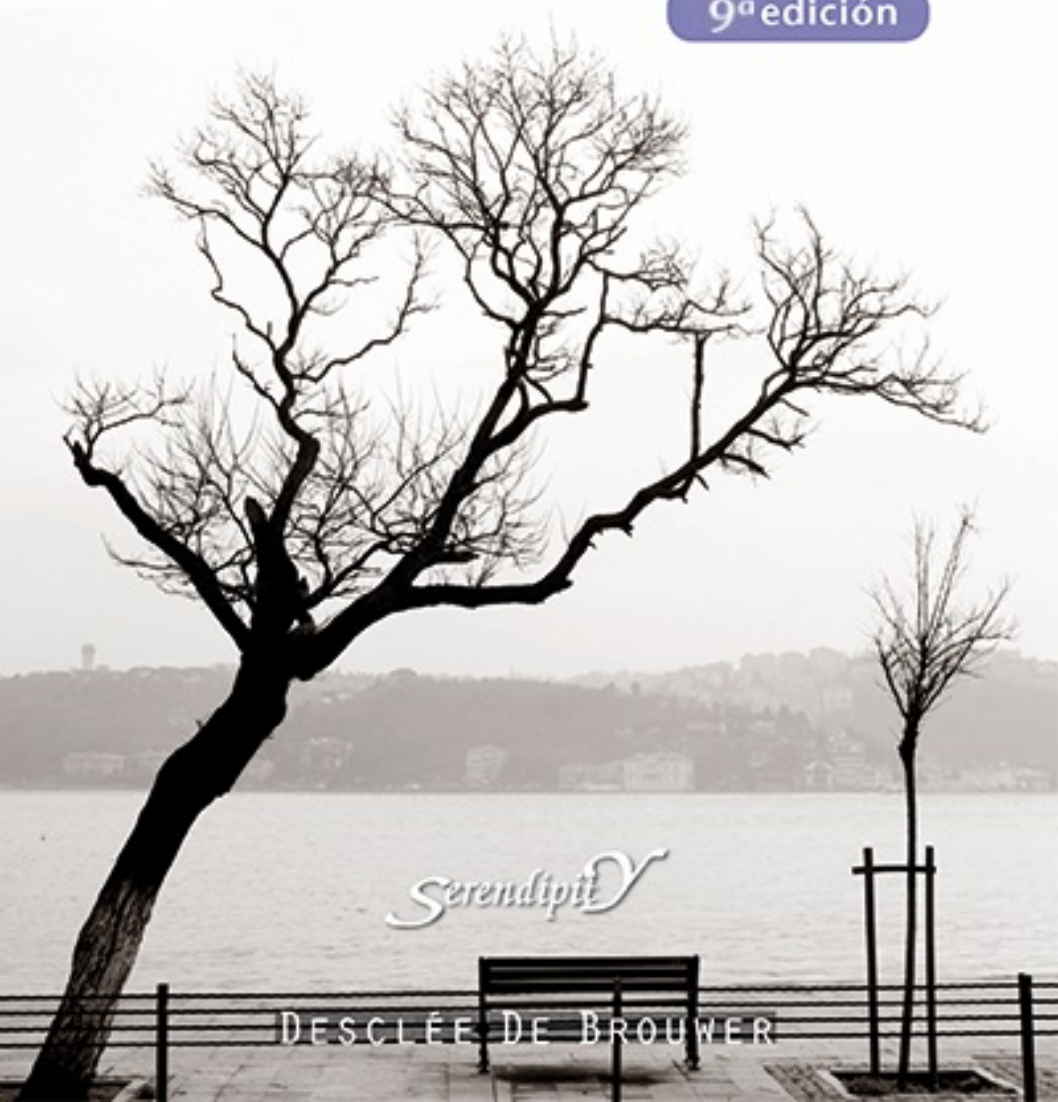


Olga Castanyer
Estela Ortega

¿Por qué no logro ser asertivo?

9ª edición



Serendipity

DESCLÉE DE BROUWER

**¿POR QUÉ NO LOGRO
SER ASERTIVO?**



Olga Castanyer
Estela Ortega

64

**¿POR QUÉ NO LOGRO
SER ASERTIVO?**

9ª edición

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

1ª edición: mayo 2001
2ª edición: abril 2003
3ª edición: abril 2004
4ª edición: octubre 2005
5ª edición: abril 2007
6ª edición: diciembre 2008
7ª edición: diciembre 2010
8ª edición: marzo 2013
9ª edición: enero 2017

© Olga Castanyer y Estela Ortega, 2001

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S. A., 2001

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com



EditorialDesclee



@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España - Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-1582-2

Depósito Legal: BI-2940-2010

*A nuestros hijos: Álvaro, Andrea y Marcos,
porque nos recuerdan todos los días que la
asertividad es mucho más que un derecho, es
también una forma de dar y recibir amor.*

ÍNDICE

Introducción	11
1. Porque pienso mal	15
1.1. Los pensamientos automáticos	19
1.2. Las distorsiones cognitivas	26
1.3. Las atribuciones. Estilos atribucionales	47
1.4. Estrategias racionales para el cambio cognitivo ..	54
2. Porque me critico demasiado	59
2.1. Qué es la crítica destructiva	62
2.2. Afrontamiento de la crítica destructiva	106
3. Porque mi ansiedad no me lo permite.	169
3.1. Parada de pensamiento	172
3.2. Relajación	176
3.3. Afrontamiento de situaciones ansiógenas	181
3.4. El modelado encubierto	200
4. Porque me quedo en el camino	209
4.1. ¿Cuál es la forma correcta de llevar a la práctica un programa de aprendizaje?	213
Bibliografía	223

INTRODUCCIÓN

Bienvenidos a este nuestro segundo libro de Asertividad. Y digo “nuestro” porque esta vez no está escrito en solitario, como ocurrió en *La Asertividad, expresión de una sana autoestima*, sino en colaboración con la psicóloga Estela Ortega Hernández, con la que llevo trabajando ya más de quince años y con la que fundamos el Gabinete de Psicología que nos aporta el valioso material para escribir sobre estos temas.

Es precisamente este “valioso material”, es decir, las personas que nos visitan y nos cuentan sus problemas y a las que intentamos ayudar, el que nos hizo caer en la cuenta de que, pese a existir unas técnicas de asertividad muy claras y definidas, pese a existir una metodología concreta cognitivo-conductual –para tratar las dificultades psicológicas–, había personas que no lograban ser asertivas.

Y decidimos indagar por qué, qué ocurría dentro y fuera de estas personas para que no lograran su propósito. Corríamos el riesgo de descubrir que sus dificultades eran irremediables, que se podía tratar de algo “genético” o, en cualquier caso, imposible de modificar.

Este libro es el fruto de dichas indagaciones. Como se verá, no hemos encontrado ningún factor de irremediabilidad



en las personas que no terminan de ser asertivas, si no, este libro no hubiera visto la luz. Sí hemos encontrado varios problemas que pueden ser la causa o la consecuencia de la carencia de asertividad, pero para los cuales existen, por fortuna, unas técnicas claras y concretas que sólo hace falta aplicar adecuadamente.

Hemos intentado resumir lo que hemos encontrado en cuatro dificultades concretas:

- Porque pienso mal
- Porque me critico demasiado
- Porque mi ansiedad no me lo permite
- Porque me quedo en el camino

Así, hemos descrito los métodos que conocemos, adaptados a esta particular problemática, siempre pensando en la Asertividad como telón de fondo.

Estela Ortega se ha encargado de reflejar las dificultades 1 y 3 ("Pensar mal" y "Estar excesivamente ansioso") y Olga Castanyer, las dificultades 2 y 4 ("Criticarse demasiado" y "Quedarse en el camino").

Por supuesto, no hemos puesto TODAS las posibles dificultades, por lo que es posible que alguien no se encuentre reflejado en ninguno de los cuatro capítulos y, sin embargo, siga sin lograr ser asertivo. ¡Que no desespere! Indagando y analizando con calma encontrará seguro esa razón oculta o ese déficit por el que no consigue sus propósitos.

Al contrario, puede haber quien se asuste porque se sienta identificado con todos los capítulos. La única diferencia con alguien que sólo se identifique con uno es que el primero tendrá que trabajar un poco más... pero no mucho más, porque, como se irá viendo, todos los temas "se tocan" y los métodos para afrontar las dificultades se solapan en muchos casos.

A lo largo del libro os iréis encontrando con ejercicios: La mayoría no son para realizar en ese momento, sino una



invitación para trabajar en el día a día. Igual que se hizo en el primer libro, los ejercicios vienen marcados con el signo ☺, para facilitar su localización.

Este libro –como el anterior– pretende ser un muy cálido homenaje a las personas que nos han ayudado a escribirlo: nuestros pacientes (o clientes, si se prefiere). Por desgracia, aunque muy lógicamente, no podemos plasmar aquí sus nombres reales, porque nos gustaría poder escribirlos en mayúsculas, negrita y subrayado: queríamos que se supiera su lucha, su valentía para enfrentarse a los problemas y a sí mismos, su esperanza de que, algún día, saldrán del hoyo en el que se ven metidos y lograrán ser felices.

Gracias a su colaboración activa y su permiso para citarlos, hemos podido escribir este libro que, si no, sólo hubiera sido una “bonita teoría”. Sabemos que, en algunos casos, el “permiso” para hablar de ellos nos lo han dado porque sentían que, con su anónimo ejemplo, podían ayudar a otras personas que se encontraran en circunstancias parecidas.

Ésta también es nuestra pretensión, y esperamos poder contribuir con este libro a que las personas logren ser un poco más asertivas cada día.

Olga Castanyer

1

PORQUE PIENSO MAL

*Querría la gente que un imán se alzara,
que tomara la palabra ante una multitud muda.
Ilusión engañosa, no hay otro imán que la razón;
Tan sólo ella nos guía de noche y de día.*
Abu-I-Ala. Poeta árabe.

¿Te has planteado alguna vez qué relación existe entre tu forma de pensar y los hechos que van aconteciendo en tu vida cotidiana?

Habitualmente, no dedicamos demasiado tiempo a descubrir por qué actuamos en una u otra dirección. Sería un proceso demasiado laborioso que implicaría tiempo y energía mental, elementos ambos demasiado importantes para despilfarrarlos inútilmente.

Cuando elegimos un libro, o una película de cine, cancelamos la cita con el dentista, o nos enfadamos con nuestra pareja, actuamos según nuestra “forma de ser”, dejamos que nuestros gustos, sentimientos, emociones e ideas salgan al exterior y se expresen en una dirección determinada, presumiblemente en pro de la consecución de unos objetivos con-



cretos relacionados con el bienestar personal. Sólo algunas veces, en circunstancias concretas o importantes, pensamos y analizamos el proceso que nos ha llevado a tomar una determinada decisión o comportamiento, e incluso incluimos en el análisis los factores externos implicados tales como situación, personas, elementos ambientales, etc.

Los procesos de pensamiento son tan rápidos y están tan interiorizados que a veces resulta difícil, o por lo menos “extraño”, identificarlos. Muchas personas de las que acuden a nuestra consulta, ante la pregunta: “¿Qué estabas pensando cuando ocurrió...?”, son incapaces de contestar, o bien afirman simplemente que no estaban pensando nada. Otros tienen una serie de ideas acerca de sí mismos y de la realidad que nunca se han molestado en cuestionarse, quizás porque durante un periodo determinado de su vida les resultaron útiles y eficaces. Si yo pienso por ejemplo: “No voy a ser capaz de sacarme el carné de conducir”, y además expreso esta idea a las personas de mi entorno, por un lado cancelo cualquier expectativa que los demás, padres, pareja, amigos, etc., puedan tener con respecto a mí en ese tema, y por otro evito enfrentarme a una situación que por diferentes razones me resulta poco agradable. Si además de ello, me repito la idea insistentemente, llegará un momento en que me la creeré como una especie de verdad indiscutible e incuestionable.

Este proceso se repite, aunque cambien los objetivos –que por supuesto no siempre son los de evitar una situación temida–, a lo largo de toda nuestra vida, desde que nacemos hasta la edad adulta. Nuestros esquemas mentales, valores, creencias, atribuciones, etc., se forman a base de interiorizar, es decir, hacer propios, los juicios, informaciones y opiniones que recibimos de nuestro entorno y a los que por diferentes motivos damos un alto grado de credibilidad, de tal forma que los hacemos nuestros y funcionamos conforme a ellos. No es por lo tanto usual, ni ventajoso en términos de tiempo

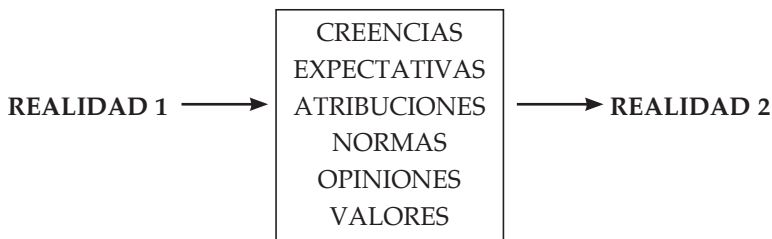


y energía, que frecuentemente pensemos sobre “cómo pensamos”. Nuestros pensamientos tienen la solidez de una roca, nos hacen sentirnos seguros y protegidos, son en muchos casos nuestro punto de referencia vital, así es que, ¿por qué cambiarlos?

Existen, sin embargo, varias razones para hacerlo. Algunas de ellas tienen que ver con nuestra propia evolución personal, cambio de vida, resolución de problemas concretos, toma de decisiones, y un largo etc., pero aquí vamos a centrarnos solamente en una: “Necesito revisar mis esquemas mentales porque no soy capaz de comportarme asertivamente”.

Durante muchos años la Psicología y sobre todo la Psiquiatría han explicado el origen de la mayoría de los trastornos mentales en función de componentes de tipo afectivo. Freud, por citar un autor conocido, es un claro ejemplo de esta teoría. En épocas más recientes, psicólogos como Ellis y Beck han puesto de manifiesto, y demostrado en numerosas ocasiones, la relación directa entre la interpretación cognitiva que hacemos de los acontecimientos cotidianos y nuestro grado de malestar-bienestar psicológico. De ahí a concluir que si pensamos mal o negativamente, nuestras conductas y emociones serán también negativas o desadaptativas, hay un paso. Nuestros pensamientos, o lo que es lo mismo, nuestros procesos mentales, son un poderoso filtro que reorganiza la información que recibimos, en función de valores personales, adaptándola a objetivos de bienestar psicológico, consecución de metas, evitación de situaciones temidas, etc. Los procesos mentales son auténticos laboratorios, donde tienen lugar importantes cambios, de los que la mayoría de las veces no somos conscientes. Podríamos ilustrarlo de la siguiente manera:





Lo que hemos llamado **REALIDAD 1** son aquellos acontecimientos, hechos o situaciones que tienen lugar fuera del sujeto. Ocurren independientemente de que el sujeto los provoque o no, y pueden ser vistos por cualquiera que esté presente en ese momento. Esta realidad es observada por el sujeto, el cual la introduce en su propio laboratorio sometiéndola a un proceso de interpretación absolutamente individual, y tan idiosincrático como una huella dactilar. El resultado de este procesamiento es la **REALIDAD 2**, que en definitiva podríamos denominar realidad vivenciada o interpretada. Tiene algunos puntos en común con la realidad 1, pero ahora es más subjetiva y está directamente relacionada con el sujeto.

Todos conocemos ejemplos de personas que ante la misma situación, reaccionan o interpretan de forma absolutamente diferente. El paro laboral, sin ir más lejos, es un acontecimiento objetivamente negativo que debiera provocar reacciones más o menos similares. Sin embargo, no es así. Hay gente que lo aprovecha para tomarse un año sabático, otros para cambiar de forma de vida, algunos se hunden en estados depresivos e incluso en ciertos casos puede llegarse al suicidio. La diferencia entre cada una de las reacciones anteriores es que, mientras las dos primeras son adaptativas (el sujeto transforma una realidad negativa en una realidad positiva), las dos últimas no lo son; generan malestar, e impiden tomar posturas que posibiliten la solución del problema planteado.

Centrándonos en el tema objeto de este libro y como conclusión a todo lo que hemos planteado hasta aquí, podríamos



afirmar que una de las respuestas a la pregunta **¿Por qué no logro ser asertivo?** sería: “Porque a veces no pienso de forma correcta”, o lo que es lo mismo, “Porque mis pensamientos, a veces, me impiden comportarme de una forma asertiva”.

1.1. Los pensamientos automáticos

No todos los pensamientos que tiene una persona son negativos, algunos la ayudan a sentirse bien, a solucionar problemas, a ser eficaz en su trabajo, etc. Aquí vamos a hablar solamente de un cierto tipo de pensamientos con características propias y un denominador común: son negativos e irracionales. Nos referimos a lo que Aarón Beck denominó **Pensamientos automáticos**, en referencia a un diálogo interno, no observable desde fuera, mediante el cual “el sujeto experimenta los pensamientos como si fueran un reflejo, sin reflexión o razonamiento previo, y se graban como plausibles y válidos” (Beck, 1976, p. 237).

Veamos un ejemplo. Una alumna está dando una charla al resto de sus compañeros, en presencia del profesor de la asignatura. De repente se queda callada, empieza a sollozar y sale precipitadamente de la habitación. Su mejor amiga, que la estaba escuchando atentamente, contrae la cara en un rictus de tristeza, el profesor levanta las cejas con gesto asombrado, y un chico al fondo de la sala con quien la alumna tiene una relación sentimental pone una expresión de rabia y enfado. Todos ellos están mostrando emociones más o menos intensas como consecuencia del acontecimiento que acaban de vivir. Estas emociones son el reflejo externo de una cadena de pensamientos que se están produciendo de forma automática dentro de la cabeza de cada uno de ellos:

- **Amiga:** “No es justo que le ocurra esto, se lo había preparado a conciencia, pero es muy insegura, demasiado, este tipo de situaciones la superan. Nunca podrá enfrentarse a ellas”.



