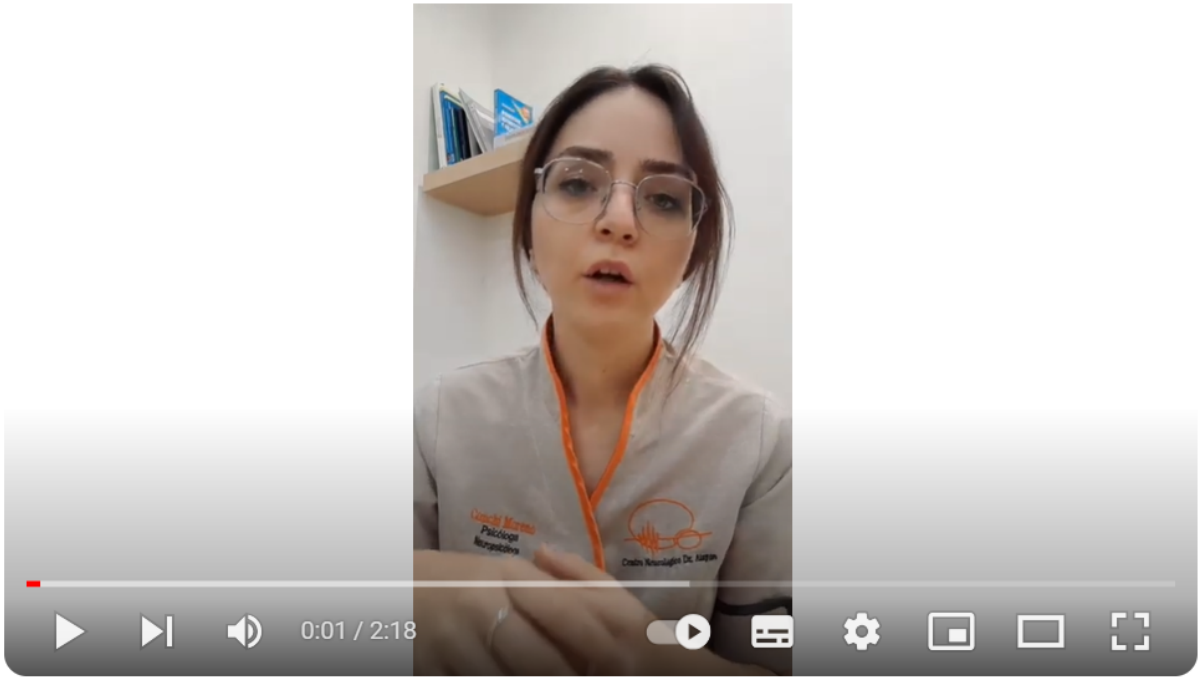
PROPÓSITO:

Guía No. 14: Pensamientos Irracionales.

Al término del módulo, el estudiante se comunicará responsablemente con sus compañeros de clase, amigos y familiares y lo hará teniendo siempre claro sus derechos los de los demás.

MOTIVACIÓN:



Cómo distinguir entre pensamientos racionales e irracionales

“Buenos días. Hoy venimos a hablar sobre la distinción entre pensamiento racionales y pensamientos irracionales. Cuando tenemos un paciente en psicoterapia, en primer lugar, les tenemos que enseñar que todas las emociones son necesarias. Porque son inherentes, ya sean emociones agradables como la alegría, ya sean emociones desagradables como la tristeza, la ira, el miedo, pero también le tenemos que enseñar a identificar un pensamiento racional de un pensamiento irracional. Los pensamientos racionales son pensamientos basados en la realidad, basados en hechos. Se manifiestan bajo un lenguaje probabilístico, de preferencia, de deseo, pero sobre todo evoca emociones moderadas. Puede ser una emoción agradable, puede ser una emoción desagradable, pero son emociones bajo control. Mientras que los pensamientos irracionales, son pensamientos que no se basan en nada objetivo, se basan en un lenguaje dogmático, en un lenguaje absolutista, en un lenguaje en términos de blanco – negro, siempre, todo, nunca, yo debo, pero, sobre todo, también lo que se observa es que, lo que evoca son emociones muy intensas. Ya sea una emoción agradable o desagradable, la sensación que tiene el paciente s que percibe que sus emociones no son controlables. Por tanto, no se trata de tener un pensamiento negativo y tener un pensamiento positivo. ¡No ¡Se trata de distinguir un pensamiento racional de un pensamiento irracional! Y esos pensamientos, los irracionales, concretamente, los hemos tenido todos los seres humanos. Bueno, todos en algún momento, lo hemos tenido. Pero su frecuencia es excesivamente elevada, cuando estamos ante un trastorno depresivo; cuando estamos ante un trastorno ansioso; En general, cuando estamos con algún tipo de psicopatología. La relevancia de la distinción entre ambas es, Porque la existencia de un pensamiento o de otro, hace que favorezca o no favorezca el crecimiento de la persona. Y sobre todo, el que la persona pueda alcanzar sus metas”.

EXPLICACIÓN:

Los pensamientos **irracionales** o **intrusivos** son pensamientos automáticos e irreales, debido a que, no se adaptan a la realidad en la que se vive, son pensamientos que están en contra de la lógica o racionalidad por ello son **irracionales**, estos se expresan con “debería, necesito, tiene que ser”.

Estos pensamientos influyen en la manera de relacionarse con un otro, pues está presente en todo momento el miedo a ser juzgado o a equivocarse, lo que impide tener conversaciones tranquilas prevaleciendo así “debería ser de tal manera la conversación, debería decir tal cosa, debería comportarme de tal manera”.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.
2. ¿Son todos sus pensamientos racionales?
3. ¿Ha tenido usted, pensamientos Irracionales?
4. ¿Estás contento o contenta con tigo mismo, con tigo misma?
5. ¿Eres la mejor versión de ti?
6. Realizar un dibujo a todo color, relacionado con el tema tratado en esta guía

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://www.psonrie.com/noticias-psicologia/pensamientos-irracionales