

# Terapia Racional Emotivo - Conductual (TREC)

MSc Hazel Blanco Incer PhD Cand  
APsicóloga Y Salubrista

## Anatecedentes

La teoría de la Terapia Racional Emotivo – Conductual fue formulada por Albert Ellis PhD, en 1956, en Chicago, durante un Congreso de la American Psychological Association.

Básicamente la propuesta de la TREC es que pensamientos, sentimientos y conductas actúan como de forma integrada en el individuo, y que la perturbación emocional proviene, no de los hechos en sí, sino de la evaluación que hacemos de esos hechos, según los estamos percibiendo. Por lo tanto, si ocurre algo que no nos gusta y por lo tanto lo evaluamos como malo (cognición), nos sentiremos mal al respecto, ya sea enojados/as, o tristes (sentimientos) y haremos algo al respecto, llorar o evitar la situación (conducta).

A la forma funcional y práctica de pensar y evaluar lo que nos sucede, Ellis lo ha llamado “pensamiento racional” y a la forma contraria, es decir, cuando nos comportamos de una forma poco funcional, y práctica debido a la evaluación que damos a los hechos, lo ha llamado “pensamiento irracional”.

Es importante aclarar que algo será “racional” o “irracional” en tanto la persona evalúe los hechos como perjudiciales emocionalmente para él o ella, no para el/la terapeuta, en tanto esos pensamientos no le permitan conseguir sus metas y le causen perturbación emocional: ansiedad, depresión, enojo excesivo, etc. O sea, que las emociones sean las que manejen a la persona y no la persona la que maneje a sus emociones. Cuando se dice que las emociones manejan a las personas, se quiere decir, que el individuo se enoja, se deprime o se angustia, de forma que no le permite sentirse bien, no le permite lograr sus objetivos, lo inmoviliza emocionalmente, le produce consecuencias negativas en sus relaciones laborales, interpersonales, académicas, en la familia, en la pareja e incluso consigo mismo.

Un enfoque de la psicología que dio su contribución al desarrollo de la TREC fue el psicoanálisis en dos de sus figuras importantes, una es Karen Horney (1950), que identificó y escribió acerca de “la tiranía de los deberes”, como elemento medular en la perturbación emocional, y Alfred Adler (1927), quien se interesa en la relación entre la descalificación y devaluación que hacen las personas hacia ellas mismas y la ansiedad, así como en el uso de un método cognitivo – persuasivo (utilizando la acción – dirección) en el tratamiento psicológico.

Siempre dentro del campo de la psicología, se encuentra el aporte de dos pioneros del movimiento conductista, como son Watson y Rayner (1920), y la utilización de sus técnicas, especialmente en la terapia sexual activo – directiva durante la década de los cincuenta.

Durante esta época, la TREC se desarrolla y emerge; Ellis publica un estudio en el que da a conocer que las personas atendidas con este nuevo método, presentan una mejoría significativa, en relación al abordaje psicoanalítico, las sesiones se reducen de 100 a 35. Además, para él la base de la perturbación psicológica es el pensamiento irracional, y así introduce tal concepto y define la neurosis “como el comportamiento estúpido de una persona inteligente, quien escoge pensar de manera poco funcional” (Ellis, Caballo y Lega, 1999; p. 33).

## **El ABC del TREC**

### Los acontecimientos activantes o las A:

Cuando una persona que asiste a psicoterapia describe un acontecimiento que les perturba, el terapeuta debe pensar en tres elementos:

1. ¿Qué sucedió?
2. ¿Cómo percibió la persona lo que sucedió?
3. ¿Cómo evaluó la persona lo que sucedió?

Los primeros dos elementos se relacionan con A o el acontecimiento, el último elemento se refiere al sistema de creencias de la persona.

Otro aspecto importante de la TREC es que hace diferencia entre realidad objetiva y realidad percibida. La primera es la realidad confirmable, el hecho en sí, lo que realmente sucedió y que se puede confirmar y probar a través de los hechos. La segunda, es la realidad conforme la describe la persona y como supuestamente cree que es, es la realidad según y cómo la persona la está evaluando.

Algo importante es que en TREC el término creencia se utiliza para referirse a las cogniciones, a los pensamientos; las creencias racionales e irracionales son cogniciones evaluativas sobre descripciones de la realidad. Por eso la propuesta de la TREC es que son las creencias evaluativas irracionales las que producen los problemas emocionales.

### Las consecuencias o las C:

Por lo general, las personas acuden a terapia debido a que se sienten mal, porque hay conflictos o problemas a nivel emocional, es decir, en lenguaje de la TREC, acuden a terapia debido a C.

