|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PERIODO** 2024-1 | **FICHA DE TRABAJO**  **CURSO:** COMPETENCIAS INTRAPERSONALES  **DOCENTE: Guadalupe Vivanco**  **ESTUDIANTE:** \_Jean Pierre Gálvez Alcalde\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Archivo:Isil logo.jpg - Wikipedia, la enciclopedia libre |
| **NRC** \_1345\_\_\_ | **SEMANA** 05 |

**Primera pregunta**

De todas las creencias irracionales mostradas, elegir 2 de ellas y completa el siguiente cuadro.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Idea irracional** | **Descripción** | |
| **Idea irracional 1** | ¿**Por qué es una creencia irracional?** | Porque son pensamientos o ideas que no se basan en la realidad, la lógica y las pruebas objetivas a veces puedes ser extremas, poco realistas o inflexibles. |
| **¿Qué preguntas puedo hacerme para combatirlo? O ¿qué puedo contra argumentar?** | ¿Si dejo de ser tan absolutista en todo?, ¿Si dejo de pensar en que todo tiene que salir perfecto? ¿Si no pienso en que si pasa algo malo será un desastre total? |
| **Presenta una alternativa racional ¿Qué favorece que diga?** | Cambiar las creencias irracionales por pensamientos más realistas y racionales. Por ejemplo, en lugar de pensar "Debo ser perfecto en todo", puedes decirte: "Es normal cometer errores, y puedo aprender de ellos." |
| **Idea irracional 2** | **¿Por qué es una creencia irracional?** | Las creencias irracionales son un concepto central en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y en la teoría de Albert Ellis, quien desarrolló la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC). |
| **¿Qué preguntas puedo hacerme para combatirlo? O ¿qué puedo contra argumentar?** | ¿Cuáles son mis pensamientos irracionales? ¿Si aprendo las cosas de manera más equilibrada y adaptable? |
| **Presenta una alternativa racional ¿Qué favorece que diga?** | Cambiar la manera de ser tan extremista o detallista. Del fracaso se aprende, del éxito, no mucho |

**Segunda pregunta**

Completa el siguiente cuadro con la información solicitada sobre tus demandas, exigencias y absolutos.

**Ejemplo**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Completa la frase** | **Una situación en que esa frase no se cumpla** | **¿Cómo me sentiría si no se cumple?** | **Que conviene decir:** |
| **Debo** | Entregar mi tarea de manera puntual | ¿Qué pasaría si me asaltan y se llevan mis cosas con la tarea? | Frustrado | Me gustaría, en lo posible, siempre entregar a tiempo |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Completa la frase** | **Una situación en que esa frase no se cumpla** | **¿Cómo me sentiría si no se cumple?** | **Que conviene decir:** |
| **Debo** | Sacar la nota más alta | Faltar a clase | Muy mal | Esforzarse para que salga bien |
| **Tengo** | Mucho por demostrar | No estudiar | Devastado | Seguir cada paso con cuidado |
| **Necesito** | Mas tiempo | Que todo se acabe rápido | Triste | Buscar la manera de hacer más tiempo |
| **Siempre** | Actuó con cuidado | Cuando tengo mucho sueño | Desgastado | Mucha calma y cautela |
| **Nunca** | Me dejo llevar por emociones | En el amor | Dolido | Conocer mucho a la persona |