivación



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Grupo de Estudio en Psicología Clínica
Basada en Evidencia - Colombia