Hay personas que pueden hablar sin problemas de sus emociones y conductas, debido a ciertos hechos o Acontecimientos activantes, porque de acuerdo a su forma de pensar, su malestar emocional se debe a esos hechos o situaciones.

Sin embargo, para la persona que encuentra dificultad en expresar sus emociones, se pueden inferir la presencia de ciertos estados emocionales (Lega, Caballo y Ellis, 1999):

1. Observando el comportamiento de la persona y usar como señales esas conductas.
2. Las consecuencias emocionales más frecuentes que presenta la persona ante las situaciones de la vida real.
3. Usando la teoría racional emotivo – conductual, para conocer el sistema de creencias de la persona, y así poder inferir su emoción específica.

Un aspecto importante a destacar es que para la TREC no todas las emociones son inapropiadas, o serán objetivos para modificar. De hecho, las emociones son muy útiles en nuestra vida diaria, y es parte de nuestra supervivencia. La diferenciación que propone la TREC es entre las emociones que beneficiosas y funcionales y las emociones que no ayudan o disfuncionales. Se pueden diferenciar unas de otras, debido a que las emociones que se consideran dañinas son las que no permiten conseguir los logros y las metas propuestos, la persona no disfruta de su vida y puede tener como consecuencia un comportamiento nocivo para sí mismo. Al mismo tiempo, algunas emociones también dañan físicamente, como es el caso de la ansiedad que puede producir trastornos a nivel físico como la taquicardia, el temblor, la sudoración excesiva, la taquipnea.

También hay emociones esperables en ciertas situaciones, por ejemplo, la tristeza debido a la muerte de un ser querido, sin embargo, cuando esa tristeza se prolonga durante mucho tiempo, es muy debilitante, la persona se aísla y se deteriora su capacidad de autocuidado, entonces se convierte en una emoción disfuncional, perturbadora y es un objetivo para la intervención terapéutica. Se diría que es una emoción negativa perturbadora.

De hecho, el poder diferenciar una emoción perturbadora, de una no perturbadora es uno de los aportes más útiles de la TREC, aunque también, al no poder operacionalizar, o dar una definición operativa, resulta un poco problemático. Sin embargo, es un paso necesario, ya que implica un objetivo claro que se plantea a nivel terapéutico y es “transformar el sufrimiento en emociones que, aunque negativas, sean apropiadas y adaptativas. Algunas pueden ser:

- Emociones apropiadas: preocupación, tristeza, enojo, pesar, frustración.
- Emociones inapropiadas: ansiedad, depresión, enojo excesivo y peligroso, culpa y vergüenza” (Caballo, Leal y Ellis, 1999; p. 25).

### Las creencias o las B:

Como se mencionó anteriormente, para la TREC se dan dos sistemas de creencias, las racionales (rB, ya que en inglés es Belief = creencia) y las irracionales (iB) y ambas son evaluaciones de la realidad, y en las personas se dan ambos tipos de pensamiento.

Algunas características de las creencias irracionales, que pueden ayudar a su detección son:

1. No tienen una lógica consistente.
2. No se pueden probar a través de la realidad empírica.
3. Son absolutistas y dogmáticas.

4. Como consecuencia provocan emociones que perturban a la persona.
5. No ayudan a conseguir los objetivos trazados.

El Dr. Ellis sugiere que también hay que buscar entre los “debería de” y “tendría que”, ya que estos son realmente indicios de un pensamiento absolutista y dogmático. En este apartado también es importante resaltar algo, y es que no siempre que una persona utilice los términos “debo de” o “tengo que” significa que esté hablando de demandas o exigencias, en algunas ocasiones también se utilizan de forma inocua. El problema se da cuando se utilizan como un imperativo, como si fuese un dogma moral. El terapeuta deberá hacer la distinción de si la expresión conlleva un significado absolutista, tomando en cuenta el contexto de la persona y su estado emocional.

### **Las bases de la TREC:**

Como se mencionó anteriormente, para la TREC el elemento principal en el trastorno psicológico se encuentra en la evaluación irracional, poco funcional, que hace el individuo sobre el sí mismo, los demás y el mundo que le rodea. Esta evaluación se realiza a través de las exigencias absolutistas y dogmáticas “debo de” y “tengo que” en relación a estos tres aspectos.

Entonces, la propuesta de este enfoque es que esos “debo de” y “tengo que” rígidas agrupadas dentro de la tríada cognitiva, conllevan a tres conclusiones irracionales nucleares, que son creencias evaluativas llamadas **inferencias**, y son tremendismo, baja tolerancia a la frustración y condenación (Caballo, Ellis y Lega, 1999).

