



CREENCIAS IRRACIONALES

Albert Ellis

"Es una necesidad indispensable para toda persona ser amada y aprobada por la mayoría de personas significativas de la sociedad".

"Para considerarme valioso/a debo ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos de la vida".

"Ciertas personas son malvadas y deben ser culpadas y castigadas duramente por su maldad".

"Es horrible y catastrófico que las cosas no vayan por el camino que nos gustaría que fuesen".

"El sufrimiento humano se origina por causas externas y la gente tiene poca o ninguna capacidad, de controlar sus penas y perturbaciones".

"Si algo es o puede ser peligroso o temible, me debo sentir muy inquieto/a por ello y debo pensar constantemente en la posibilidad de que esto suceda".

"Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida".

"Se debe depender de los/as demás y es necesario alguien más fuerte en quien confiar".

"Tu historia pasada determina de manera decisiva tu comportamiento actual y que algo que te ocurrió alguna vez y te conmocionó debe seguir afectándote indefinidamente".

"Uno/a debe sentirse muy preocupado/a por los problemas de los/as demás".

"Existe una solución precisa, única, perfecta y correcta para los problemas, y si no encontramos esta solución perfecta será una catástrofe".