Terapia racional emotiva: ¿en qué consiste?

UNIR Revista 2022

Como una de las primeras terapias cognitivo conductuales, la terapia racional emotiva pretende cambiar las creencias disfuncionales con un esfuerzo activo.

Psicólogo y paciente en consulta.

La **terapia racional emotiva** fue creada por Albert Ellis y es de las primeras terapias cognitivo conductuales que tiene el objetivo de tratar los problemas relacionados con el comportamiento y los pensamientos. Esta terapia sostiene que las personas no solo padecen un trastorno como consecuencia de ciertas vivencias negativas, sino que también se preocupan en exceso por determinadas cuestiones.

Albert Ellis defendía que los problemas conductuales y emocionales se pueden dar a partir de tres factores diferentes: el pensamiento, la emoción y la conducta, ya que **los pensamientos pueden repercutir en alteraciones psicológicas**. Ellis explicaba que las personas son responsables de sus sentimientos perturbadores, conscientes o inconscientes, y ellas mismas son las que tienen recursos para modificar dichos pensamientos y que no lleguen a generar consecuencias negativas emocionales o conductuales.

El objetivo de la terapia racional emotiva es **cuestionar las creencias fundamentales de las personas**, mayoritariamente irracionales, para sustituirlas por creencias constructivas, en este caso racionales.

Las principales características de la terapia racional emotiva son las siguientes:

- El pensamiento es el principal condicionante de las emociones y **el pensamiento disfuncional es la principal causa de malestar emocional**.
- Es necesario un esfuerzo activo y persistente para **reconocer las creencias irracionales** y poder modificarlas.
- Existen múltiples causas para tener pensamientos o creencias irracionales, como, por ejemplo, **factores ambientales o genéticos**.
- Muchas veces nuestros sentimientos se ven afectados por lo que pensamos. Por tanto, para poder afrontar un problema emocional, primero hay que realizar un **análisis de nuestros pensamientos**.

Las tres fases de la terapia racional emotiva

Se puede describir el funcionamiento de la terapia racional emotiva dividiéndola en tres fases principales:

Psicodiagnóstico y planteamiento de objetivos

En primer lugar, se deben marcar los objetivos a través del relato del paciente. En ese relato, se encontrarán las creencias irracionales sobre sus pensamientos primarios, que producen conductas y emociones contraproducentes. De ese modo, se debe comprender **cómo afectan dichos problemas al paciente y crear unas metas realistas**.

Los problemas se deben clasificar en acontecimientos activadores, pensamiento e interpretación del acontecimiento, y consecuencias emocionales y conductuales.

Al finalizar esta etapa, se adquiere una idea clara de los problemas emocionales y conductuales del paciente y se pueden conceptualizar para fijar **objetivos flexibles y trabajarlos al ritmo del paciente**.

Insight intelectual: comprensión de pensamientos irracionales

Dentro de esta etapa, se tiene en cuenta que las creencias irracionales son el principal condicionante de los problemas emocionales y conductuales. Dichas creencias se adquieren en la infancia. **Se toma conciencia de que no existen pruebas fundamentales de estas creencias irracionales**, pero sí evidencias de que se mantienen actitudes perjudiciales. Se ayuda al paciente a autoaceptarse y a trabajar duro para crear y mantener creencias racionales.

Asimismo, se le ayuda a **sustituir sus emociones negativas inadecuadas** (aquellas que, ante situaciones adversas y frustraciones, le impiden resolver el problema y le causan malestar) **por emociones negativas adecuadas** (aquellas que, ante situaciones adversas y frustrantes, ayudan a minimizar o eliminar el problema).

Insight emocional: cambio de actitudes y pensamientos irracionales

Dentro de esta etapa, que es la más extensa, el terapeuta le indica al paciente cómo razonar, con el objetivo de **crear nuevas ideas y creencias racionales**. El terapeuta enseñará al paciente a:

- Considerar previamente sus ideas como hipótesis que deben ser comprobadas.
- Valorar las nuevas ideas racionales.
- Trabajar duro para abandonar las creencias irracionales y poder implementar las racionales.

En el funcionamiento de la terapia racional emotiva destaca la **técnica ABC**:

- **Técnica A:** el **acontecimiento activador o adversidad** es la situación o evento que vive una persona y que detona una perturbación emocional, estos acontecimientos pueden ser hechos externos (como un despido), hechos internos (dolor físico), una situación pasada o presente y también un hecho objetivo o subjetivo.
- **Técnica B:** el **sistema de creencias** es la interpretación o percepción del acontecimiento activador. Dentro de estas creencias destacarán las creencias racionales —como esos pensamientos empíricos y lógicos, donde se tolera y se acepta la situación vivida— y las creencias irracionales, que son los pensamientos ilógicos y disfuncionales sobre los hechos vividos.
- **Terapia C:** las **consecuencias emocionales y conductuales** son las reacciones fisiológicas, somáticas y emocionales que se producen ante los acontecimientos activadores o adversidades, y provocan emociones saludables y no saludables que detonan comportamientos constructivos y destructivos.