- **Profesor:** “No entiendo lo que le pasa, el tema era muy fácil, y se ofreció voluntaria para hacerlo. Esta chica es muy rara, seguro que tiene problemas personales”.
- **Novio:** “No quise decírselo, pero siempre pensé que no debiera haber dado esta conferencia. Se arriesgó y ahora está pagando las consecuencias. Ha hecho el ridículo”.

Cada una de estas personas ha reaccionado emocionalmente y ha interpretado la situación en función de su relación con la alumna y de sus procesos mentales, etiquetando, juzgando y analizando de forma peculiar el mismo acontecimiento. Todos ellos han utilizado pensamientos automáticos para evaluar la situación, y probablemente éstos no serán compartidos ni exteriorizados, por lo menos, no de forma literal con la interesada, pero sí condicionarán su relación con ella.

1.1.1. Características de los pensamientos automáticos

Todos los pensamientos automáticos tienen unas características comunes que los hacen más fácilmente identificables. Léelas detenidamente porque ellas te ayudarán cuando intentes “atraparlos” y separarlos del resto de tus procesos mentales.

1. Son inconscientes

Es decir, están situados en un plano mental del que muchas veces el individuo no tiene constancia a simple vista, de ahí que con frecuencia concluya que no estaba pensando nada, previamente a una reacción emocional intensa.

2. Son incuestionables

Los pensamientos automáticos actúan como afirmaciones inamovibles. Habitualmente creemos en ellos con una fidelidad absoluta, simplemente porque están ahí, con nosotros desde hace tiempo, o porque en algún momento fueron elicitados por modelos que tienen toda nuestra credibilidad.



Cuando le pedí a un paciente que me dijera por qué se consideraba a sí mismo una persona patosa me contestó: “Mi madre siempre me lo ha dicho, así es que me imagino que tendrá razón”.

3. Son bloqueadores y contraproducentes.

Los pensamientos automáticos negativos nos impiden a veces actuar, nos dejan literalmente “clavados en el sitio”, con mensajes tales como “No puedo hacerlo”. En otras ocasiones son una invitación franca a huir lo antes posible de la situación o a evitarla sistemáticamente.

4. Propician reacciones emocionales negativas

Muchos pensamientos automáticos tienen contenidos alarmistas, culpabilizadores, pesimistas o catastróficos, apoyándose para ello en un tipo de lenguaje formalmente negativo como: “Es horrible que...”, “Tengo la culpa de...”, “No debería...”, que provoca fuertes sentimientos negativos y estados de malestar y sufrimiento.

5. Son desadaptativos

Interponen una barrera mental entre nosotros mismos y los objetivos que a menudo queremos conseguir, alejándonos de ellos, o en el mejor de los casos, poniéndonoslo más difícil. Un comercial al que le habían propuesto un ascenso como jefe de equipo, se decía a sí mismo: “Es mejor que no lo acepte, no tengo experiencia en este puesto, seguramente no seré capaz de afrontar las nuevas responsabilidades”.

6. Son reflejos

Se disparan sin que haya una orden intermedia o un proceso de búsqueda. Actúan normalmente con un efecto de cadena, en la cual un pensamiento automático va seguido de otro, y así sucesivamente, sin que el sujeto pueda controlar su aparición. Muchas personas manifiestan este efecto así:



“Cuando he querido darme cuenta estaba invadida, tenía la cabeza llena de negras elucubraciones”.

7. Utilizan un lenguaje característico

Se sirven para expresarse de numerosas muletillas o etiquetas absolutistas tales como “Siempre”, “Nunca”, “Debería”, “Todos”, “Ninguno”, “Nadie”, etc.

“Debería ser capaz de comprender mejor a mi hijo”, se decía una madre preocupada por las crisis adolescentes de su hijo, y se desesperaba por no conseguirlo.

8. Son aprendidos

Los pensamientos automáticos son aprendidos por imitación, introyección, etc; mecanismos todos ellos utilizados durante nuestro proceso de formación y en el cual intervienen padres, amigos, y en general cualquier fuente o canal cercano al individuo con poder o credibilidad.

9. Son repetitivos y “machacones”

Aparecen una y otra vez, expresándose en primera persona y de manera casi telegráfica, del tal forma que nos sentimos dueños y responsables de cada uno de ellos. Esto dificulta todavía más el proceso de “desprendimiento” y análisis. Así lo expresaba un paciente: “Son mis pensamientos. ¿Cómo voy a desprenderme de ellos?”.

10. Socavan poderosamente nuestra autoestima

Son como una especie de goteo intermitente que va minando nuestra propia seguridad y confianza, de ahí que estén especialmente activos en personas con problemas de asertividad.

Los pensamientos automáticos están, además, íntimamente ligados a lo que podríamos denominar **“conductas automáticas”** o actuaciones personales de las cuales muchas



veces tampoco somos realmente conscientes y que se disparan sistemáticamente ante la presencia de determinados estímulos. Veamos algunos ejemplos:

- **Luis** se rasca nerviosamente la cabeza cuando habla con determinadas personas; es un gesto habitual que él interpreta como manía o tic.
- **María** se toca varias veces el cinturón de seguridad y mira el cuentakilómetros cuando se cruza con un policía de tráfico.
- **Carlos** baja la cabeza y mira los papeles que tiene delante cuando el jefe pasa a su lado.
- **Jesús** sale “disparado” de su asiento cuando el supervisor le llama al despacho para hablar con él, dejando todo lo que está haciendo en ese momento.
- **Elena** se viste siempre de forma “especial” cuando sale con chicos: faldas cortas, tacones altos, maquillaje abundante. En su vida cotidiana su estilo es bastante diferente, mucho más discreto.

Cuando se les pide que analicen estos comportamientos, es decir, que intenten hacerlos conscientes, sus respuestas son las siguientes:

- **Luis**: “Creo que lo hago cuando me siento inseguro ante una persona. Pienso que el otro sabe más que yo o simplemente que lo que le estoy contando no le interesa”.
- **María**: “La autoridad siempre me hace dudar. Necesito saber que no estoy haciendo nada incorrecto, porque si no pueden castigarme”.
- **Carlos**: “Si el jefe me ve mirando a cualquier parte pensará que estoy vagueando o que no trabajo lo suficiente”.
- **Jesús**: “Me imagino que intento complacer a mi supervisor, hacerle esperar le pondría furioso. Además, su tiempo vale más que el mío”.
- **Elena**: “No me considero intelectualmente muy brillante, así es que intento compensarlo resultando atractiva físi-



camente; además, a los chicos lo que más les interesa es la “fachada”.

Todos los comportamientos anteriores tenían su origen en un cadena de pensamientos fuertemente interiorizados a los que cada una de las personas tuvo acceso cuando hizo un esfuerzo de desautomatización, intentando responder a preguntas como las siguientes:

- ¿Qué hago...?
- ¿En qué situaciones o con qué personas?
- ¿Cómo me siento?
- ¿Qué pienso en esos momentos?

1.1.2. *Cómo detectar los pensamientos automáticos*

Conocer la existencia y características de los pensamientos negativos es el primer paso que debemos dar si queremos detectarlos, así es que, si has sido capaz de llegar hasta aquí, ya has subido un peldaño importante. Ahora vamos a dar el siguiente. Se trata de identificar tus propios pensamientos negativos. El indicador más fiable son las emociones. Como ya hemos comentado, normalmente los pensamientos automáticos negativos desencadenan emociones negativas de mayor o menor intensidad. Vamos entonces a utilizarlos como señales de aviso para “pensar”.



Rellena el siguiente registro de auto-observación:

Emoción	Situación	Pensamientos automáticos	Credibilidad (%)



Deberías hacerlo en el momento en que aparezca la emoción, y eso sería lo más fiable, pero si no es posible, elige un momento del día en el que puedas relajarte y pensar tranquilamente sobre ello. Describe brevemente la situación en la que se desencadenaron, y las emociones que te suscitaron. Finalmente, piensa hasta qué punto te los crees, y dáles un porcentaje de credibilidad. Intenta escribir los pensamientos de forma literal, en primera persona, y sin añadir ni quitar nada. Veamos un ejemplo concreto:

Emoción	Situación	Pensamientos automáticos	Credibilidad (%)
Nerviosismo físico y aceleración del ritmo cardiaco.	Al entrar en el metro no encuentro el abono de transporte. Me apresuro a comprar uno sin reparar que lo llevo en la cartera.	"Soy un desastre, por mucho que se diga no es normal cometer tantos errores".	90%
Ansiedad y fuerte sensación física de nudo en el estómago.	Voy a natación y cuando ya he recorrido dos estaciones de metro, me sorprendo de ir tan ligero y entonces me doy cuenta de que me he olvidado la bolsa de deportes.	"Esto es la confirmación. Por mucho que se diga, no cabe duda de que soy excesivamente torpe. Ésta es una prueba objetiva".	100%

Haz este registro durante varios días consecutivos, por ejemplo, una semana. Al llegar al séptimo día léelo detenidamente e intenta contestar a estas preguntas:



- ¿En qué situaciones me siento mal?
- ¿Con qué personas me emociono negativamente?
- ¿Cuáles son mis sentimientos negativos más frecuentes?
- ¿Cómo me comporto en esos momentos?
- ¿Qué tanto por ciento de credibilidad les doy a mis pensamientos en esos momentos?

Ahora guarda cuidadosamente la información que has obtenido y lee el siguiente apartado, que te proporcionará los datos necesarios para seguir avanzando en este análisis.

1.2. Las distorsiones cognitivas

El nombre de distorsión cognitiva hace referencia a un tipo de pensamientos que nos conducen a una interpretación deformada de la realidad, llevándonos a conclusiones arbitrarias, subjetivas e irracionales que en muchos casos poco o nada tienen que ver con lo que está ocurriendo. Las distorsiones cognitivas son automáticas y obedecen a un tipo de lógica que en la mayoría de los casos se sustenta en premisas erróneas y cuestionables. A continuación vemos un ejemplo de este tipo de razonamiento:

“El otro día le dije a mi madre que no podía acompañarla al médico porque tenía una reunión en el trabajo. No me dijo nada pero hoy, cuando he hablado con ella, estaba seria y distante. Seguro que se ha enfadado conmigo por no acompañarla”.

El silogismo que ha utilizado esta mujer es el siguiente:

- A. “Mi madre a veces se enfada cuando no accedo a sus peticiones”.
- B. “El otro día no pude acompañarla al médico”.
- C. “Hoy estaba enfadada conmigo por ello”.

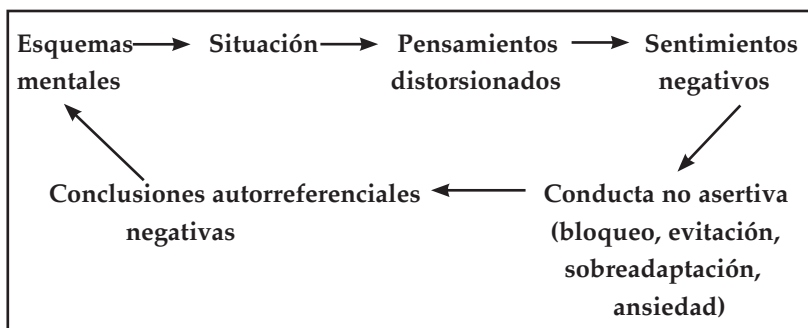
Lo que había ocurrido en realidad es que la madre de esta mujer acababa de hablar con su gestor, quien le había comu-



nicado que sus acciones en bolsa estaban bajando estrepitosamente. La protagonista de esta historia comete un tipo de distorsión muy frecuente llamada **Personalización**, según la cual tendemos a relacionar cualquier hecho o acontecimiento con nosotros mismos, considerándonos directamente implicados y responsables de la situación hasta el punto de que ni siquiera nos molestamos en preguntarle al otro acerca del motivo de su conducta.

Errores de interpretación como éste, son bastante frecuentes en aquellas personas que tienen problemas en sus relaciones sociales. Cuanto mayor sea su frecuencia, es decir, cuantas más distorsiones cometamos, mayor será nuestra ansiedad en situaciones de interacción, y por lo tanto menos probabilidades tendremos de ser asertivos.

El proceso que se repite habitualmente podría expresarse gráficamente de la siguiente manera:



Una conducta no asertiva ante una situación que hemos interpretado distorsionadamente, da lugar a conclusiones autorreferenciales negativas relacionadas con nuestra propia ejecución, así como a expectativas futuras igualmente negativas. Cuando estas mismas conclusiones se repiten una y otra vez de forma machacona e insistente, pasan a formar parte de nuestros esquemas mentales, es decir, de nuestra peculiar y genuina forma de pensar, condicionando previamente la

situación inicial, de tal manera que, siempre que se dé esa misma situación (o similar) pondremos en marcha el mismo proceso con idénticos resultados.

Una vez más, es evidente que los pensamientos, sean del tipo que sean, ejercen un papel directorio en los procesos emocionales y conductuales. Vamos a enumerar ahora los diferentes tipos de pensamiento distorsionado que existen.

1.2.1. Tipos de pensamiento distorsionado

• Polarización

La característica de este tipo de distorsión consiste en dividir la realidad en dos polos o extremos sin admitir posibilidades intermedias. Las personas son buenas o malas, están conmigo o contra mí, merecen mi adhesión total o mi desprecio más absoluto, y lo mismo ocurre con las situaciones que son invariablemente favorables o al contrario, totalmente adversas. Este tipo de distorsión conlleva un alto grado de rigidez mental, de tal forma que la persona es incapaz de contemplar toda una gama de posibilidades intermedias, sin duda la mayoría de las ocasiones, más ajustada a la realidad. La persona que utiliza frecuentemente esta distorsión, tiende a pasar de la euforia al desánimo con suma facilidad en función de que se considere a sí misma maravillosa o fracasada, brillante o inútil, perfecta o desastrosa. Y lo mismo ocurre cuando enjuicia o valora a los demás.

• Generalización excesiva

A partir de un simple hecho o acontecimiento aislado concluyo que siempre va a ocurrir de la misma manera, es decir, generalizo a otros hechos o acontecimientos más o menos similares pero distantes en el tiempo. Cuando a María se le quema la comida piensa que nunca va a ser una buena cocinera; Juan ha recibido una bronca del jefe y piensa



que siempre está metiendo la pata; Mercedes entiende una negativa de una amiga como “nadie quiere salir conmigo”; Lucía reacciona ante una broma de su compañera pensando: “Todos se ríen de mí”. Estas personas interpretan su existencia en términos de nunca, siempre, nadie, todos, etc. La generalización excesiva les impide abordar una situación de forma asertiva, puesto que anticipan sistemáticamente que ocurrirá de la misma manera hagan lo que hagan.

- **Etiquetación**

Es en realidad una variante de la generalización excesiva. Consiste en considerar un error puntual, cometido por los demás o por mí, como una característica permanente de la persona, es decir, como una etiqueta que colgará de ella el resto de su vida. Esta distorsión la utilizan frecuentemente los adultos para describir determinados comportamientos infantiles, a los que otorgan mediante la etiqueta un valor permanente. Los niños son nerviosos, llorones, vagos, desobedientes, y un largo etc. de calificativos que les acompañarán hasta la edad adulta. La etiquetación supone, como la generalización, un obstáculo al cambio. Alguien que se dice a sí mismo: “Soy un aburrido”, en vez de “Hoy no he estado demasiado ocurente cuando charlaba con mis amigos”, está convirtiendo un comportamiento puntual en una característica personal de valor permanente, por lo que actuará en lo sucesivo conforme a esa etiqueta y no se planteará la posibilidad de cambiar dicho comportamiento, puesto que lo considera un defecto personal y no una respuesta puntual.

- **Personalización**

La historia con la que inaugurábamos este capítulo, es un ejemplo de personalización. Este tipo de distorsión es muy común en personas con autoestima baja y/o problemas de asertividad. Cuando personalizamos nos colocamos como



punto de referencia de todo lo que acontece a nuestro alrededor, situándonos, en general, en posición de culpabilidad o inferioridad: una madre se considera culpable de que su hijo saque malas notas en el colegio, un joven, cuando su novia le dice que no puede quedar, piensa que ella se ha cansado de él, un hombre ante los problemas económicos de la familia se siente responsable por no ser capaz de ganar más dinero. Todas estas personas están creando vínculos subjetivos entre una situación externa y ellos mismos, atribuyéndose la responsabilidad de los resultados.

- **Magnificación y minimización**

Es una distorsión de la realidad según la cual cualquier acontecimiento o hecho negativo tiende a magnificarse, mientras que lo positivo se minimiza, restándole importancia. Las personas poco asertivas tienden a utilizar este tipo de distorsión cuando valoran sus propios comportamientos en relación con los demás. Si alguien les dice, por ejemplo, que han hecho un buen trabajo, suelen infravalorar esta opinión otorgándole escasa credibilidad. Por el contrario, cualquier error o desliz lo viven como algo de consecuencias irreparables, del que no podrán librarse en mucho tiempo.

- **Lectura de pensamiento**

Es un hecho bastante común que a todos nos gustaría en algún momento de nuestra vida cotidiana saber lo que está pasando por la cabeza del otro, es decir, leer sus pensamientos. Algunas personas especialmente inseguras y sensibles ante los juicios y opiniones de los demás, utilizan con demasiada frecuencia esta estrategia, actuando conforme lo que creen que el otro desea o piensa en ese momento. Leer el pensamiento o interpretarlo en función de nuestras propias expectativas o temores es una distorsión cognitiva que nos lleva en numerosas ocasiones a conclusiones erróneas.



