

Otros valores y metas de la TRE. Elia Roca: www.cop.es/colegiados/PV00520

- Usar el **método científico** (lógico-empírico) porque parece el más eficaz para descubrir qué técnicas de psicoterapia o de desarrollo personal son más eficaces para cada persona o circunstancia (para ayudarles a conseguir sus principales metas y submetas)
- **Pensar racionalmente** (científica, clara y flexiblemente) para sentir de forma apropiada y actuar más funcionalmente de cara a conseguir las metas de vivir y ser felices, al máximo posible. Esto nos hará capaces de sentir profundamente y de actuar convenientemente, y de regular las emociones y conductas mediante la reflexión sobre uno mismo y sobre las consecuencias de esas emociones y conductas, evaluando todo ello mediante la aplicación de las reglas de la lógica y del método científico
- **Interés en sí mismo:** tendencia a interesarse en primer lugar por uno mismo y poner los propios intereses, al menos un poco por encima de los de los demás
- **Auto-aceptación incondicional**, independiente de la aprobación de los demás y de los logros que se alcancen; sin autoevaluaciones globales como “soy ... “
- **Interés social:** Actuar moralmente y respetar y proteger los derechos de los demás (no es incompatible con el anterior)
- **Dirección propia:** Asumir la responsabilidad de tu propia vida ofreciendo simultáneamente tu cooperación con los demás. No necesitar ni exigir apoyo a ayuda constante de los demás
- **Tolerancia:** Concederte a ti mismo y a los demás el derecho a equivocarse. No se reprueba a la persona, aunque te desagrade alguna de sus conductas (aplicable a ti mismo y a los demás)
- **Flexibilidad:** Pensar de forma flexible, estar abiertos al cambio y al pluralismo, no ser fanáticos. No tener reglas rígidas e invariables para uno mismo ni para los demás
- **Aceptación de la incertidumbre:** Aceptar la idea de que parece que vivimos en un mundo de probabilidad y azar, donde no existen las certezas absolutas
- **Compromiso:** La mayoría de personas, especialmente las inteligentes y formadas, tienden a ser más felices cuando están vitalmente absortas en algún asunto fuera de ellos mismos (ej.: un interés creativo o un tema humanista), que consideran tan importante que estructuran buena parte de su existencia diaria en torno a él
- **Asumir riesgos:** Atreverse a intentar conseguir lo que se desea sin que importe demasiado el riesgo de fracasar
- **Hedonismo a largo plazo:** Buscar la felicidad, pero siendo capaces de renunciar a una gratificación inmediata por obtener una mayor en el futuro
- **No utopismo-** Aceptar que nunca se consigue todo lo que se desea, ni tampoco se puede evitar todo el dolor; que no existe la perfección total
- **Auto-responsabilidad por los pensamientos, emociones y conductas propios**, en vez de responsabilizar a otras personas o a la sociedad

De entre todos ellos, **los 2 pilares fundamentales de un estilo de vida psicológicamente sano, son la autoaceptación incondicional (es decir, cambiar exigencias por preferencias en lo que respecta a uno mismo) y un alto nivel de tolerancia a la frustración (es decir, cambiar exigencias por preferencias por lo que respecta a la vida y a las otras personas).**

Ver RET (TRE en inglés), en Materiales para terapeutas, apartado 2.7. en web Elia Roca

Más información en web de Elia Roca: www.cop.es/colegiados/PV00520/