

# IDEAS IRRACIONALES

## ALBERT ELLIS

Albert Ellis, el creador de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), introdujo el concepto de ideas irracionales. Según Ellis, las ideas irracionales son creencias rígidas y absolutistas que las personas tienen sobre sí mismas, los demás y el mundo. Estas creencias suelen ser ilógicas y autodestructivas, y contribuyen a las emociones y comportamientos disfuncionales.

- Pensamientos inflexibles, alejados de la realidad.
- Son creencias erróneas que se derivan de pensamientos inconscientes que salen a la luz en el momento en el que se procesa la idea irracional.
- Suelen incorporar adverbios de tiempo absolutistas como “siempre” y “nunca”

Algunas de las ideas irracionales más comunes identificadas por Ellis incluyen:

1. «Necesito amor y aprobación de cuantos me rodean» o «tengo que ser amado y tener la aprobación de todas las personas importantes que me rodean».
2. «Para ser valioso debo conseguir todo lo que me propongo» o «si soy una persona valiosa, tengo que ser siempre competente, suficiente y capaz para conseguir todo lo que me propongo».
3. «Los malos deben ser castigados por sus malas acciones».
4. «Es horrible y catastrófico que las cosas no salgan, no sean o no vayan como yo deseo o quiero».
5. «Las desgracias humanas se originan por causas externas y no puedo hacer nada o casi nada para evitar o controlar la pena y el sufrimiento que me producen».
6. «Debo pensar constantemente que puede ocurrir lo peor».
7. «Es más fácil evitar que enfrentarse a las responsabilidades y los problemas de la vida».
8. «Hay que tener a alguien más fuerte en quien confiar».
9. «Mi pasado es determinante de mi presente y de mi futuro».
10. «Debo preocuparme constantemente de los problemas de los demás».
11. «Cada problema tiene una solución acertada, y es catastrófico no encontrarla».

# ***DISTORSIONES COGNITIVAS***

## ***AARON BECK***

Aaron Beck, el fundador de la Terapia Cognitiva (TC), introdujo el concepto de distorsiones cognitivas. Estas son patrones de pensamiento irracional o sesgado que las personas utilizan de manera automática y que contribuyen a la depresión, la ansiedad y otros trastornos emocionales.

- Interpretaciones erróneas y desadaptativas que podemos al momento de procesar información.
- Se interpretan como verdades absolutas.
- Formas irracionales o inexactas de pensar que pueden contribuir a problemas emocionales y de comportamiento.

Beck identificó varios tipos de distorsiones cognitivas, incluyendo:

- **Filtraje:** La persona sólo se fija en detalles negativos de una situación, magnificándolos, mientras ignora los aspectos positivos que tuvieron lugar.
- **Pensamiento dicotómico todo-nada:** La persona tiende a considerar dos extremos. Las cosas sólo pueden ser buenas o malas, si hace algo bien es perfecta y si no es una fracasada. No considera un término medio.
- **Sobregeneralización:** De una única situación la persona extrae una conclusión negativa y anticipa el mismo desenlace ante circunstancias futuras relacionadas.
- **Interpretación del pensamiento:** La persona sabe qué sienten los demás respecto a ella y, por tanto, sabe por qué se comportan de la forma en que lo hacen.
- **Visión catastrófica:** La persona espera lo peor ante cualquier situación.
- **Razonamiento emocional:** Se establece la tendencia a asumir que “Yo siento, por lo tanto, yo soy”, sin tener en cuenta que puede tratarse de un estado emocional negativo pasajero.

# ***DISTORSIONES COGNITIVAS***

## ***AARON BECK***

---

- **Afirmaciones “debería”:** La persona asume que hay aspectos de sí misma que deben ser de una forma concreta.
- **Tener razón:** La persona asume que tiene la razón absoluta y rechaza cualquier punto de vista que contradiga su idea inicial. No emplea apenas tiempo en valorar lo que otras personas pueden aportarle.
- **Personalización:** El sujeto muestra cierta tendencia a asumir que todo depende de él, incluidas las acciones o estados de los demás.
- **Magnificación y minimización:** La persona muestra tendencia a darle más importancia a los fracasos, sin tener en cuenta los éxitos.
- **Etiquetas globales:** Generalizamos alguna cualidad concreta de nuestra personalidad y lo asimilamos como un juicio negativo global que constituye la verdad absoluta, incluso aunque exista evidencia en contra.
- **Descalificación de lo positivo:** La persona interpreta los sucesos como una casualidad, no como algo realmente merecido.

Aunque tanto Ellis como Beck se centran en cómo los pensamientos irracionales o sesgados pueden conducir a problemas emocionales y conductuales, existen algunas diferencias clave en su enfoque:

- Ellis habla de "ideas irracionales," mientras que Beck se refiere a "distorsiones cognitivas." Ambos conceptos describen patrones de pensamiento problemáticos, pero Beck proporciona una lista más extensa y específica de estos patrones.
- Ellis basa su modelo en la idea de que las creencias irracionales son la causa principal de los trastornos emocionales. Beck, en cambio, se centra en cómo las distorsiones cognitivas específicas afectan los pensamientos, emociones y comportamientos de manera interrelacionada.