María, por ejemplo, cuando acude a una reunión social, se fija especialmente en la miradas y comentarios de los demás, e inmediatamente, como un resorte, aparece la idea: “Están pensando que soy una aburrida porque hablo poco, la próxima vez no me llamarán”. Jaime, cuando su jefe pone cara de impaciencia, se dice a sí mismo: “Está pensando que soy un pesado. Quiere despacharme pronto”. Mercedes, cuando su marido aparece con un ramo de flores, piensa: “Se siente culpable”.

Realmente, tal y como están formuladas, no existe ninguna posibilidad de que estas presunciones sean sometidas a prueba, nacen de la propia inseguridad y temores de María, Jaime y Mercedes. Sin embargo, todos ellos se las creen como si fueran irrefutables, sintiéndose mal y actuando en consecuencia.

- **Razonamiento emocional**

Partiendo de una emoción o sentimiento negativo acerca de uno mismo, se extraen conclusiones igualmente negativas acerca de la propia experiencia vital. Por ejemplo, si me siento culpable deduzco que algo de lo que he hecho está mal, aunque no sepa concretamente lo que es. Si me siento un fracasado, busco en mi experiencia personal elementos que confirmen esta sensación, hasta concluir que realmente soy un fracasado. Si un día me levanto de la cama con sentimientos de tristeza, pienso que mi vida realmente no merece la pena. En definitiva, las emociones negativas se viven como algo independiente que hay que justificar en nuestra propia existencia, apelando a hechos o personas que confirmen o “racionalicen” nuestro malestar.

- **Tener razón**

Determinadas personas sienten la necesidad de justificar, argumentar y comparar sus opiniones y comportamientos



en una búsqueda incesante de la propia razón. Las opiniones o experiencias contrarias o diferentes sólo son un punto de partida para afianzar las suyas propias, que intentan situar siempre en un nivel superior, de mayor importancia o credibilidad. Las personas que siempre quieren tener razón pierden, a la larga, la capacidad para empatizar, situándose en el lugar del otro, escuchando sus opiniones y respetando sus puntos de vista. Se niegan a sí mismas la posibilidad de aprender, puesto que nadie puede enseñarles nada. Con lo cual introducen, tanto en sus pensamientos como en sus comportamientos, un sesgo patológicamente subjetivo al negarse a contrastar sus opiniones y experiencias, en la creencia claramente distorsionada de que son las mejores o las únicas. El objetivo prioritario de sus interacciones sociales es demostrar que tienen razón.

• **Falacia de la recompensa divina**

Este tipo de distorsión se constituye a veces en el motor o motivación última de muchos comportamientos. La abnegación, el sacrificio, la entrega de mucha gente, es vivida por ésta como un acto de fe que tendrá su recompensa quizás en este mundo, quizás en otro. La falacia de la recompensa divina, cuya expresión favorita sería: “Algún día tendré mi recompensa”, impulsa a la persona a actuar de “forma correcta”, tal y como se espera que lo haga según el rol que le han adjudicado, desatendiendo si es preciso sus propias necesidades y anteponiendo los intereses ajenos. La justificación última de este comportamiento, sin duda distorsionado, es, por supuesto, la recompensa que algún día espera obtener.

Celia era la menor de cuatro hermanos y además la única chica. Sus hermanos fueron marchándose de casa a medida que se casaban o emprendían otros proyectos de vida. A ella le reservaron un papel especial: se quedaría al cuidado de sus padres cada vez más ancianos y así lo hizo, aparentemente



convencida de ello. Sacrificó sus propias ilusiones, rechazó numerosos pretendientes, y se convirtió en una persona amargada, solitaria e infeliz, esperando una aprobación o reconocimiento que nunca llegó.

Cuando la persona sufre, paga por errores que no ha cometido, o está sometida a presiones que superan sus propios límites, aguantando estoicamente, justifica la aceptación y el sufrimiento en pro de una causa última de origen divino que algún día reconocerá sus esfuerzos y penalidades retribuyéndolos tal y como se merece.

- **Catastrofismo**

En nuestra vida cotidiana ocurren hechos objetivamente negativos. A veces, vamos a coger el coche por la mañana con la hora justa para llegar a la oficina y nos han robado la batería. Manuel llega como siempre de buen humor a su trabajo, y se encuentra con un carta de despido encima de la mesa. Luisa acude a una revisión ginecológica rutinaria y le detectan un bulto que debe ser analizado. Todas estas situaciones merecen nuestra atención y requieren además una solución.

Algunas personas hacen mucho más que eso, ponen en marcha una cascada de pensamientos catastróficos que van más allá del propio acontecimiento, convirtiéndolo en un desastre de proporciones incontrolables. El despido de Manuel se transforma en: “Me han destrozado la vida, no volveré a encontrar trabajo, estoy en la ruina”. El robo de la batería se vive como: “Este barrio es un nido de ladrones, tengo que vender la casa y cambiarme a otro sitio, o volverán a robarme”. El diagnóstico ginecológico le lleva a la mujer a pensamientos como: “Seguro que es algo malo. Cáncer. ¿Y si lo tengo en más partes del cuerpo?”. Este tipo de pensamientos catastrofistas sumergen a la persona en un estado de ánimo ansioso y estresante que le impide realmente tomar decisiones adecuadas.



- **Filtro mental**

Cuando ponemos en marcha este tipo de distorsión nos situamos frente a la realidad de una forma sesgada, reduciendo nuestro campo de visión de tal forma que de todo lo que acontece a nuestro alrededor sólo registramos lo negativo, rechazando o ignorando sistemáticamente lo positivo. Cuando Laura piensa acerca de la primera cita que tuvo con un chico concluye: “Llegué tarde, no estuve especialmente ocurrente, y mi pelo estaba demasiado aplastado”. Se olvida sin embargo de que su acompañante le dijo que era muy atractiva e insistió en que se volviesen a ver otro día. Laura ha filtrado la situación destacando de ella sólo aquellos elementos que le parecen negativos, lo cual la lleva obviamente a conclusiones del mismo tipo. Esta distorsión erosiona sistemáticamente nuestra autoestima. Cada vez que destacamos aspectos negativos de nuestras interacciones sociales sin tener en cuenta habilidades o actuaciones positivas, confirmamos nuestra inseguridad, reforzamos temores infundados, y generamos expectativas negativas con respecto al futuro.

- **Rechazo de lo positivo**

Éste es un tipo de distorsión que cometen con bastante frecuencia las personas que tienen problemas de autoestima y asertividad. Como su nombre indica, supone un rechazo sistemático de cualquier aspecto o situación positiva relacionado con la persona. Un comentario elogioso, felicitación o reconocimiento social, es interpretado por el sujeto como algo que realmente no merece, una exageración quizás, o incluso una mentira piadosa. Óscar procesaba los comentarios positivos de su jefe como: “... un truco para tenerme contento para que así trabaje más”; Pilar, cuando su marido le hacía algún comentario acerca de su atractiva figura, pensaba: “Me está haciendo la pelota, seguro que va a pedir algo”. Muchas personas creen realmente que no poseen nada



destacable o digno de elogio, se rechazan a sí mismas, y por lo tanto también rechazan cualquier intento de los demás por valorarlas o reconocer sus cualidades. Una frase muy típica de esta distorsión sería: “No tiene ningún mérito, es mi obligación”.

- **Comparaciones descalificadoras**

Existen determinadas personas que valoran su propia vida en función de parámetros exclusivamente externos, modelos que representan lo que a ellas les gustaría alcanzar. La comparación se constituye en un mecanismo por el cual se ponen a prueba constantemente, y que en numerosas ocasiones se vuelve en su contra. En el fondo de estas conductas subyacen pensamientos de inseguridad y duda respecto a los propios valores o habilidades personales: “Yo no sería capaz de...”, “Menganito es más... que yo”, “Nunca podré hacerlo tan bien como...”. En algunos casos esta distorsión cognitiva se convierte en el objetivo de cualquier interacción social. La persona se somete continuamente a prueba en cada una de sus relaciones sociales buscando personas o situaciones que confirmen o desmientan sus temores de inferioridad. Indudablemente, a lo largo de esta búsqueda incesante de la propia autoestima, a veces se encuentran con modelos que poseen aquellas cualidades en las que ellos se sienten inferiormente dotados, y entonces se sienten disminuidos en su totalidad, concluyendo que realmente son inferiores.

Marta era hija de una pintora de relativa fama en el mundillo artístico e intelectual de la época. Creció rodeada de un ambiente en el que todo lo relacionado con el arte y la creatividad tenía un valor añadido. Con el tiempo y alentada por sus padres, intentó desarrollar unas supuestas habilidades artísticas que en el fondo no tenía. Esto le hacía sentirse tremendamente inferior. Además, presionada por su familia, se relacionaba siempre con gente “culto” e “interesante”, frente



a la cual ella se sentía ignorante y aburrida, simplemente porque en el fondo no compartía ese tipo de ideales.

- **Falacia de la justicia**

Esta clase de pensamiento distorsionado se basa en la utilización de la justicia como un instrumento al servicio de intereses personales. La persona justifica sus propios comportamientos en base a lo que considera justo o injusto, legal o fuera de la ley. Los demás son también valorados y examinados en función de esa “justicia subjetiva”: “No es justo que le den ese trabajo”, “Es un premio injusto y no se lo merece”, etc. El problema es que muchas veces no existe un acuerdo entre lo que es justo y lo que no lo es. En este caso, cada uno tenderá a utilizar su propio concepto de la justicia como la única verdad y explicación, rechazando la opinión ajena por considerar simplemente que no se atiene a criterios de moralidad o justicia compartidos. Cierta paciente se sentía “injustamente tratado” cada vez que alguien actuaba en contra de sus deseos, pensaba que merecía un trato diferente “porque yo soy una persona justa y equitativa, así es que lo mínimo que pueden hacer los demás es comportarse de la misma forma conmigo”.

- **Exigencias inflexibles**

Esta distorsión se expresa de forma muy elocuente con frases como “Yo debería...”, “Yo tendría que...”, “Tú deberías hacer...”, etc. Las exigencias inflexibles son en realidad mandatos u órdenes que el individuo se lanza y acepta de forma incuestionable, legitimando muchas veces su veracidad en la consecución de metas elevadas, ante las cuales se muestra inflexible consigo mismo y con los demás. En la mayoría de los casos, este comportamiento exigente e imperativo no tiene en cuenta las propias capacidades o limitaciones, por lo que la persona termina sintiéndose culpable, fracasada u hostil,



cuando no ha sido capaz de cumplir con lo que considera su obligación o meta.

Concha es profesora de enseñanza primaria. Da clases de matemáticas a veintidós niños de edades comprendidas entre los 8 y 9 años. Algunos de ellos presentan dificultades de integración manifestando comportamientos que a veces no consigue controlar. Cada vez que esto ocurre, su cabeza se llena de pensamientos como el siguiente: “Soy profesora, debería ser capaz de educar a estos niños. No debería dejarme llevar por mis emociones, con ello sólo consigo empeorar las cosas. Quizás me he equivocado de profesión. Debería haber hecho caso a mis padres. Esta profesión es muy dura y poco gratificante”. Cada vez estaba más convencida de estas afirmaciones: hasta tal punto que acudió a la consulta de un psicólogo para que éste la ayudara a “tomar la decisión de dejar la enseñanza y dedicarme a otra cosa porque yo no sirvo para esto”.

Como se ve, existen diferentes maneras de distorsionar nuestros procesos mentales, y cada una de ellas apunta en una dirección concreta. No todas las distorsiones comentadas están presentes en todos nosotros, algunas jamás las hemos usado, otras, sin embargo, nos resultan poderosamente familiares.



Lee detenidamente la lista anterior. Busca ejemplos propios o ajenos de cada una de las distorsiones y rodea con un círculo aquellas que utilices más frecuentemente. A continuación recupera el registro que hiciste en el tema anterior y añádele un nuevo apartado que se llamará DISTORSIÓN COMETIDA. Con la lista en la mano traduce tus pensamientos automáticos en distorsiones concretas. Este nuevo análisis te



¿POR QUÉ NO LOGRO SER ASERTIVO?

ayudará a detectar qué tipo de errores cognitivos cometes cuando interpretas los hechos cotidianos.

Vamos a ver un ejemplo:

Emoción	Situación	Pensamientos automáticos	Credibilidad (%)	Distorsión cometida
Incomodidad, tensión.	Comiendo al mediodía con una amiga.	Ha mirado el reloj tres veces, tiene prisa por marcharse porque se aburre conmigo.	90%	Lectura de pensamiento.
Ansiedad, mucha tensión.	En la consulta del dentista.	No debería tener tanto miedo, ya soy mayorcita y tengo que controlarme.	100%	Exigencias inflexibles.
Impotencia, nerviosismo.	En la parada, esperando el autobús de regreso a casa.	Siempre me pasa lo mismo, calculo mal el tiempo y llego tarde a todos los sitios. Soy un desastre.	80%	Generalización excesiva. Etiquetación.
Tristeza, cansancio, abatimiento.	En casa, preparando la cena.	He tenido un día horrible. Todo me ha salido mal. Sólo falta que se me queme la cena.	70%	Catastrofismo. Generalización. Polarización.

Identificar las distorsiones no es una tarea extremadamente difícil, pero sí requiere constancia y esfuerzo. Realiza este nuevo análisis con todos los pensamientos automáticos que tuviste durante la semana registrada. Cuando termines obtendrás información acerca de lo siguiente:



- Qué distorsiones cometes con mayor frecuencia.
- Qué tanto por ciento de credibilidad les otorgas.
- Cuál es tu tendencia cognitiva: culpabilizarte, personalizar, ignorar las cosas positivas, exagerar las situaciones conflictivas, etc.
- Cuáles te generan un mayor grado de malestar.

Cuando estés más familiarizado con la distorsiones, prueba a “pillarte” mientras estés utilizando alguna de ellas a lo largo del día, en el mismo momento en que aparece. No la registres, simplemente cázala y mentalmente ponle el nombre que le corresponda.

1.2.2. Cómo cambiar las distorsiones cognitivas

Detectar e identificar las distorsiones que cometemos es un paso necesario pero insuficiente si queremos cambiar realmente nuestros pensamientos negativos. Necesitamos rebatir, cuestionar, poner a prueba y en definitiva, desmontar de una forma racional y realista todos aquellos automatismos cognitivos que nos hacen comportarnos y sentirnos poco asertivos.

A continuación vamos a rebatir racionalmente cada una de las distorsiones que hemos descrito con anterioridad.

• Polarización

La clave para desmontar esta tendencia a emitir juicios extremos es buscar ejemplos de personas, situaciones, sentimientos, etc., que no se ajusten realmente a ninguno de los polos que habitualmente se utilizan para ello. La realidad es una paleta de infinitos colores que además pueden mezclarse entre sí para crear otros nuevos. Hay por ejemplo muchas situaciones que no son buenas ni malas, sino simplemente anodinas. Conocemos mucha gente a la que no podemos calificar de brillante, pero tampoco de tonta, simplemente son normales.



Nuestras emociones son a veces un cóctel de sensaciones en el cual nos resulta difícil diferenciar los ingredientes, y mucho más aún decidir si éstos son positivos o negativos. La vida es una línea continua y nosotros nos movemos a lo largo de ella avanzando y retrocediendo. Raramente llegamos a tocar los extremos, quizás porque en realidad no existen. Cuando pienses: “Soy desgraciada”, haz un esfuerzo por recordar los momentos felices de tu vida, comprenderás entonces que estabas equivocada en tu planteamiento. Quizás deberías decirte a ti misma simplemente “algunas veces soy feliz, otras no”; es decir, “soy una persona normal”.

- **Generalización excesiva**

Haz un esfuerzo e intenta ser objetivo. ¿Realmente hoy te ha salido todo mal? Es absolutamente imposible. Si te lo propones firmemente, seguro que encuentras algo dentro o fuera de ti que merece tu aprobación. Utilizar términos absolutos como “todo”, “nada”, “siempre”, “nunca”, “nadie”, etc., para definir estados o situaciones relativas, induce a error. Prueba a sustituir las palabras anteriores por otras más realistas que hagan referencia solamente a lo que está ocurriendo en ese momento. Intenta cuantificar los hechos que te preocupan, quizás descubras que el porcentaje es muy inferior al que creías. Cuando pienses: “Siempre estoy discutiendo con mi mujer”, párate y cuenta las veces que lo has hecho durante la semana: ¿Puedes seguir afirmando que siempre...?, quizás sea más realista aceptar simplemente que algunas veces discutes con tu mujer, lo que probablemente te provoque una menor inquietud.

- **Etiquetación**

Una etiqueta siempre es falsa y además es inmovilista porque reduce al mínimo la capacidad de cambio. Colgarme la etiqueta de desordenada porque algunas veces me dejo los zapatos fuera del armario, es hacer una valoración global



de mi persona en base a un comportamiento aislado y, a veces, ni siquiera frecuente. Aún peor, como soy globalmente desordenada, eso significa que cualquier cosa relacionada con el orden escapa de mi control, por lo cual, en este caso la etiqueta puede convertirse en una especie de licencia para convertirme en lo que realmente no soy. Cambiar esta distorsión implica, como en el caso de la generalización excesiva, intentar ser específico y concreto a la hora de valorar nuestros comportamientos y los ajenos. Dejarse los zapatos fuera del armario significa exactamente eso, no debiera permitirnos llegar a ningún otro tipo de conclusión.