En una forma más detallada sería:

1. **Tremendismo:** Se tiende a resaltar en exceso lo negativo de un acontecimiento, a percibirlo como más de un 100% malo, es pensar que las cosas no deberían ser tan malas como están saliendo.
2. **Baja tolerancia a la frustración o No lo puedo soportar:** Es la tendencia a exagerar lo insoportable de una situación, y de ahí la calificación de lo insufrible que resulta estar pasando por esa situación; por eso también se experimenta la sensación de que no se puede ser feliz bajo ninguna circunstancia. Ya sea que la situación presente la probabilidad de presentarse: “si tal cosa ocurre es insoportable, terrible, horrible”; o bien si no hay probabilidad de que se presente: “si tal cosa no ocurre, es insoportable, terrible, horrible”.
3. **Condenación:** Tendencia a evaluar como “mala”, la valía de alguien como persona, o de uno mismo, como resultado de la conducta individual. Es pensar que alguien vale como persona (amigo/a, familiar, pareja) con base en lo que la persona hizo o dejó de hacer, de acuerdo a las demandas que se tengan hacia. Ejemplo: si la pareja no hizo lo que le pedí, como se suponía que debería de haberlo hecho, no es la pareja que yo pensaba, y me decepcionó. O si hizo algo que no debió haber hecho, no es lo que yo pensaba y me decepcionó. Esta condena se aplica al mundo y a la vida en general.

Además del trabajo de Albert Ellis con la TREC, a inicios de los sesenta, Aarón Beck, también da a conocer su trabajo dentro del enfoque cognitivo, para este autor, las personas escuchan sus pensamientos debido a las siguientes características que éstos presentan:

1. Son mensajes específicos discretos, por ejemplo “ella no te quiere”, “la gente piensa que sos tonto/a”, “si te pones esa ropa te verás ridículo/a”.
2. Parecen taquigrafiados, es decir, pocas y esenciales palabras, o imagen visual breve.
3. No importa lo irracionales que sean, igual se creen.
4. Se viven como espontáneos, es decir, entran de golpe en nuestra mente, algo pasa e inmediatamente se presenta una frase mental.
5. Se expresan en términos absolutistas.
6. Tienden a dramatizar, ven peligro en todas partes y siempre suponen lo peor.
7. Son relativamente idiosincráticos, solo se tiene una perspectiva de la situación.
8. Son difíciles de desviar, ya que son creíbles, se filtran e integran inadvertidamente en el diálogo interno.
9. Son aprendidos, ya que hemos sido socializados/as para interpretar los sucesos en cierta forma.

Precisamente, debido a estas características de las creencias, Ellis habla de que la TREC es un enfoque psicoeducativo, es decir, parte de la tarea del/la terapeuta en un proceso psicoterapéutico, es enseñar a la persona su forma de pensar, se le enseña el A B C, se le enseña las características mencionadas anteriormente y se le enseña a prestarle atención a sus ideas y pensamientos, para que a partir de ese aprendizaje, pueda ser posible el cambio.

1. Darse cuenta de que son ellas las que crean, en gran medida, sus propias perturbaciones psicológicas, y que, aunque las condiciones ambientales pueden contribuir a sus problemas, tienen, en general, una consideración secundaria en el proceso de cambio.
2. Reconocer claramente que poseen la capacidad de modificar de una manera significativa estas perturbaciones.
3. Comprender que las perturbaciones emocionales y conductuales provienen, en gran medida, de creencias irracionales, dogmáticas y absolutistas.
4. Descubrir sus creencias irracionales y discriminar entre ellas y sus alternativas racionales.
5. Cuestionar estas creencias irracionales utilizando los métodos lógico – empíricos de la ciencia.
6. Trabajar en el intento de internalizar sus nuevas creencias racionales, empleando métodos cognitivos, emocionales y conductuales de cambio.
7. Continuar con este proceso de refutación de las ideas irracionales y utilizar métodos multimodales de cambio durante el resto de sus vidas.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. CABALLO, Vicente y cols. (comp..) “Manual de Técnicas de terapia y modificación de conducta”. Editorial Siglo XXI, España. 1998.
2. ELLIS, A.; CABALLO, V. y LEGA, L. “Terapia Racional Emotivo Conductual” Editorial Siglo XXI, México, D. F., 1999.

3. ELLIS, A. “Razón y Emoción en psicoterapia”. Editorial Siglo XXI, México, D. F. 1988.
4. FANNING, P y McKAY, M. “Autoestima: evaluación y mejora”. Editorial Martínez Roca, México, D. F. (sin fecha)