

Las 11 creencias irracionales de Ellis: hoja de debate

Para imprimir y completar a mano. La lista es la de Albert Ellis (1962) en la traducción de Lega, Calvo y Sorribes (2017). No es un test: no suma puntos ni se compara con ninguna norma. Sirve para reconocer cuáles de estas frases se parecen a lo que te dices cuando algo sale mal y para debatir una a la vez en la segunda página. Nombre: _____ Fecha: _____ / ____ / ____

Las 11 creencias, cómo suenan hoy y su alternativa racional

Marca con una X las que reconoces en tu cabeza. Puede ser una, varias o ninguna.

	Creencia (Ellis, 1962)	Hoy suena así	Alternativa racional
[] 1	Es una necesidad ser amado y aceptado por prácticamente toda persona significativa de la comunidad.	«Necesito caerle bien a todos.»	Prefiero que me quieran y me esfuerzo por ello; que alguien no me apruebe es desagradable, no una catástrofe.
[] 2	Para considerarse valioso hay que ser muy competente, autosuficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles.	«Si no rindo, no valgo.»	Quiero hacer bien lo que me importa; puedo fallar y seguir siendo una persona que vale.
[] 3	Cierta clase de gente es vil, malvada e infame, y debe ser seriamente culpabilizada y castigada por su maldad.	«Esa persona es una basura y merece que le vaya mal.»	Hay conductas dañinas que rechazo y ante las que pongo límites; una persona es más que sus peores actos.
[] 4	Es tremendo y catastrófico que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría.	«Esto es horrible, no puede estar pasando.»	Es molesto, a veces muy malo; puedo sentirlo y ver qué depende de mí.
[] 5	La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca capacidad, o ninguna, de controlar sus penas y perturbaciones.	«Yo no puedo hacer nada con lo que siento; me lo hacen sentir.»	Lo de afuera influye, y también lo que me digo sobre eso; ahí sí tengo margen.
[] 6	Si algo es o puede ser peligroso o temible, uno debe sentirse terriblemente inquieto por ello y pensar constantemente en la posibilidad de que ocurra.	«Si no me preocupo todo el tiempo, va a pasar algo.»	Preveo lo que puedo y me preparo; rumiar no cambia el riesgo.
[] 7	Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida.	«Mejor lo dejo para después.»	Evitar alivia ahora y cuesta más después; puedo tolerar la incomodidad y empezar por algo pequeño.
[] 8	Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar.	«No puedo con esto solo.»	Pedir ayuda está bien; no es lo mismo que no poder valerme sin otros.
[] 9	La historia pasada es un determinante decisivo de la conducta actual, y algo que ocurrió alguna vez y conmocionó a uno debe seguir afectándole indefinidamente.	«Yo soy así por lo que viví.»	El pasado explica parte de lo que hago; no dicta lo que puedo aprender desde hoy.
[] 10	Uno debe sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás.	«Si a los míos les va mal, yo tengo que sufrir.»	Me importan y los ayudo; angustiarme no los ayuda más.
[] 11	Invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y si no se encuentra, sobreviene la catástrofe.	«Tengo que dar con la decisión perfecta.»	Busco una buena solución, la pruebo y la ajusto.

Ellis resumió después la lista en una exigencia («debo», «tengo que») y tres conclusiones que se derivan de ella cuando no se cumple: el catastrofismo, la baja tolerancia a la frustración y la condena global de uno mismo o de los demás. Por eso en la hoja de la página siguiente se busca primero el «debo» escondido.

Fuentes: Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart. · Lega, L. I., Calvo, M., y Sorribes, F. (2017). *Terapia racional emotiva conductual: Una versión teórico-práctica actualizada*. Paidós. La guía completa, con la evidencia sobre cuánto pesan estas creencias y si discutir las funciona, está en terapiaonlinechile.cl/creencias-irracionales-ellis/.

Debate una creencia a la vez (ABC-D-E)

Elige UNA creencia de la primera página, la que más te sonó. Debatir cinco a la vez confunde. Escribe en concreto, sin interpretaciones.

Creencia que voy a debatir:

A. ¿Qué pasó? (solo los hechos)	B. ¿Qué me dije? ¿Cuál es el «debo» escondido?	C. ¿Qué sentí y qué hice?

D. Debate con los tres tipos de preguntas

Responde por escrito al menos una pregunta de cada tipo (Lega, Calvo y Sorribes, 2017). Si terminas defendiendo la creencia con más fuerza, cambia de tipo de debate.

Tipo	Preguntas	Mis respuestas
Empírico ¿va contra los hechos?	¿Dónde está escrito que tengo esa obligación? ¿Es realmente 100 % malo, horrible, terrible? ¿Qué pruebas tengo de que no lo puedo soportar?	
Lógico ¿la conclusión se sigue?	¿De una preferencia se puede deducir una exigencia? ¿Se puede evaluar a una persona entera por un rasgo, un rol o una conducta? ¿Que algo sea desagradable lo convierte en horrible?	
Práctico ¿me sirve?	¿Me sirve mantener esta exigencia? ¿Adónde me lleva pensar que va a pasar algo horrible? ¿Me ayuda pensar que soy despreciable?	

E. Mi nueva forma de decirlo

Convierte el «debo» en una preferencia, con tus palabras. Conserva lo que sí quieres y quita el mandato.

La próxima vez que aparezca esta situación voy a probar:

Entender que una creencia es irracional no basta: creerlo de verdad se logra con repetición y práctica en situaciones reales, no con una sola conversación. Si las mismas exigencias se repiten desde hace años, o la rabia, la ansiedad o la culpa no ceden y evitas cosas que te importan, conviene consultar con un psicólogo con formación en TCC. Esta hoja ayuda a empezar y no reemplaza el trabajo guiado.