- **Personalización**

No todo lo que ocurre a tu alrededor depende o está relacionado contigo. Quizás tengas cierta tendencia a creerte –en el sentido negativo– el “ombigo del mundo”, pero no lo eres, afortunadamente para ti. Tu marido, tu jefe, tus amigos, tus hijos, son seres independientes cuyas emociones y comportamientos no siempre, mejor dicho, muchas veces, transcurren sin tu intervención directa o indirecta. Existen muchas posibilidades de que las malas notas de tu hijo no tengan nada que ver contigo, pero si personalizas, ignoras todas y cada una de ellas. La mejor forma de librarnos de esta distorsión es comprobar si lo que estamos pensando es cierto. Acude al colegio de tu hijo y habla con los profesores, pregúntale a tu mujer por qué acaba de hacer ese comentario tan ácido, comenta con tu amigo los motivos por los cuales el otro día se negó a prestarte el libro. Descubrirás que en muchas ocasiones, tú no tienes nada que ver con lo ocurrido.

- **Magnificación/ Minimización**

Una buena forma de combatir esta distorsión es intentar siempre en nuestros análisis buscar la parte positiva, situándola a continuación, o por lo menos al mismo nivel en impor-



tancia, que los aspectos negativos, en algunos casos incluso puede que real y cuantitativamente sea más importante. No existe ninguna razón objetiva para pensar que lo negativo sea cuantitativamente y cualitativamente superior a lo positivo. La vida es el producto de ambas cosas, que se mezclan en proporciones variables según diferentes circunstancias. Intenta otorgar a los aspectos negativos la importancia que realmente tengan, relativizando sus consecuencias y a la vez, dale mayor credibilidad y protagonismo a lo positivo porque también es real y tú estás relacionado con ello.

- **Lectura de pensamiento**

Adivinar lo que el otro está pensando es un juego peligroso que puede tener consecuencias negativas, fundamentalmente para nosotros mismos, pero también para los demás. Cuando ponemos nuestros pensamientos, temores e ideas negativas en la cabeza de otro, estamos intentando simplemente convencernos de que son reales. Si yo pienso que soy fea, el otro necesariamente también lo piensa. Pero, ¿qué pruebas tenemos de que el otro está pensando lo que nosotros creemos? En algunos casos, un buen sistema para evitar la lectura de pensamiento es simplemente preguntar acerca del tema que nos preocupa, en otros será una cuestión de confianza: nos limitaremos a aceptar como prueba lo que la persona haga o diga, sin hacer inferencias e interpretaciones más allá de lo directamente observable.

- **Razonamiento emocional**

Las emociones son reacciones o consecuencias de nuestros pensamientos. No existen independientemente de éstos; por lo tanto, si mi forma de pensar está distorsionada, mis pensamientos carecerán de validez para explicar cómo soy o lo que está ocurriendo realmente a mi alrededor. Sentirse mal no permite concluir que se haya hecho algo malo. Puede



simplemente que se trate de un sentimiento distorsionado basado en una idea poco realista.

- **Tener razón**

La clave para combatir eficazmente esta distorsión es intentar practicar la **escucha activa**. Uno de los principales errores que cometen las personas que quieren llevar siempre la razón, es que no escuchan a los demás, ya que les podría llevar a la conclusión de que están equivocados. Por ello, es importante utilizar la escucha activa como estrategia para “obligarnos” a entender lo que el otro está comunicando, realizando preguntas acerca de lo que nos está contando y comentarios que demuestren nuestra atención. Puede que las creencias del otro no coincidan con las nuestras, pero si las escuchamos, podemos descubrir entre otras cosas que no existe una única interpretación, y esto nos permitirá aprender y ampliar las nuestras.

- **Falacia de la recompensa divina**

Este tipo de distorsión lleva a muchas personas a aceptar situaciones de sufrimiento e infelicidad como algo transitorio que tendrá una recompensa al final de sus vidas. El problema es que hacer cosas que realmente no queremos, renunciar a nuestras necesidades, olvidarnos de nosotros mismos, tiene un coste altamente negativo para la propia persona, y no precisamente en un futuro remoto, sino en el presente más inmediato. No existe mayor recompensa que la felicidad que se obtiene de atender nuestras propias necesidades y de escuchar nuestros propios deseos, aquí y ahora, y ésa es la que debemos intentar conseguir.

- **Catastrofismo**

Existen u ocurren pocas cosas a lo largo de nuestra vida que puedan considerarse realmente catastróficas. Los hechos cotidianos no suelen justificar, salvo excepciones, reacciones



cognitivas y emocionales tan intensas. Ante una situación negativa, párate e intenta hacer un análisis racional y objetivo de la misma. Analiza el alcance de lo ocurrido sin generalizar, busca soluciones que ayuden a mejorar o cambiar el hecho negativo, y ten en cuenta los porcentajes y las probabilidades para valorar sensatamente las consecuencias de lo que te preocupa.

- **Filtro mental**

Cuando filtramos la realidad, destacando solamente los aspectos negativos de la misma, estamos concentrándonos en sentirnos mal.

Existen muchas cosas que nos preocupan, la vida cotidiana está llena de problemas que resolver, situaciones a las que enfrentarnos y batallas que nos gustaría ganar. Intenta centrar tu atención en resolver el problema más que en el problema en sí. Detecta lo que te preocupa e intenta relativizarlo introduciendo aspectos positivos que anteriormente no habías considerado. Por ejemplo, si te preocupa tu imagen física, haz una lista de aquellas partes de tu cuerpo que consideras atractivas. Si te sientes insegura en una situación, busca elementos de la misma que te proporcionen seguridad.

- **Rechazo de lo positivo**

Rechazar por sistema cualquier intento de los otros, o incluso de uno mismo para destacar, tener en cuenta, o elogiar aspectos positivos de nuestra personalidad, supone a la vez un atentado sistemático a nuestra autoestima, además de la negación de valoraciones que pueden ser justas y realistas. Si acepto mi capacidad para equivocarme y cometer errores, ¿por qué no aceptar mi capacidad para hacer las cosas bien? Haz una lista de habilidades o destrezas que poseas e intenta ver cómo se traducen en tu vida diaria. Por ejemplo, si reconoces que eres bueno realizando operaciones matemáticas,



podrás aceptar la opinión de tu amigo acerca de la rapidez con que realizas cálculos mentales.

- **Comparaciones descalificadoras**

La comparación no es un buen método para reforzar nuestra seguridad. Más aún, cuanto más insegura se siente una persona más tiende a compararse, extrayendo conclusiones negativas de la comparación. Las personas poco asertivas siempre tienden a compararse en aquellos aspectos que por exceso o déficit les preocupan, buscando modelos a los que encuentran siempre superiores. El hecho de que el otro posea habilidades de las que nosotros carecemos, no significa que por ello seamos inferiores a él. Si me preocupa mi falta de tacto para relacionarme con personas de otro sexo, en vez de perder el tiempo comparándome con aquel para el que resulte extremadamente fácil emparejarse, será más provechoso que intente mejorar esta habilidad estableciendo mis propias metas, además de tener en cuenta la posibilidad de que probablemente nosotros poseamos habilidades de las que otros carecen.

- **Falacia de la justicia**

No debemos utilizar la justicia como pantalla para proteger nuestros intereses personales. Fuera del estricto marco de la ley, existen probablemente tantos conceptos de justicia como personas que lo utilizan. Resulta más asertivo y por lo tanto más adaptativo, tener en cuenta que no somos los más adecuados para juzgar a nadie, y que lo que nosotros consideramos justo, puede que los demás no lo vean de la misma forma. Es más honesto decir claramente lo que queremos o pensamos sin apelar para ello a la justicia o injusticia de su planteamiento.

- **Exigencias inflexibles**

Sospecha inmediatamente de cualquier mandato, norma o automensaje que contenga palabras como “debería”, “habría



que”, “tendría que”. Muchas de las normas u obligaciones que te impones a ti mismo son fruto de la aceptación incondicional de normas y exigencias sociales que no tienen nada que ver contigo ni con tu realidad. Por otro lado, muchas personas que son especialmente duras consigo mismas, también lo son con los demás, lo cual tiende a generar situaciones interpersonales difíciles, en las cuales aparecen el rechazo y la agresividad. Las personas asertivas aceptan la flexibilidad como un valor importante para medirse a sí mismas y a los otros. Cuestionáte cada una de las exigencias que te haces y piensa si realmente estás teniendo en cuenta tus necesidades, limitaciones y capacidades a la hora de planteártelas.



Ahora, tras leer detenidamente la argumentación racional empleada para rebatir cada una de las distorsiones, sería conveniente que dieras un paso más en tu plan de trabajo. Ya has localizado los pensamientos automáticos y además sabes qué tipo de distorsiones presentan. Ha llegado el momento de que añadas un nuevo apartado al registro de pensamientos. Podemos titularlo REFUTACIÓN. Intenta en este apartado cambiar la distorsión, utilizando para ello argumentos que se ajusten de forma racional y objetiva a la realidad. Procura que la argumentación sea específica, no ambigua, y creíble, no utópica.

Siguiendo con el ejemplo del registro que hemos presentado:

DISTORSIÓN: Lectura de pensamiento.

REFUTACIÓN: “Puedo preguntarle si tiene prisa”. “Si ha quedado conmigo será porque le apetece”.

DISTORSIÓN: Exigencias inflexibles.

REFUTACIÓN: “Tengo derecho a sentir miedo. Los adultos también tenemos miedo. ¿Por qué no intento ser más tolerante conmigo misma?”.



DISTORSIÓN: Generalización excesiva. Etiquetación.

REFUTACIÓN: “No siempre llego tarde. No soy un desastre, simplemente a veces no puedo controlarlo todo”.

DISTORSIÓN: Catastrofismo.

REFUTACIÓN: “Hoy no ha sido un buen día, pero quizás me sienta mejor si preparo una buena cena”.

Cuando hayas terminado de hacer las refutaciones, valora de nuevo el grado de credibilidad que te merece el pensamiento automático. Si la refutación es buena y creíble para ti, el porcentaje de credibilidad de la distorsión habrá disminuido considerablemente. Refuta sistemáticamente todas las distorsiones que vayas cometiendo. Cuando tengas suficiente práctica no será necesario que lo escribas, podrás hacerlo mentalmente en el mismo momento en que aparezcan. Si insistes en este proceso, además de rebajar considerablemente tu malestar, lograrás cambiar definitivamente tus pensamientos erróneos por otros más asertivos.

1.3. Las atribuciones. Estilos atribucionales

Los seres humanos somos animales genéticamente curiosos. La curiosidad en este caso supone una forma de adaptación al medio en un intento de controlarlo. Cuando el niño contempla con ojos asombrados un juguete en movimiento, su reacción inmediata es atraparlo entre las manos e intentar averiguar cómo es, para qué sirve y qué control puede ejercer sobre él. Lo huele, lo golpea, lo mira ávidamente, en definitiva, lo hace suyo.

En la edad adulta los mecanismos de control son menos primitivos, entre otras cosas porque no todo lo que ocurre a nuestro alrededor tiene una apariencia física susceptible de ser sometida a una exploración meramente sensorial. Los procesos cognitivos son en este caso los sustitutos de nuestros sentidos. A través de ellos establecemos, por ejemplo, las



causas que explican los hechos cotidianos. Estas explicaciones que nos damos a nosotros mismos, y a veces a los demás, acerca de por qué ocurren determinados sucesos en nuestra vida, constituyen lo que se denomina ATRIBUCIONES.

Las atribuciones se expresan en forma de automensajes, son un lenguaje interno y, por lo tanto, es posible que a veces nos cueste identificarlas, pero no son inconscientes ni escapan a nuestro control. Aprendemos a hacer atribuciones, y éstas en mayor o menor medida van cambiando a lo largo de nuestra vida, en función de nuestra propia evolución personal, y sobre todo de nuestra capacidad para madurar y adaptarnos al medio. Las atribuciones, como cualquier mecanismo cognitivo, tienen un efecto directo sobre nuestros sentimientos y nuestra conducta. Una atribución insatisfactoria nos hará sentirnos mal, mientras que una atribución racional y positiva provocará reacciones emocionales de bienestar y autoafirmación.

Existen diferentes tipos de atribuciones y teóricamente podemos elegir entre cualquiera de ellas, aunque no siempre lo hacemos. A veces determinados problemas psicológicos nos inducen a introducir un sesgo negativo en las explicaciones que damos a los hechos, es decir, hacemos sistemáticamente atribuciones que dañan nuestra autoestima. Éste es el caso de las personas con problemas de asertividad. Su estilo atribucional, es decir, el tipo de atribuciones que suelen formularse con mayor frecuencia, tiene un contenido marcadamente punitivo cuando se refieren a sí mismos, con tendencia a atribuir cualquier acontecimiento favorable a factores siempre externos y transitorios. Explicaremos esto con mas detalle.

1.3.1. Dimensiones atribucionales

Vamos a examinar a continuación los diferentes tipos de atribuciones que existen, basadas en los modelos propuestos por Abramson, Seligman y Teasdale:



Atribuciones situacionales

- Atribuciones globales: La explicación de un hecho concreto se generaliza a otros hechos o situaciones de la vida de cada uno.

Por ejemplo: He llegado tarde al médico, *siempre llego tarde a todos los lados*.

- Atribuciones específicas: No establecen ninguna conexión entre la causalidad de un hecho o situación concreta y otros hechos o situaciones de la vida cotidiana.

Ejemplo: *"He llegado tarde a la cita del médico, pero no suelo llegar tarde a otras citas. La próxima vez saldré antes de casa"*.

Atribuciones temporales

Según el tiempo en el que se localizan, las atribuciones pueden ser:

- Atribuciones estables: La causa de lo que sucede se percibe como inmutable.

Esta misma causa apareció en el pasado y se repetirá en el futuro en tiempos similares.

Ejemplo: *"Siempre llegaré tarde a la cita del médico"*.

- Atribuciones inestables: La causa se interpreta como una explicación "hoy ahora", no se relaciona con ningún otro espacio temporal, ni pasado ni futuro.

Ejemplo: *"Hoy me he retrasado en la cita con el médico"*.

Locus de Control

Según dónde situemos el control de nuestras atribuciones, éstas pueden ser:

- Atribuciones internas: La causa de lo que acontece se sitúa en la propia persona que lo interpreta.

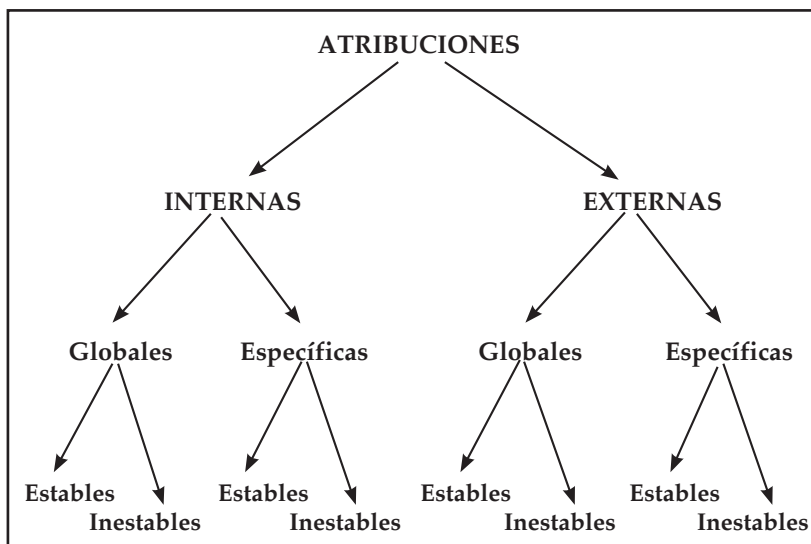
Ejemplo: *"Llegué tarde a la cita porque soy incapaz de controlar la hora"*.

- Atribuciones externas: La causa o explicación de un hecho se localiza fuera de la persona que lo vive, la cual no ejerce ningún control sobre la propia situación.



Ejemplo: “He llegado tarde al médico porque *el tráfico era muy lento*”.

Si combinamos todas las dimensiones o características anteriores, las atribuciones pueden adoptar las siguientes formas:



Existe en cada uno de nosotros una tendencia a usar un tipo determinado de atribuciones, y esto constituye lo que se denomina **estilo atribucional**. Las personas con problemas de asertividad suelen desarrollar el siguiente estilo atribucional:

- En situaciones o acontecimientos positivos: atribuciones externas, específicas e inestables.
- En situaciones negativas: atribuciones internas, globales y estables.

En contraposición con este estilo, las personas asertivas presentan el siguiente patrón atribucional:

- Situaciones positivas: atribuciones internas, globales y estables.



- Situaciones negativas: atribuciones externas, específicas e inestables.

Lee detenidamente los siguientes ejemplos:

Situación positiva: El jefe hace un comentario elogioso sobre mi trabajo.

- ♦ Atribución no asertiva: "Hoy (específica) se ha levantado de buen humor (inestable), por eso ha hecho este comentario; además, éste ha sido un trabajo en equipo, yo no soy el responsable de los resultados (externa)".
- ♦ Atribución asertiva: "Este tipo de proyectos (global) siempre suelen salirme bastante bien (estable). Agradezco su comentario porque he trabajado duro (interna)".

Situación negativa: Mi padre se enfada cuando le digo que no puedo arreglar el enchufe de la lavadora.

- ♦ Atribución no asertiva: "La electricidad (global) nunca se me ha dado bien (estable). Algo tan fácil debería saber arreglarlo (interna)".
- ♦ Atribución asertiva: "No sé reparar esta avería (específica), pero es la primera vez que se estropea el enchufe (inestable); además, yo no soy el responsable de lo que ha ocurrido (externa)".



Contesta a la siguiente pregunta: ¿Con qué estilo atribucional te sientes más identificado?

