

## **Verdades que son mentiras: cuando hablamos con nosotros mismos. Diálogos internos o pensamientos irracionales. / Guiones de radio**

Ya estamos en el año 2000, en el “futuro”... Nuestro futuro depende de nosotros mismos, más bien de nuestros pensamientos. Eso es lo que afirman dos psicólogos cognitivos llamados Albert Ellis y Aaron Beck. Hoy vamos a hablar de algunas de esas cosas que son verdad, pero que al mismo tiempo son mentiras.

### **-¿verdades que son mentiras?**

- \* Entre un hecho y la reacción suele haber un pensamiento, más bien toda una auto-charla. No es el hecho, sino la interpretación la que puede causar sufrimiento.
- \* Teorías eficaces para tratar la ansiedad, la depresión, la cólera crónica, algunas compulsiones.

### **-“Interpretación del pensamiento” y “personalización”**

- \* Me va a adelantar... Ese se piensa que su coche es mejor que el mío... Si lo dejo pasar seguro que se lo cree... ese se cree que yo soy peor que él... tengo que demostrarle que soy mejor...*
- \* No me ha dicho nada al volver a casa. Ni siquiera me ha mirado. Eso es que no le gusta. Seguro que está pensando que estoy horrible.*
- \* Me ha sonreído. Y me está mirando a los ojos. Me trata tan amablemente porque soy una persona importante.*

### **-Podemos cambiar a los demás**

-Los “tengo / tiene que” Tengo que ser perfecto (como padre, como mujer, como conductor, como amigo, como ...) Debería encontrar siempre y rápido la mejor solución Todos me tienen que querer Tengo que evitar los conflictos y molestias

### **-Las gafas del pensamiento: nuestros filtros mentales**

-Los siempre y los nunca; los todo y los nada.

### **-¿cómo combatir estos pensamientos?**

Hace falta tiempo para identificar y corregir.  
Detectar las situaciones, las emociones y las cadenas de pensamiento. Corregir las distorsiones.