1.3.2. *Cómo cambiar las atribuciones erróneas*

Quizás después de haber leído las líneas anteriores hayas llegado a la conclusión de que debes cambiar tu estilo atribucional. Ello es sin duda posible. Para conseguirlo te proponemos el siguiente plan de trabajo:





1. Anota todos los hechos positivos relacionados contigo que hayan tenido lugar durante la última semana. No es necesario que ocurran cosas importantes, cualquier anécdota agradable de tu vida puede ser candidata a la lista. Si te cuesta mucho trabajo descubrirlo por ti mismo, pregunta a las personas que están cerca de ti: pareja, compañeros de trabajo, amigos, familia cercana, etc. Al lado de cada hecho o circunstancia positiva, escribe tu propia atribución. A continuación intenta modificar de una forma realista y creíble aquellas características o dimensiones de la atribución que no se ajusten al modelo atribucional asertivo en situaciones positivas. Estos ejemplos pueden servir para orientarte:

HECHO	MI ATRIBUCIÓN	ATRIB. ASERTIVA
La profesora de mi hijo me comenta que ha mejorado notablemente en matemáticas y me agradece la cooperación.	Esta profesora me parece un poco aduladora. Mi hijo es inteligente y cuando quiere aprende.	Me alegro de que mi esfuerzo haya servido de algo. Seguiré ayudándole para que los resultados sean todavía mejores.
HECHO	MI ATRIBUCIÓN	ATRIB. ASERTIVA
He cambiado en la tienda un producto que me habían vendido en mal estado.	El vendedor ha sido muy amable. Me conoce y por eso ha querido cambiármelo.	Si yo no hubiese tomado la iniciativa, él no me lo habría cambiado. He estado seguro y firme defendiendo mis derechos.

2. Sigue los mismos pasos para elaborar una lista de situaciones negativas. Probablemente te resultará más fácil detectarlas, puesto que te hacen sentirte mal, y además estás más acostumbrado a fijarte en ellas. Asegúrate de que realmente están relacionadas contigo, es decir, que tú has tenido algo que ver en lo que ha ocurrido, incluso aunque sólo hayas



sido, como sucede en algunos casos, sujeto pasivo. Anota al lado de cada hecho o acontecimiento negativo tu atribución. A continuación intenta cambiarla por otra que se ajuste al modelo asertivo en situaciones negativas. Recuerda que no se trata de negar o eludir tu responsabilidad en el asunto, si es que la hay, sino de ser realista adjudicándote sólo aquella parte de los hechos que te corresponda y teniendo en cuenta otros factores que han intervenido en la situación y que también contribuyen o tienen que ver con la misma.

Otra posibilidad es que al reflexionar sobre la situación descubras que tú no eres en modo alguno responsable de la misma; te has limitado simplemente a “padecerla” y alguien, o tú mismo, equivocadamente, pretende convertirte en el causante. En ese caso, cambia la atribución interna por otra externa con firmeza y seguridad. Explicáte, y si es necesario explica también a los demás, cómo han sucedido realmente los hechos, y niega sistemática y racionalmente tu responsabilidad en los mismos. Cuando esto suceda, notarás cómo el malestar inicial se transforma en satisfacción.

HECHO	MI ATRIBUCIÓN	ATRIB. ASERTIVA
La vecina de abajo me dice enfadada que la ropa que he tendido ha soltado tinte, manchándole su colada.	¡Qué vergüenza! Le he estropeado la ropa. Soy un desastre con estas cosas. Debería tener más cuidado con lo que hago.	Tiene motivos para enfadarse, pero yo no sabía que los pantalones nuevos soltaban tinte. La próxima vez haré una prueba antes de tenderlos.
HECHO	MI ATRIBUCIÓN	ATRIB. ASERTIVA
Mi amiga me comenta que el otro día estuve muy “borde” con ella.	No recuerdo a qué se refiere, pero me siento culpable, le pediré disculpas.	Fue el mismo día que me robaron la rueda del coche. Estaba muy enfadada. Le contaré lo sucedido y así comprenderá mi comportamiento.



Puede que al principio, aunque sigas estos pasos correctamente y logres cambiar sobre el papel tus atribuciones, te cueste trabajo convencerte de su verosimilitud. Al fin y al cabo, no estás acostumbrado a atribuirte de forma tan directa muchos de los acontecimientos positivos que ocurren en tu vida diaria, aunque realmente tú seas la causa. Llevas, probablemente, mucho tiempo ignorando tu contribución cuando algo sale bien, pero sin embargo te sitúas en primerísimo plano cuando las cosas no funcionan como debieran. A menudo te repites machaconamente lo que has hecho mal. Ahora es el momento de hacer lo mismo, es decir, repetirte una y otra vez, pero con las nuevas atribuciones. Notarás que tu autoestima mejora sensiblemente y te sentirás recompensado en tus esfuerzos por mejorar tus habilidades sociales.

1.4. Estrategias racionales para el cambio cognitivo

Hemos hablado en páginas anteriores del papel que juegan las distorsiones cognitivas y las atribuciones desadaptativas en nuestra interpretación deformada de la realidad, y cómo ambas contribuyen en la expresión de comportamientos y reacciones emocionales de inseguridad y malestar.

Todos los automensajes negativos o distorsionados tienen unas dimensiones o características que es necesario tener en cuenta si queremos someterlos a juicio crítico. Concretamente, estas dimensiones son cinco:

- A. Su contenido.
- B. Su utilidad.
- C. Emociones que suscita.
- D. Lenguaje que emplea.
- E. Comportamientos asociados.

En realidad, Éstas son las características que nos van a permitir concluir si un pensamiento es o no racional y adaptativo.



A continuación vamos a desarrollar cada una de ellas sometiéndolas mediante preguntas racionales a un proceso de confrontación.

A. Contenido: *¿qué me dice el pensamiento?*

- ¿Qué datos de la realidad apoyan o están a favor de lo que estás pensando?
- ¿Qué datos de la realidad contradicen o están en contra de tu pensamiento?
- ¿Cuántas veces ha ocurrido o se ha confirmado lo que realmente esperabas?
- ¿Qué probabilidad en tantos por ciento existe de que realmente se confirme lo que piensas?
- ¿Qué otras alternativas racionales existen y qué tanto por ciento de probabilidad tiene cada una de ellas?
- ¿Qué argumentos racionales le darías a otra persona que tuviese el mismo pensamiento o temor que tú?

B. Utilidad: *¿para qué me sirven?*

Tener este pensamiento o temor,

- ¿Te ayuda a estar mejor contigo mismo?
- ¿Favorece tus relaciones interpersonales?
- ¿Te ayuda a afrontar situaciones temidas?
- ¿Propicia la consecución de objetivos a corto, medio y largo plazo?
- ¿Te ayuda a generar emociones y estados de ánimo positivos?

C. Emociones que suscita e intensidad de las mismas

Cuando piensas de esta forma,

- ¿Aumenta o disminuye tu malestar?
- ¿Te sientes bien contigo mismo?
- ¿La ansiedad aumenta o disminuye en intensidad?
- ¿Logras controlar tus emociones?



D. Lenguaje que empleo

Cuando hablas contigo mismo en términos negativos o temerosos:

- ¿Qué tipo de palabras empleas para afirmar o describir lo que piensas?
- ¿Utilizas términos excesivamente críticos tales como: “Debería”, “Tendría que”, etc.?
- ¿Utilizas palabras como “castigo”, “culpabilidad”, etc.?
- ¿Apelas a extremos como “Nunca”, “Siempre”, “Todo”, “Nada”, etc.?
- ¿Manejas muletillas tremendistas como: “Catastrófico”, “Horrible”, “Lo peor”, “Espantoso”, “Insufrible”, etc.?

E. Comportamientos derivados de lo que pienso

Pensar de esta forma,

- ¿Genera comportamientos de aproximación a la situación que temo?
- ¿Provoca conductas que me impulsan a evitar lo que temo?
- ¿Mis comportamientos provocan en los demás reacciones de malestar o conflicto?
- ¿Me comporto de forma estereotipada y rígida?
- ¿Me comporto de forma sobreadaptada imitando comportamientos que no son míos?



Ahora coge tu lista de pensamientos distorsionados. Elige entre todos uno que tenga un grado de credibilidad moderado (50%), y que utilices con bastante frecuencia. A continuación ponlo a prueba sometiéndolo a un interrogatorio exhaustivo que revise todas las características mencionadas anteriormente. Intenta ser objetivo y contesta a cada una de



ellas de forma honesta y racional. Si te resulta muy difícil, elige otro pensamiento que tenga un grado de credibilidad menor (40% o menos). Cuando hayas terminado, lee detenidamente todas las respuestas y en una hoja aparte, elabora con ellas un “perfil” de ese pensamiento incluyendo todas sus características. Piensa de nuevo qué porcentaje de credibilidad tiene después de haberlo sometido a prueba.

Este ejercicio deberás hacerlo con todos tus pensamientos distorsionados. Para ello elabora una lista de pensamientos negativos y ordénalos según la credibilidad que les otorgas de mayor a menor. Empieza trabajándote el último (es decir, el de menor credibilidad). Cuando consideres que éste tiene una credibilidad de cinco o menos, pasa al siguiente.

Recuerda que para que un pensamiento pierda su connotación negativa y deje de ser creído, no basta solamente con realizar el proceso anterior. Además, debes cambiar su contenido por otro más racional y adaptativo, que emplee un lenguaje realista, suscite emociones y comportamientos asertivos, y te ayude a conseguir los objetivos que deseas.

2

PORQUE ME CRITICO DEMASIADO

*Quiero dedicar este capítulo a mis padres,
por haber sabido educarme sin crítica ni culpabilidad,
ahora que he visto lo demoledoras que éstas pueden ser.*

O. C.

En el capítulo anterior hemos podido analizar una de las razones por las que podemos tener dificultades a la hora de ser asertivos. Estoy segura de que muchos de vosotros y vosotras os habréis sentido identificados con algunas distorsiones, con ciertos tipos de pensamiento..., pero también estoy segura de que algunos diréis: “sí..., de acuerdo..., esto es lo que hago yo, pero HAY ALGO MÁS. No es simplemente que piense de esta forma, hay algo más profundo, un malestar permanente, que me impide lanzarme a ser plenamente asertivo”.

¿Qué es “eso” que nos atenaza a veces, que no nos permite olvidarnos de nuestros pensamientos y actuar, simple y llanamente, de manera asertiva y autoafirmativa?

Para dar con ello, vamos a imaginarnos una situación, como por ejemplo: te has apuntado a un curso, máster, etc. El curso es importante para ti, por razones profesionales o



personales. Sabes, además, que tu participación activa en el curso es importante, porque así te lo han dicho al matricularte: en la calificación final entra la participación en clase, la presentación de un trabajo y la participación activa de *role-playings* o escenificación de situaciones. Mañana empieza el curso. ¿Cómo te sentirías tú en circunstancias parecidas? ¿Qué te dirías, qué temores tendrías y cómo te sentirías ante la perspectiva de ir a un curso de participación activa?

Éstas son cuatro posibles reacciones:

- **José:** va inseguro porque le cuesta mucho hablar, sobre todo en público, pero le ganan más los deseos de realizar el curso y aprender.

A lo largo de los primeros días, se lanza, con mucho esfuerzo, a hacer preguntas y expresar alguna opinión (pocas), pero no consigue sentirse bien. Una y otra vez, nada más haber tenido alguna intervención, le asaltan las dudas y el malestar: “Me han mirado todos, seguro que creen que soy tonto por hacer esas preguntas. Todos se deben de haber enterado de la explicación y sólo yo no me he enterado de nada. Es que soy tonto de verdad”.

¿Qué ocurre a lo largo del curso? Que José va interviniedo cada vez menos, a medida que se va sintiendo peor. Cada vez se nota más ansioso, sobre todo porque, aparte de sentirse mal siempre que dice algo, también tiene por ahí una voz que le ordena: “pero habla, no seas tonto, ahora sí que estás haciendo el idiota, la próxima vez no te apuntes a un curso si no sabes reaccionar...”.

Al final, José deja de intervenir definitivamente, cosa que, de momento y tras la enorme angustia que sufría en días pasados, le hace sentir una gran liberación.

- **Begoña:** se plantea la situación como una película de terror. Odia los cursos en los que tiene que hablar, se bloquea cada vez que tiene que hacerlo, pero ha tenido que apuntarse a éste porque lo necesitaba profesionalmente.



El día antes de empezar, se pasa la tarde angustiada, teniendo pensamientos del estilo: “pero quién me manda ir a ese curso... Voy a quedarme muda, todos me van a mirar, se van a dar cuenta de que me bloqueo... Dios mío, ¿y si me preguntan de sopetón? Yo me muero. Yo no valgo para estas cosas, no puedo soportar esta situación, soy un desastre y no sé qué me pasa, pero no puedo, no puedo...”.

Conclusión: Begoña no va al curso, pierde el dinero de la matrícula, pero se siente momentáneamente aliviada: ya no habrá más tardes de angustia.

- **Andrea:** le cuestan estas situaciones, ella siempre reconoce que es una “cortada”. Sin embargo, como le interesa mucho el curso, se ve obligada a ir. Tiene muy claro, también, que para poder beneficiarse del contenido del curso, tiene que intervenir en público.

La primera vez que interviene, se siente como si le fuera a dar un síncope. Sin embargo, se lanza y, tras haber hecho la pregunta, se siente contenta consigo misma: “por lo menos me he atrevido a hacer esta pregunta, aunque fuera algo obvia”. A medida que transcurre el curso, Andrea se va lanzando a preguntar cada vez más y, aunque las primeras veces le cuesta muchísimo esfuerzo, a medida que pasa el tiempo va sintiéndose más y más segura.

Al final del curso, se siente contenta consigo misma: evidentemente, con ello no ha superado su timidez, pero ha sido capaz de intervenir y sacar provecho del curso.

¿Quién de los tres personajes se va a beneficiar más del curso, va a sacar el mayor aprendizaje de él?

¿Quién de los tres va a estar más satisfecho consigo mismo?

¿Quién de los tres personajes se sentirá mejor a la larga?

PERO: ¿quién de los tres personajes se siente mejor a corto plazo?



Con estas cuatro preguntas ya hemos dado unas claves para desentrañar “eso” que a veces nos hace sentirnos tan mal. Evidentemente, con nuestro malestar, no conseguimos nuestros objetivos, no estamos contentos con nosotros mismos..., PERO parece que, a corto plazo, nos liberamos de angustias.

¿Qué es lo que diferencia a José, Begoña y Andrea, si, por lo menos al inicio, los tres se sienten inseguros, “tímidos”, “cortados” frente al curso?

La **autocrítica** que se hacen, los **culpables** que se sienten, los **reproches** que se hacen José y Begoña.

Quizás no son conscientes de ello, es muy probable que José no identifique eso que se dice a sí mismo como una “autocrítica”, ni Begoña piense que se está reprochando nada..., pero ahí está la CRÍTICA DESTRUCTIVA, la demoledora voz interior que bloquea y angustia, que nos destruye y nos deja pequeños e indefensos, sin ninguna alternativa más que la huida y la evitación.

José y Begoña la tienen en gran medida, Andrea no.

2.1. Qué es la crítica destructiva

Mucho de vuestro dolor es elección de vuestro espíritu.

Es el remedio amargo con el que el médico que hay dentro de vosotros cura vuestro ser enfermo.

Por tanto, tener confianza en el médico y bebed el remedio en silencio y tranquilidad.

Khalil Gibran

Todos nos criticamos de vez en cuando. Cuando hemos cometido un error, cuando se nos cae un vaso, cuando deberíamos haber hecho y no hicimos algo. Rápidamente nos sale una voz que nos dice: “¡Idiota! Cómo no te has dado cuenta... Otra vez...”. Evidentemente, esta voz interior crítica tiene una función: nos permite darnos cuenta de nuestros errores,



aprender de ellos y “no volver a cometerlos nunca más”. Es parte de nuestro sistema de funcionamiento, que aprende a base de ensayo-error y de hacerse consciente de los errores. La persona que no tenga una mínima capacidad de autocrítica será una persona rígida, autoritaria y, a la larga, infeliz porque sentirá que “todo se pone en su contra”.

La crítica es, pues, necesaria y útil, pero una cosa es utilizar esta función natural de la que disponemos para aprender, y otra muy distinta es la llamada CRÍTICA PATOLÓGICA. Ambas se basan en lo mismo: la persona se critica PARA ALGO: para aprender, para no volver a hacer algo, para evitar siempre algo que, en última instancia, pretende ser beneficioso para uno mismo.

Pero ése es el único parecido. A partir de ahí, la llamada crítica patológica se convierte en el monstruo del que antes hablábamos, en algo demoledor y aplastante para el que la sufre.

La crítica patológica es como una voz interior que siempre va con la persona y no la abandona en ningún momento. Suele juzgar, culpar, hallar en casi todo lo que se haga un error imperdonable y también suele comparar a la persona con las demás, siempre en términos negativos. El sentimiento que suele acompañar a la crítica es la CULPA o la DEPRESIÓN.

¿Os sentís identificados? Quizás os parece que “algo” de eso tenéis, pero no tan exagerado. O quizás justificáis vuestra crítica diciendo que la utilizáis sólo para enmendar errores.



En este punto, te invitamos a que hagas una breve reflexión sobre ti mismo:

Piensa en aspectos que te produzcan un cierto malestar:

- tres personas (por ejemplo, mi jefe, mi padre, un compañero...)



- tres situaciones (por ejemplo, cuando tengo que hablar en un grupo grande...)
- tres lugares (por ejemplo, el trabajo, los bares...)

Puede que te sientas inseguro, “tonto”, apabullado, rabioso, inútil, bloqueado... u otro sentimiento parecido.

¿Detectas alguna situación de tu vida en la que aparecen sentimientos parecidos a los descritos? ¿O te da la impresión de que te sientes así en casi todas las situaciones de tu vida? ¿Piensas que las situaciones en las que no te sientes mal ocurren porque los demás son “muy amables”, o porque la situación ha salido bien “por casualidad”?

Lo que separa un tipo de crítica “normal” de la crítica patológica es el SENTIMIENTO resultante y la CONDUCTA que la sigue.

Si te pillas sintiéndote muy frecuentemente mal contigo mismo, con sensaciones de culpabilidad o rabia hacia ti, dándole vueltas una y otra vez a que “deberías” haber hecho, dicho y hasta sentido algo que no hiciste y si, a consecuencia de ello, evitas situaciones parecidas o las vives cada vez con mayor angustia, entonces tu forma de criticarte es indudablemente destructiva y patológica.

A veces cuesta darse cuenta de que estamos utilizando una crítica destructiva. Podemos sentirnos, sólo, permanentemente mal, sin identificar que allí hay una voz que nos produce ese malestar. A veces no nos atrevemos a señalar a esa crítica, por temor a sentirnos peor si la desenmascaramos. Ello ocurre porque la crítica destructiva está metida en nuestro interior desde hace mucho tiempo y casi forma parte de nuestro ser (¡casí!).

¿Cuáles son las características de esta crítica destructiva?: Por un lado, dado que lleva tanto tiempo junto a nosotros,



siempre la creemos. “Evidentemente”, si algo ha salido mal en una situación, es por nuestra culpa y nos resistiremos de todas las maneras posibles a aceptar que otros pueden haber tenido también parte de culpa.

Este grado de incuestionabilidad que le conferimos hace que interpretemos las cosas que nos suceden con muchas *distorsiones* (ver cap. 1), siempre en nuestra contra. También hace que tengamos *atribuciones* erróneas; es decir, casi siempre las cosas que nos suceden se habrán producido por “nuestra culpa” (atribución interna) y “como siempre” (atribución estable).

Otra característica de la crítica destructiva es su lenguaje **negativo**. La crítica nunca alaba, no nos hace sentir bien en ningún caso, y, sobre todo, no provoca más que nos sintamos mal. En vez de invitarnos a crecer, nos deja estancados en el malestar.

Imaginemos un niño que es algo torpe y se le caen frecuentemente las cosas de las manos o las tira al suelo sin darse cuenta. Si le decimos constantemente: “¡Eres un desastre! ¡No sirves para nada! ¡Siempre lo tiras todo!”, ¿creéis que este niño aprenderá a ser más cuidadoso y cauto? ¿O más bien se sentirá mal y nada más? Ése es el efecto del lenguaje negativo que utiliza nuestra crítica.

La crítica destructiva es también muy intensa emocionalmente. No nos deja indiferentes o “ligeramente molestos”, sino que nos revuelve, nos toca muy dentro, hace que nos sintamos muy mal y, por ello, que nos cueste salir de este estado de malestar. Las personas que llevan mucho tiempo viviendo con críticas intensas relatan que tardan en volver a recomponerse días enteros. Por mucho que lo intenten, olvidándose, distrayéndose o desahogándose con un amigo, siempre tienen por detrás esa voz crítica que les dice que “eso” que hicieron es imperdonable.

Evidentemente, aunque aquí plasmemos el lenguaje de la crítica como si se formulara con frases enteras y gramatical-



mente correctas, el lenguaje real que utiliza la crítica es, como todos los automensajes, taquigráfico. Podríamos decir que a veces incluso es pictográfico. La crítica nos asalta con palabras sueltas (“Inútil”), con alguna imagen concreta (mirada censurante del padre), o incluso con algún símbolo (dedo levantado). Quizás si lo relatamos, no parece tan grave la imagen o palabra, y a los demás les puede parecer que no es para sentirse tan mal, pero nosotros sabemos perfectamente lo que significa ese “¡Idiota!” o ese dedo levantado. Son años y años de haber convivido con la crítica, y no necesitamos que nos haga grandes pláticas para comprender lo que nos quiere decir.

Otra característica muy importante de la crítica es que no para. No le basta con reprocharnos el error que puntualmente acabamos de cometer, sino que encadena hechos y acusaciones. Si hemos hecho algo mal, la crítica tiene muy rápidamente a mano las palabras “siempre”, “nunca”, “todos”, “nadie”. Se acuerda con gran facilidad de otras ocasiones en las que cometimos errores parecidos y nos hace llegar a la conclusión de que, puesto que no aprendemos de los errores, somos unos inútiles. A veces, incluso nos remite al pasado más remoto, hace un rápido balance de nuestra vida, en la que, por supuesto, todo ha sido desastroso.

El resultado es un encadenamiento de situaciones a reprochar y un consiguiente malestar multiplicado por el número de situaciones que se nos ocurren.

La palabra favorita de casi todas las críticas destructivas es el “debería”: en vez de haber cometido ese error, yo “debería” haber hecho...; mi conducta no es valorable (aunque haya sido correcta), porque “debería” de haberlo hecho mejor o distinto o...; evito esta situación porque “debería”... y como soy un desastre, no lo hago..., etc. La crítica nos pone un listón, que la mayoría de las veces es objetivamente inalcanzable y perfeccionista, y como nunca podemos alcanzar



este listón, nos azuza con el “debería”. Es como un padre autoritario que nos dice: “sabes lo que tienes que hacer y si no lo haces, es tu culpa”. El problema es que, como hemos dicho, ese listón es inalcanzable y, por otro lado, quizá nadie nos haya explicado cómo siquiera acercarnos a él. Sin embargo, eso le es indiferente a nuestra crítica, que da por hecho que “deberíamos” saber cómo hacer las cosas.

Habréis notado que hablamos de la crítica como si fuera algo externo: “la crítica hace...”, “la crítica nos hace sentir...”. Esto no es fortuito, porque la última característica de la crítica, y quizás la que hace que sea más difícil de cambiar es su **interiorización**. La crítica forma parte de nosotros, la tenemos tan metida y la llevamos escuchando desde hace tanto tiempo (quizás, en nuestra infancia la escuchábamos en boca de nuestros progenitores y ahora la escuchamos en nuestro interior), que estamos acostumbrados a ella. Va siempre con nosotros, hagamos lo que hagamos, y hasta la sentimos como “acompañante”.

Como la vivimos como algo tan nuestro, nos resistimos vehementemente a cuestionarla y eliminarla, siempre encontramos razones por las que la crítica nos es útil y necesaria. A la vez, nos sentimos totalmente indefensos ante ella y no nos atrevemos a rebelarnos, porque le tenemos miedo. Sólo cuando logremos contemplarla como una “voz” que puede ser separada de nuestro ser, lograremos vencerla.

2.1.1. *Tipos de crítica*

Dependiendo de la “personalidad” de cada uno, sus esquemas mentales, el aprendizaje conductual que haya hecho, los mensajes que haya recibido, etc., su crítica destructiva se manifestará de una u otra forma.

La clasificación que sigue no pretende encasillar ni delimitar ningún tipo de crítica. Pretende ser una ayuda para que alguien que la lea se pueda sentir identificado. Evidentemen-



te, puede haber mezcla de tipos de crítica, o existir alguna que no esté contemplada en el siguiente listado.

Como la clasificación que sigue es exclusivo fruto de nuestra experiencia terapéutica y no existe en ningún libro, que sepamos, vamos a dejar que sean los propios afectados los que nos reflejen cómo se sienten y qué piensan.

Para ello, os vamos a presentar a cuatro personas, que han pasado por nuestra consulta por problemas de asertividad. Evidentemente, los datos están falseados, pero no sus manifestaciones, que son absolutamente reales. Ellos nos van a acompañar a lo largo de este capítulo. Son Ainhoa, Elena, Javier y M^a Rosa.

Cada uno de ellos se declara portador de una autocrítica destructiva y quiere intentar eliminarla. Algunos son poco conscientes de ella, algunos se resisten más a quitarla, pero, a la larga, todos están intentando liberarse de ella. Cada uno tiene un tipo de crítica que responde a su personalidad y aprendizaje y que difiere ligeramente de la de los demás:

Tipo 1: La crítica del listón

Hemos puesto este tipo de crítica en primer lugar porque es la más común, sobre todo hoy en día, donde se valora tanto el rendimiento y la eficacia.

Ainhoa es una brillante y joven empresaria. Aparentemente, tiene en sus manos una buena carrera profesional ascendente. Sin embargo, lleva metido en la cabeza un mandato perfeccionista. Ainhoa “tiene que” ejecutarlo todo perfectamente y “no puede permitirse” el más mínimo fallo. Si le nombramos la palabra “perfeccionismo”, niega poseer esta cualidad, porque entiende que “perfeccionista” es una persona rígida y puntillosa, lo que ella no es. ¡Pero su crítica sí lo es!

No le deja pasar una y cada “fallo” es un desencadenante de automensajes como: “Eres un desastre. Tanto curso de



formación, tanta carrera y no te han servido para nada. Convéncete: tú no vales para esto”.

El detonante de tan dura sarta de críticas y “deberías” puede ser, por ejemplo, haberse mostrado dudosa cuando se le preguntó algo en su trabajo. Estos reproches la dejan llena de ansiedad, abatida y con miedo al mañana.

Las situaciones que puede evitar, las evita para no volver a oírse decir que lo hace mal, y las que no puede evitar (por motivos laborales), las afronta, pero con una triste conclusión: haya hecho lo que haya hecho, siempre habrá ahí un “sí, pero...” que no la permite sentirse nunca bien.

Evidentemente, no hace falta ser “joven y brillante” para tener este tipo de crítica, pero lo que es cierto es que “aunque” se sea joven y brillante, no por ello es más fácil eliminarla. La crítica se ceba en todos por igual.

Las personas que poseen este tipo de crítica suelen tener mermada su autoestima, pero no la tienen del todo baja. Suelen poseer más recursos internos a los que agarrarse que los que ofrecen otros tipos de crítica. Esto es así porque esta forma de crítica se ceba en un rasgo concreto de la persona y no en todo su ser. Ese rasgo puede ser la capacidad intelectual, el rendimiento académico o laboral, las habilidades sociales, la bondad, etc.

El problema es que, para estas personas, éste es el único rasgo que les hace ser válidos. Los demás rasgos, simplemente, no los tienen en cuenta.

Tipo 2: La crítica de la baja autovalía

Este tipo de crítica también es muy común, aunque quizás más entre los visitantes a una consulta de psicología que entre el total de la población.

Elena es una persona que llama la atención por lo extremadamente amable y agradable que es. Todo el mundo la aprecia pues, aunque no sea “la reina de las fiestas”, nunca



tiene un “no” ni una palabra desagradable para nadie. Aparentemente, podría considerarse feliz, pues ¿qué hay más importante que sentirse querida y apreciada?

Sin embargo, en su interior, siente que no vale nada. No valora nada de lo que hace, cualquier logro personal es “fruto de la casualidad” o lo ha conseguido “gracias a los demás”, a los que siempre siente como superiores a ella. Es por eso por lo que es tan agradable: su autoestima la extrae de los demás, ellos son los que, con su aceptación, le hacen sentir que vale. Evidentemente, si habéis leído el libro *Asertividad: expresión de una sana autoestima*, habréis adivinado que esta persona tiene dificultades para decir “no” o contravenir a alguien.

Pero lo que nos interesa ahora es la crítica interna. Como Elena está tan segura de que vale menos que los demás, tiene la crítica a flor de piel. Ante cada error, cada situación que ella considera que ha resuelto mal (que son múltiples y variadas), la crítica le recuerda: “como no vales, lo haces todo mal”.

Este tipo de crítica está tan interiorizado, la persona está tan convencida de que es cierto lo que le dice, que a veces hasta le alivia oírlo. La ve como a un acompañante que siempre está ahí y le da coherencia. Es como si la persona tuviera una teoría metida en su cabeza: “yo no valgo”, y la crítica estuviera confirmándoselo en todo momento.

Algunas veces, la persona se desespera y quiere cambiar, pero no a la crítica, sino a sí misma. La crítica es absolutamente incuestionable en estos casos, y a veces, la persona ni siquiera es consciente de que la tiene.

Al hablar de “sensación de que no vale” estamos refiriéndonos evidentemente a una baja autoestima. Las personas que poseen este tipo de crítica tienen una pobre sensación de su propia valía, sienten que no valen en su totalidad como personas.



A partir de ahí, ya depende de cuáles hayan sido sus experiencias para que su crítica elija una u otra forma de manifestarse. Sobre todo en este tipo de crítica, aunque ocurre con todas, la persona suele tener una “frase preferida” interior que sale una y otra vez cuando la crítica le azuza. Elena, por ejemplo, ve errores imperdonables en casi cada cosa que hace por sí misma, y su crítica le azuza con “eres un desastre”. Con otras personas, la crítica va más allá y les recuerda que “has estropeado toda tu vida”, o les “alienta” con frases tan “constructivas” como “no tienes remedio”.

Los casos de crítica más demoledora los hemos visto en personas anoréxicas, que tienen tanta sensación de no valer, que ni siquiera se sienten a sí mismas: hasta que eligen dejar de comer, sienten que viven para cumplir las expectativas de los demás y su crítica les fustiga una y otra vez, ya que, evidentemente, no pueden satisfacer al cien por cien a todos los que les rodean.

Tipo 3: La crítica de la inseguridad

Este tipo de crítica y la que viene en el apartado siguiente son críticas más solapadas que las anteriores. A veces, la persona pasa meses y meses analizando un problema de asertividad, sin darse cuenta de que posee –ella también– una voz crítica que la machaca. Con mucha frecuencia, al comienzo, la persona niega estar culpándose o autocriticarse.

Javier, por diversas circunstancias de su vida y su personalidad, ha vivido siempre “en el limbo”. Por una parte, nadie le ha enseñado a relacionarse de forma asertiva con los demás (era “el pequeño” de la familia) y, por otra, es un “genio despistado” que siempre está ausente, inmerso en su mundo. Sin embargo, llega un momento de su vida en el que se da cuenta de que no puede vivir recluido en una torre de marfil, si quiere integrarse y ser feliz en la sociedad. Y así, de repente, se hace consciente de que está inmerso en



un intrincado mundo de relaciones más o menos complejas, donde rigen unas leyes que no están escritas en ninguna parte y donde cada cual intenta ser alguien y, si puede, estar por encima de los demás. A Javier le entra una gran inseguridad, ya que no sabe si los pasos que da son los correctos, si está interpretando adecuadamente las reacciones de los demás, si le están tomando el pelo o, por el contrario, le están aceptando y respetando.

¿Qué solución encuentra para explicarse todo este cúmulo de dudas que le acechan? Criticarse a sí mismo. Así, piensa que si hay algo que no entiende, seguro que será culpa suya y entonces ya tiene explicación.

Esta historia, que es real, puede sonar excesivamente particular y quizás ninguno de vosotros se sienta identificado con ella. Pero analicemos el tipo de crítica, que sí es más común de lo que se pueda pensar: es una crítica que “explica” lo que uno no entiende o lo que desconcierta. Evidentemente, criticando no logra que se entienda mejor la situación, y menos que se pueda aprender algo de ella, pero a la persona le supone un alivio momentáneo, porque le da coherencia.

Aunque parezca que este tipo de crítica es más ligera que las descritas antes, puede causar estragos en la persona, ya que tiene una gran desventaja: la persona se la cree a pies juntillas, llega a la conclusión de que la culpa de todo lo malo que le pasa es suya y no piensa más allá. Como decíamos antes, la persona no suele ser consciente de que se está criticando, y mucho menos de que lo hace porque hay algo que no entiende o que le desconcierta. La crítica no le da tiempo a hacer estas reflexiones, le azuza y rápidamente pasa a otro tema.

Tipo 4: La crítica latente

Las personas que la poseen no suelen ser tampoco conscientes de este tipo de crítica, porque sólo aparece en situaciones puntuales.



M^a Rosa es una persona aparentemente feliz y sin grandes problemas de asertividad. Está rodeada de amigos, que la quieren y valoran. Siempre tiene a alguien a quien recurrir, con quien pasar el tiempo o con quien organizar algo. Está metida en muchas actividades grupales, desde varias ONGs hasta grupos más lúdicos.

Ésta es la primera impresión que da M^a Rosa cuando se la conoce. La segunda, que llega a agobiar un poco con su propio agobio: nunca para, constantemente tiene algo que hacer, alguna tarea que realizar, alguien a quien llamar... Y la tercera impresión que da es de una constante ansiedad: parece que nunca está relajada, por su tipo de vida, pero también se adivina una especie de estrés interior que no la deja tranquila.

En un momento dado, M^a Rosa tiene problemas con su pareja, ésta la deja por otra persona, y la mujer activa y fuerte que era M^a Rosa se viene abajo completamente. Sus amigos comentan que está irreconocible: deprimida, no para de decir que la culpa es suya, lamentándose de no haber hecho, dicho o pensado cosas que, según ella, podrían haber cambiado completamente el rumbo de la relación. Ni el afecto de los amigos, ni todas las palabras de consuelo que le dicen sirven para levantarle el ánimo, y M^a Rosa tarda meses y hasta años en superar del todo esta ruptura.

¿Qué ha ocurrido? M^a Rosa sufre de “crítica latente”. Es decir, inicialmente, de base, M^a Rosa tiene una autoestima baja. Su familia le ha hecho sentir que, como no era deseada, no debería haber nacido y por lo tanto, no tiene ninguna posibilidad como persona. Sin embargo, al contrario que le ocurre a Elena (Tipo 2: crítica por baja autovalía), M^a Rosa sí logra recomponer su autoestima, gracias a la popularidad que consigue alcanzar entre la gente que le rodea. Da y recibe afecto, se hace imprescindible para los demás y con todo ello, sustenta su autoestima: llega a creerse que, al contrario de lo que le habían transmitido, ella sí vale.



No queremos decir que esa autoestima sea una falacia que ella se cree, porque, realmente, la mayoría de las veces, M^a Rosa se siente a gusto consigo misma y se ve válida. Sólo decimos que, como se trata de una autoestima impuesta casi a la fuerza, es algo precaria y M^a Rosa tiene que luchar constantemente por mantenerla. De ahí la ansiedad que transmite.

El otro peligro de este tipo de autoestima labrada a mano es que, si ocurre algo que la persona no tenía previsto, todo el entramado se hunde completamente. Salen los fantasmas de la niñez, sale la persona que se siente rechazada y poco válida y sale... ¡la crítica! La crítica que siempre está ahí, esperando el momento en el que la persona se hunde para machacarla y recordarle que, en el fondo, es culpable de ser ella misma.

Este tipo de crítica suele ser la más irracional: utiliza unos argumentos que se caen por su propio peso y que no son creíbles para nadie, excepto para la persona que los vive. No tiene sentido discutir la racionalidad de lo que se dice la persona, porque la crítica está utilizando unos argumentos infantiles y lo que está diciendo, en el fondo, es: “¡eres culpable de ser tú!”.

Como se ve, el tipo de crítica latente no tiene por qué aparecer siempre. Si a la persona le va bien durante toda su vida en los aspectos que tocan de cerca a su autoestima, jamás sabrá que tenía escondida una forma de criticarse que sólo estaba esperando una oportunidad para salir. Pero si ocurre algo que no tenía previsto, se hundirá repentinamente y nadie, ni la propia persona, entenderá lo que ocurre.

La mayoría de las veces, la persona se vuelve a recomponer tras un tiempo largo de tambaleo. Las acciones que le han servido para superar su baja autoestima inicial le volverán a servir en cualquier caso. Puede ocurrir, sin embargo, que esta persona decida evitar en un futuro cualquier situación parecida a la que le supuso el bajón. En el caso de M^a Rosa,



ésta decide no emparejarse nunca más, y realmente será difícil que lo haga, a no ser que logre eliminar esa crítica latente que posee en su interior.

2.1.2. Origen de la crítica

Hemos dicho repetidas veces que la crítica es algo interiorizado, una voz que, si no nos enseñan a distanciarnos de ella, solemos identificar como propia: somos nosotros mismos los que nos hablamos y, por lo tanto, es indiscutiblemente cierto lo que nos decimos.

Algo tan metido en nuestras entrañas tiene que tener, forzosamente, su origen en la infancia, cuando absorbemos de nuestro entorno todo lo que es significativo para nosotros.

Aquí hay que decir que la autoestima, la sensación de autovalía, la utilización de la crítica, etc., se APRENDEN. No nacemos criticándonos ni sintiéndonos bien o mal con nosotros mismos, es a base de crecer en un entorno concreto y recibir repetidamente un mismo tipo de mensajes, como desarrollamos lo que luego será la autoestima y aprendemos a utilizar la autocritica como un instrumento necesario para aprender o como algo destructivo que nos castiga.

Nuestra experiencia terapéutica nos dice que tampoco influyen en el desarrollo de la autoestima rasgos de la persona como la inteligencia, la introversión o extraversión, la alta o baja energía vital, etc. Es decir, si alguien de entre los lectores de este capítulo se pilla diciéndose a sí mismo que no vale porque es tonto, puede tener por seguro que es una mala jugada de su crítica destructiva, no una realidad.

Hay una apreciación muy importante que explica por qué somos tan maleables en la infancia, por qué ésta es siempre el origen de todo cuanto conforma nuestra personalidad: cuando somos pequeños, no tenemos desarrollado el sentido crítico de las cosas, no somos capaces de contemplar con criterio propio lo que nos sucede. Hasta la adolescencia,



dependemos completamente de lo que nos transmitan las personas que nos rodean: si repetidamente nos dicen que somos malos, nos lo creemos, porque no somos capaces todavía de cuestionarnos nada. Si repetidamente nos hacen sentir que valemos y que se nos aprecia por ser quienes somos, creceremos con una buena autoestima, que no la habremos cuestionado tampoco por las mismas razones.

Otra apreciación importante es que, de pequeños, buscamos “como sea” obtener la valoración y el aprecio de quienes están con nosotros. Este “como sea” significa que, si vemos que siendo buenos y obedientes se nos aprecia mucho, tenderemos a repetir esa conducta para volver a sentirnos apreciados. Si, siendo traviesos y transgresores, nos regañan, sí, pero conseguimos llamar la atención y sentir que somos “alguien”, tenderemos asimismo a repetir esa conducta para volver a sentirnos valorados.

Con estas premisas veremos que es fácil entender cómo y por qué surge la crítica destructiva en el interior de un niño y se queda prendida de él hasta que éste alcanza la edad adulta.

Todos los padres critican a sus hijos. Se puede decir que es parte de la labor educativa de progenitores y profesores criticar las conductas y actitudes erróneas, para que el niño vaya moldeando poco a poco su comportamiento hasta convertirse en un ser sociable, adaptado, educado, etc.

Hasta ahí, nadie puede discutir la utilidad y necesidad de criticar las conductas equivocadas de nuestros hijos. El problema está en la forma como se emiten las críticas, la frecuencia con la que éstas son emitidas en relación a la frecuencia con que son emitidos otros tipos de mensajes, y las actitudes y reacciones que acompañan a la emisión de críticas. Si los padres y profesores repitieron frecuentemente un solo tipo de mensajes negativos, es bastante probable que el niño interiorice una crítica patológica.



1. Identificación de conducta con identidad

Una cosa es lo que hacemos y otra muy distinta lo que somos. Por desgracia, muchas críticas que se hacen a los niños unen ambas cosas: “Como has roto el jarrón, eres un desastre”.

Al decir esto, estamos etiquetando al niño, que aprenderá muy rápidamente a identificar cada error que cometa con el rasgo de ser “un desastre”.

A la larga, niños que oyen con mucha frecuencia que se les califica de “malos”, “desastres”, “inútiles”, acabarán creyéndose. Interiorizarán esta voz externa y se repetirán una y otra vez “eres un desastre” cuando sientan que hacen algo mal.

De esta forma, no se le da espacio a la autoestima para que se desarrolle. Rara vez oiremos decir a un padre crítico: “como has sacado un sobresaliente, eres una maravilla”, pero sí frases del signo contrario, que el niño asume como las únicas válidas sobre su persona.

2. Unión de crítica con reacciones emocionales fuertes

Si la forma de criticar a un niño va acompañada de gestos, tonos de voz o palabras muy intensas emocionalmente, y además, esto ocurre con mucha frecuencia, calarán muy profundamente en la autoestima del niño. Ello ocurre por dos razones.

En primer lugar, el niño (y el adulto con mayor frecuencia de lo que pensamos, también) se fija más en el lenguaje no verbal que en el contenido verbal de lo que le decimos. Si recibe nuestras críticas captando la gran carga emocional que hay detrás, sentirá gran angustia y esta angustia quedará unida al hecho de ser criticado. Es decir, piensa: “debe ser terrible lo que he hecho porque me siento muy angustiado”. De ahí a no perdonarse ningún error hay un paso.

En segundo lugar, la carga emocional con la que transmitimos una crítica a nuestros hijos dice algo de lo terrible que



nos está pareciendo lo que el niño ha hecho. El niño capta este mensaje, y en su deseo de agradar y de vernos contentos con él, se prohibirá y reprochará duramente haber hecho algo tan “inadmisible” como parece que es para nosotros.

3. Crítica excesivamente rígida

Toda acción, toda actitud puede y debe poder admitir excepciones. A veces, las cosas se hacen “sin querer”, o la persona no quería hacerlo pero le salió mal, o quería hacer una cosa y le salió otra...

Si, ante cualquier error, aplicamos “la ley” establecida en la familia, sin escuchar por qué se incumplió, estamos enseñando al niño a pensar igual.

Muchas veces, padres rígidos en este sentido cargan sus críticas con “siempre”, “nuncas”, “todos”, “nadies”, etc., que luego, de adultos, se dirán sus hijos.

En este apartado entra un grave error de muchos padres, que consiste en hacer pasar por imperativos morales cuestiones de gusto, necesidad personal o capricho. Si los padres censuran gravemente comportamientos que transgreden sus gustos personales (como “sexo igual a pecado”, “hay que sacar buenas notas para poder presumir de hijo listo”, “hay que ser una niña callada y modosita”) y los disfrazan de rígida “moralidad”, causarán un grave perjuicio en sus hijos, que, de nuevo, al buscar siempre el beneplácito de sus progenitores, se censurarán con igual rigidez cualquier atisbo de conducta que no apunte en la dirección que desean sus padres.

4. Utilización de chantajes emocionales para que nos hagan caso

Si un niño no nos quiere hacer caso, tenemos un arma infalible para que, por lo menos, se sienta mal: el chantaje emocional o la utilización de todo tipo de desprecios, rechazos, desvirtuaciones. El mensaje más flagrante en este sentido y,



por desgracia, el más común, es el de “como has hecho esto mal, ya no te quiero”.

Como hemos dicho repetidas veces, el niño busca “gustar” a sus padres, recibir afecto por lo que hace y es. No hay, por lo tanto, nada más terrible que hacer sentir a un niño que le rechazamos o despreciamos o que estamos tristes porque ha sido tan malo. Tiene mucho más efecto negativo esto que cualquier arranque de ira puntual que tengamos cuando estamos desesperados porque nuestro hijo no nos hace caso. Con esta última conducta, el niño puede pensar que, por lo menos, tiene poder para desesperarnos y, consiguientemente, no nos es indiferente. Pero ¿qué puede decirse ante un desprecio o un rechazo hacia su persona? Evidentemente, nada bueno. En primer lugar, confundirá lo que hace con lo que es: “si hago esto mal, no valgo para mis padres”. En segundo lugar, sentirá siempre un listón encima de él, una sensación de que nunca logra satisfacer a sus padres (y más adelante, a sí mismo), porque éstos le están transmitiendo que no le quieren por ser simplemente él, sino según haga las cosas bien o mal.

En cualquier caso, este tipo de manipulación por parte de los padres es devastadora para la formación de la autoestima y deja sumido al niño en una permanente angustia de ser rechazado por las cosas que hace.

5. Incongruencia en la aplicación de normas familiares

Hay varios tipos de incongruencia en la aplicación de normas familiares: puede que uno de los dos padres o ambos sancionen a veces duramente una conducta, pero la dejen pasar otras veces; puede que los padres se contradigan entre sí y hasta despotriquen de las normas del otro delante del niño; puede que jueguen con sus afectos: un día, sin venir a cuento, te adoro, y al día siguiente, también sin venir a cuento, te castigo o desprecio porque yo estoy mal.



Cualquier actitud incongruente vivida durante mucho tiempo por el niño, generará en éste una conclusión: como no entiendo nada y mis padres seguro que no lo hacen mal, debe ser culpa mía. Y ya tenemos a la crítica sustentando la baja autoestima que se va creando a partir de ahí. El niño se sentirá responsable de las discusiones o los problemas que tengan sus padres e intentará satisfacer a todo el mundo, reprochándose cada vez que cree que no lo consigue.

Este fenómeno suele ocurrir en familias desestructuradas o padres con problemas de personalidad o de adicciones, pero también cuando los padres no se llevan bien entre sí y utilizan al niño para arreglar sus conflictos, y hasta puede darse en acontecimientos que hayan ocurrido en la familia y que el niño haya vivido sin obtener ningún tipo de explicación: muerte de uno de los padres y consiguiente malestar en la familia, separación del niño del seno familiar por motivos económicos, etc. Ante cualquiera de estos acontecimientos, si el niño no ha recibido una explicación congruente para él, tenderá a sentirse culpable y responsable de que las cosas hayan ocurrido así.



Ahora te toca a ti. Si has detectado alguna forma de crítica destructiva en tu interior o frecuentes sentimientos de culpa, responde a este cuestionario. Hallar el origen de tu autocrítica te ayudará a distanciarte de ella y perderle un poco el miedo.

CUESTIONARIO DE CRÍTICAS PARENTALES

1. ¿Te suena haber oído frecuentemente en tu infancia frases de este tipo, cuando hacías algo erróneo?:

- Eres un desastre.
- No vales para nada.



- Este niño no tiene remedio.
- Eres malo, egoísta, mentiroso...
- ¡Pero qué tonto eres...!
- No te enteras de nada...
- (añade tus frases)

2. ¿Tienes casi “metido en la piel” un tono de voz alto, brusco o “histérico” cuando te regañaban? Si es así, ¿lo vivías con angustia?

3. Cuando te regañaban o criticaban, ¿recuerdas haber oído frecuentemente las palabras “siempre”, “nunca”? ¿Sentías que la norma a la que tenías que adecuarte no admitía excepciones de ningún tipo?

4. ¿Recuerdas haberte sentido criticado porque “no lo hacías tan bien como la hija de...”, o porque “qué dirán los vecinos si se enteran...”, o porque “van a pensar que te educamos mal”? Si te suena haber oído algo parecido, apunta la(s) frase(s) concreta(s) que te aplicaban.

5. ¿Recuerdas haber oído frecuentemente “si haces... ya no te quiero” o “como has hecho... ya no te quiero”?

6. ¿Recuerdas haberte sentido despreciado o infravalorado cuando hacías las cosas “mal”?

7. ¿Recuerdas la sensación de ser el máximo responsable del malestar de alguno de tus padres, de los enfados entre ellos, de la estabilidad familiar?

8. ¿Sentías frecuentemente una incoherencia de criterios entre tus padres, o sentías que no sabías a qué atenerte porque cualquier acción por tu parte podía desencadenar una regañina?

9. ¿Hubo en tu infancia algún acontecimiento inesperado y grave respecto al que no te dieron ninguna explicación? Si fue así, ¿recuerdas haberte dado la explicación de que debía ser por culpa tuya por lo que ocurrió?



Para este cuestionario, no hay una solución numérica. Eres tú quien tiene que evaluar si alguna de estas actitudes puede ser la explicación a que actualmente te critiques tanto.

Ten en cuenta que hablamos en términos de “frecuencia de aparición”. Si has sentido alguna vez algunas de las conductas que hemos descrito y si, además, no te sueles sentir habitualmente culpable, no le busques tres pies al gato. Puedes concluir que la crítica de tus padres no fue tan perniciosa como para que ahora te esté afectando negativamente.

Si, por el contrario, partes de un sentimiento de culpabilidad constante que sigues teniendo actualmente, es muy probable que encuentres en estas preguntas la explicación sobre cómo se formó esta culpabilidad.

En otro orden de cosas, las personas propensas a criticarse de forma destructiva suelen tener unas **creencias irracionales** bastante arraigadas (véase *Asertividad: expresión de una sana autoestima*). No se sabe si el esquema irracional es causa de la tendencia a criticarse o viceversa, pero lo más probable es que se hayan desarrollado a la vez: el niño aprende a criticarse a sí mismo y, simultáneamente, desarrolla un esquema irracional que sustenta y justifica esa tendencia creciente a utilizar la crítica.

Hay dos esquemas irracionales que suelen aparecer entre las personas con tendencia a la autocritica destructiva:

La Idea Irracional nº 2: “Uno tiene que ser muy competente y saber resolverlo todo si quiere considerarse una persona necesaria y útil”.

Este esquema o convicción deriva directamente de una de las actitudes parentales que acabamos de describir: cuando los padres valoran al niño por lo que hace, más que por lo que es, y comunican la crítica de forma rígida y sin excepciones, es más que probable que el niño elabore esta convicción



interna. Lo más probable es que, a consecuencia de ello, la persona utilice para sí el tipo de “crítica del listón”.

La Idea Irracional nº 4: “Es horrible que las cosas no salgan de la misma forma que a uno le gustaría”.

Esta convicción puede haber sido causada por diversas formas de utilizar la crítica los padres: si la emitían de forma rígida y no “dejaban pasar una”, o hacían al niño hiperresponsable de las consecuencias de sus actos, o le aportaban ellos mismos unas consecuencias terribles a sus errores, como falta de cariño, desprecio o castigo desmesurado.

Ya de adulto, este esquema irracional surge cada vez que la persona no está conforme con algo que “debería” haber hecho y, por su rigidez de esquemas, se castiga implacablemente por haber cometido un error tan “terrible”.

Para entender todo esto mejor, veamos cuál es el origen de las fuertes autocríticas que se lanzan nuestros amigos Ainhoa, Elena, Javier y Mª Rosa:

Origen de la crítica en Ainhoa

Ainhoa no recuerda grandes broncas ni regañinas emitidas con alta carga emocional, pero sí la constante sensación de tener que “hacer méritos” para que se la quisiera. El “mérito” elegido por el padre, en este caso, eran las buenas notas. A ellas se supeditaba todo: si Ainhoa sacaba buenas notas, se le daban muestras de cariño, se la exhibía ante el resto de la familia y se mostraba interés por ella. Si sacaba malas notas (siendo “malas notas” todo lo que no fuera un sobresaliente), automáticamente caía en desgracia ante su padre, éste dirigía la atención hacia otro hermano o la criticaba duramente.

Ainhoa recuerda muy bien haber sentido la constante amenaza de no cumplir con las expectativas que había puestas en ella y, consiguientemente, no sentirse querida ni mucho menos, valorada, si no traía esas buenas notas.



Se juntan aquí varios “métodos educativos” que, descritos en un libro, pueden parecer exagerados y que, sin embargo, son mucho más frecuentes de lo que parece: en primer lugar se creó la confusión “rendimiento = valía personal”. Esto se vio reforzado por el hecho de que los padres no se interesaban más que por las notas, cayendo en el olvido si Ainhoa había sido alguna vez asertiva, simpática, reflexiva, responsable...

En segundo lugar, la norma familiar “tú vales en cuanto rindes” se transmitía de forma rígida, sin admitir explicaciones ni excepciones. Daba igual que Ainhoa hubiera tenido fiebre a la hora de hacer un examen: si la nota era mala, ya lo había hecho mal. Y daba igual que la nota fuera un aprobado o un notable: si no era un sobresaliente, ya no valía.

Con estas premisas no es de extrañar que Ainhoa interiorizara estas normas como las únicas posibles y que, hoy en día, no se deje pasar ni una en el terreno del rendimiento, ya que éste ha quedado indefectiblemente unido a su sensación de autovalía.

Origen de la crítica en Elena

Elena tampoco recuerda grandes gritos, pero sí la constante sensación de que, por su culpa, su madre se sentía mal. Cada vez que Elena no hacía algo “como es debido”, la madre entraba en un bajón anímico que podía ir desde una ligera tristeza, pasando por apatía y falta de ganas de vivir, hasta una depresión. Así, muy pronto se sintió responsable del estado de salud mental de su madre, pero ¡ajo!, siempre del estado negativo.

Nunca tenía la sensación de animar a su madre o de contribuir a que se sintiera mejor, pero sí tenía claro que era la máxima responsable de sus malestares.

A esto se añade que no tenía muy claro cuándo obraba bien y cuándo mal, ya que, a veces, la madre no le decía



nada y otras parecía que se moría de pena. Elena no pudo aprender a prevenir ninguna situación ni a prepararse para afrontarla, porque nunca sabía cómo podían terminar éstas.

Tras un tiempo de recibir este tipo de mensajes, cualquier persona llega a la siguiente conclusión: “las consecuencias de mis errores son terribles. Luego toda yo debo ser terrible”. Y precisamente eso es lo que pensaba Elena de pequeña y continúa pensando hoy en día. Ante la indefensión que siente ante sus propios actos (teme que cualquier paso pueda acarrearle consecuencias negativas inesperadas), Elena tiene como “consuelo” a la crítica, que le sirve de recordatorio de que cualquier acción que emprende estará, seguramente, mal.

Las personas que padecen este mismo tipo de crítica pueden haber tenido experiencias infantiles diferentes, pero todas poseen un denominador común: la persona tenía muy claro lo que hacía mal y sus consecuencias, pero nada sabía de lo que hacía bien; en resumen, ahora tienen la autoestima baja.

Origen de la crítica en Javier

Javier sí recibió gritos y gran carga emocional en todo lo que no correspondiera al criterio familiar de “conducta adecuada”.

Las críticas, lanzadas con intensidad emotiva y contenido insultante y despreciativo, le angustiaban, bloqueaban y dejaban sin réplica posible. Javier se recuerda paralizado, sin poder articular palabra y con un gran miedo en su cuerpo. A la larga, la idea principal de Javier era pasar desapercibido, no molestar, casi “no existir” para su familia, para que ésta no volviera a gritarle y reprocharle cada paso que daba.

Sí se le han valorado ciertas facetas de su persona –inteligencia, concentración–, por lo que, cuando está sólo, se encuentra bien, sobre todo si realiza algo que le refuerce su inteligencia. El problema es cuando quiere emprender alguna



relación social, cuando quiere responder a alguien e incluso cuando anda por la calle y se siente observado: tiene la constante sensación de que los demás le juzgan, le evalúan negativamente y van a gritarle o pegarle en cualquier momento.

La actitud aprendida en su casa como defensa ante la violencia –pasar desapercibido– la aplica también ahora, con lo cual da la constante sensación, por su conducta no verbal, de “perro apaleado”.

Evidentemente, los gritos que recibía conllevaban insultos y desvirtuaciones; de nuevo se confundía lo que el niño hacía con lo que era (“¡Eres un idiota! ¡Has vuelto a verter el café!”) y allí estaba la crítica, esperando poder interiorizarse y servirle a Javier de explicación ante la inseguridad que le dan las relaciones sociales (“Como no sé cómo he caído a esta chica, seguro que piensa que soy un idiota porque he vertido el café”).

Origen de la crítica en M^a Rosa

El origen de la crítica latente de M^a Rosa ha quedado ya explicado: M^a Rosa fue una niña no deseada, que tuvo que sentir durante toda su infancia que era culpable por haber nacido. En este caso, no se le decía tan explícitamente, sino que se le daba a entender que ella era el origen de todos los problemas familiares que hubo a partir de que ella naciera. Conocemos casos, sin embargo, en los que la madre o el padre decían muy claramente a su hija o hijo que no le habían deseado, que no debería haber nacido o que tendría que haber sido chico y como no lo era, tenía que acarrear con la culpa.

Realmente, M^a Rosa tiene un gran mérito por haber logrado salir de esa casi nula autoestima a la que estaba avocada a terminar. No es un caso común. Lo normal es que, con esos antecedentes, la persona sienta una culpabilidad intrínseca por todo, empezando por haber nacido y terminando por cualquier cosa que haga, y una gran dependencia de los de-



más. Son ellos los que tienen que decirle que vale, porque ella por sí sola es incapaz de valorar nada suyo.

2.1.3. Relación entre crítica y autoestima

Habréis advertido que constantemente se están mezclando los dos términos “crítica” y “autoestima”. Parece que están muy estrechamente relacionados, a veces incluso parece que fueran una misma cosa... y es que, realmente, forman parte de una misma cosa. A mayor autoestima, menor número de autocríticas destructivas se hace la persona, y viceversa, cuanto menor sea la autoestima, más autocríticas destructivas se hará y con mayor frecuencia las emitirá.

Hay autores que incluso utilizan el número de autocríticas destructivas que se hace una persona para medir su grado de autoestima.

Pero ¿qué es, entonces la autoestima?

Este término, que tan de moda está, ha recibido multitud de definiciones, ha sido analizado por todos los lados y ha sido objeto de numerosas teorías psicológicas y hasta espirituales.

Nosotras tenemos una teoría que está basada en nuestra experiencia terapéutica, que es quizás una mezcla de varias, y que está estrechamente relacionada con la teoría de las autocríticas.

En primer lugar, basándonos en Ellis y tantos otros, tenemos claro que nadie es intrínsecamente malo. Los términos de “maldad”, “egoísmo”, “perversidad” se pueden aplicar a los actos que cometa una persona, no a su ser.

Cuando nacemos y a medida que nos vamos desarrollando, todos perseguimos una misma y única cosa: sentirnos bien con nosotros mismos. Normalmente, el niño busca obtener esta autoestima a base de sentir que es “alguien” para los demás. Ese “ser alguien” puede concretizarse en “sentirse querido” (la mayoría de las veces), “sentirse valorado” o “lla-



mar la atención". Esta búsqueda es tan importante que ocupa la mayor parte de los esfuerzos del niño, sobre todo en su primera infancia. Si el niño logra sentirse querido, valorado, digno de llamar la atención, irá interiorizando poco a poco la convicción de que "vale como persona".

Un adulto sano será el que haya logrado introyectar completamente esta convicción, de tal forma que no necesite que nadie se la confirme constantemente y ésta no se tambalee ante los avatares de la vida. Este adulto tendrá, pues, una sana autoestima.

Podríamos definir, así, la autoestima como:

El conjunto de sentimientos, pensamientos y conductas que hacen que una persona se considere digna de ser valorada y querida por sí misma, sin necesidad de depender del exterior para ello.

Por desgracia, hay numerosas personas que no se sienten identificadas del todo con esta definición. Estas personas, normalmente, dependen de algo o alguien para sentirse bien consigo mismas. Concretamente, pueden apoyar su autoestima en dos factores:

- dependencia de los demás. La opinión que éstos tengan sobre la persona es la que le indicará si se puede sentir válida o no;
- necesidad de presentar "méritos" para que los demás –y uno mismo– sientan que la persona vale. Estos "méritos" pueden ser ser muy buen amigo, jefe, padre o hijo; ser muy trabajador, avispado, rápido, inteligente; ser muy altruista; etc. La persona siente que, si no presenta estos méritos, no vale por sí misma.

Se podría decir que las personas que tienen estos tipos de autoestima, o se han quedado en la etapa infantil de depen-



dencia de alguien más fuerte que le hiciera sentirse válidos o han recibido numerosos mensajes de que “sólo valían si...”.

Tal vez te gustaría analizar tu grado de autoestima. Lo que sigue es a la vez ejercicio y texto informativo, por lo que te recomendamos que, aunque no vayas a hacer los ejercicios, te leas este apartado.



A continuación te presentamos una serie de ejercicios en los que te queremos ayudar a discernir si tu autoestima es “sana” y completa o si es más bien baja y tambaleante:

1. Durante una semana, apunta los acontecimientos negativos que te vayan ocurriendo, desde algo nimio como “no les quedaba pan en la tienda” hasta asuntos más importantes (laborales, afectivos). Apunta qué te dices a ti mismo al respecto: ¿A qué o quién atribuyes la causa? ¿Hay culpables, o la situación negativa es fruto de “las circunstancias”?

Lee ahora los siguientes criterios:

La persona que tiene la autoestima ALTA no necesariamente piensa en positivo de sí misma, a todas horas y en cualquier situación. Lo más normal es que abunden pensamientos neutros (“nadie tiene la culpa”), de constatación de situaciones o de cómo actuar una siguiente vez.

La persona con autoestima BAJA casi siempre sacará conclusiones negativas de las situaciones de malestar y se atribuirá a sí mismo las contravenencias y los malentendidos.

2. Analiza lo que te dices cuando cometes un error. Sobre el mismo registro que habías hecho para el punto anterior, o utilizando uno nuevo en el que sólo apuntes los



errores, reflexiona y escribe qué es lo que piensas y te dices ante un error.

Mira si utilizas:

- *generalizaciones* (“siempre”, “nunca”, “todos”, “nadie”...).
- *calificaciones globales* hacia tu persona (“eres un desastre”, “no sirves para nada”...).
- “deberías” o “tendrías que...” haber hecho, pensado o sentido algo que ahora tienes muy claro.

¿Te suenan estas expresiones? ¡Aquí tenemos a la crítica destructiva!

Como ves, autoestima y número/frecuencia de críticas están muy intrínsecamente unidos entre sí.

Si te has “pillado” criticándote de esta forma descrita ante la mayoría de los errores que habías apuntado y, en general, sintiéndote culpable de cualquier situación que no haya salido como era de esperar, puedes concluir que tienes una autoestima BAJA.

3. Piensa en tres situaciones pasadas o presentes en las que te hayas sentido especialmente satisfecho y feliz, y tres situaciones en las que te hayas sentido bastante o muy mal.

Apunta a qué atribuyes el que unas hayan salido bien y las otras mal. ¿El “causante” de que la situación haya salido así fuiste tú o alguien/algo externo a ti? ¿Piensas que lo que ha ocurrido “confirma la regla” de algo que siempre suele ocurrir igual, o que esa situación y su desenlace han sido excepcionales?

Como seguramente habrás adivinado, estamos hablando de las *atribuciones*.

Una persona con ALTA autoestima suele realizar atribuciones internas y estables en SITUACIONES POSITIVAS (“esto me suele salir bien”), y externas e inestables en SITUACIONES



NEGATIVAS (“esto concreto ha ocurrido porque él, las circunstancias...”).

Una persona con BAJA autoestima suele realizar atribuciones externas e inestables en SITUACIONES POSITIVAS (“esta vez ha salido bien por...”), y atribuciones internas y estables en situaciones negativas (“siempre lo hago mal”).

Piensa y analiza cómo suelen ser tus atribuciones en situaciones positivas y negativas para ti.

4. Apunta, sin pensártelo mucho, qué necesitas para sentirte bien. Dicho de otra forma, para estar al 100% satisfecho contigo mismo, ¿qué tendría que suceder?

Las respuestas más frecuentes a esta pregunta, las que más suele decir la gente, son las siguientes:

- para sentirme bien, necesito que me quieran;
- para sentirme bien, necesito sacar buenas notas;
- para sentirme bien, necesito demostrar que soy culto, inteligente o audaz;
- para sentirme bien, necesito que me valoren en mi trabajo;
- para sentirme bien, necesito ser el mejor.

¿Sabéis lo que diría una persona que tuviera su autoestima al 100% alta?:

Para sentirme bien ¡no necesito nada!

Obviamente, nadie posee una autoestima tan alta como para poder afirmar eso tan categóricamente, pero lo que es absolutamente cierto es que cuanto más ALTA se tenga la autoestima, menos se necesitará del refuerzo externo para mantenerla.

Vamos a analizar, por último, en qué basan su autoestima nuestras cuatro personas invitadas, en qué grado la poseen y cómo repercute esto en su asertividad.



Autoestima de Ainhoa

Muy evidentemente, Ainhoa basa su autoestima en un “mérito” externo que busca presentar una y otra vez, para que los demás la consideren válida como persona. Ese “mérito” es ser audaz y rápida en sus decisiones, demostrar que es lista y decidida. Si cree que no ha mostrado eso, automáticamente siente que los demás la menosprecian y descalifican en todas sus facetas, y ella misma se siente “un desastre” (palabras textuales).

En las interacciones sociales, tiene que ser rápida, graciosa y dar siempre respuestas ingeniosas. Esta exigencia le bloquea, lo que le produce una nueva sarta de críticas.

Autoestima de Elena

Elena rara vez siente que se quiere a sí misma y que es digna de ser valorada. Su autoestima es, por lo tanto, muy baja.

Suele atribuirse la responsabilidad de todo lo negativo que ocurre a su alrededor, mientras que lo positivo nunca es mérito suyo.

Las únicas veces que se puede sentir bien consigo misma es cuando sus amigos le demuestran que la quieren y aprecian. Como hemos dicho antes, la búsqueda de esta confirmación constante le hace ser extremadamente sumisa. Además, sus amigos tienen que hacer verdaderos esfuerzos de persuasión y repetirle varias veces lo mucho que la valoran para que Elena se lo crea. Esta satisfacción le suele durar poco, ya que, a la más mínima contrariedad (alguien que no le llama, que no le contesta como ella cree que debería, que ese día no la escucha y atiende al 100%...), vuelve a sentirse “la última mierda” (palabras textuales).

Autoestima de Javier

Javier se siente bien y válido cuando está solo. Entonces, resolviendo problemas o jugando con el ordenador, siente



que es inteligente, profundo, reflexivo..., cualidades que él valora muy positivamente.

Sin embargo, en cuanto se relaciona –aunque sea comprando en una tienda o incluso andando por la calle– siente la amenaza de los demás sobre sí y su autoestima baja drásticamente: depende absolutamente del criterio de los demás y confunde con mucha claridad su valía con sus acciones (para él, torpes).

Se podría decir que la autoestima de Javier no es baja, pero es inestable: depende demasiado de una situación concreta –estar solo– como para considerarse “sana”.

Autoestima de M^a Rosa

La autoestima de M^a Rosa puede ser una mezcla de la de Elena y la de Javier, en el sentido de que depende de la valoración y aceptación de los demás (aunque es más estable que la de Elena y admite más frustraciones) y, por otro lado, depende de una situación concreta (sólo que ésta es más amplia y más probable que ocurra que la de Javier). Esta situación concreta es la que tiene siempre: amigos, grupos, actividades. Tan segura está de que por la vía del refuerzo externo consigue mantener su autoestima alta, que se permite ser a veces agresiva, casi “reclamando” una valoración.

Parece que es menos delicada que la autoestima de Elena y la de Javier, pero en el momento en el que ocurre una situación que no es la que le sustenta su autoestima, M^a Rosa se viene abajo. Es decir, su autoestima es igual de inestable que la de los demás, sólo que ella ha sabido extraer su autoestima de la situación en la que se encuentra con más frecuencia, y por eso “parece” que tiene más o mejor autoestima.

¿Vais adivinando el papel que juega la crítica en todo este entramado de la “autoestima”? ¿Veis la relación directísima entre asertividad y autoestima?



Os retamos a que reflexionéis antes de leer el siguiente apartado: ¿cuál creéis que es el papel que cumple la crítica en una persona con baja autoestima? Y... ¿es necesariamente negativo?

2.1.4. *Funciones de la crítica*

La crítica de la que estamos hablando decíamos que es perniciosa, bloqueante, desestructurante, y por eso la calificamos de “destructiva” o “patológica” para diferenciarla de la crítica “normal” y adaptativa que todos nos hacemos en un momento dado.

Sin embargo, si es tan mala para las personas, ¿por qué siguen manteniéndola? ¿Por qué no dejan de emitirse mensajes críticos una y otra vez, sufriendo una y otra vez?

¿Es un problema de inteligencia? Evidentemente, no: entre las personas que se critican de forma destructiva las hay de todos los niveles de inteligencia y cultura.

¿Es masoquismo? Absolutamente no: las personas que se critican tan duramente no sacan ningún placer de ello, bien al contrario, se sienten peor.

¿Es, simplemente, que se les ha “introducido” esta forma de crítica patológica, como si se hubiera inyectado con jeringuilla? Algo de eso hay, porque cuando se desarrolla la autocrítica, el niño es muy pequeño e indefenso y asume todo lo que recibe, como un ladrillo más de su personalidad en construcción.

Sin embargo, esta razón no es suficiente. Al darnos cuenta del mal que nos está haciendo, eliminaríamos, de adultos, cualquier atisbo de crítica.



Aquí te proponemos un ejercicio muy corto y sencillo, que sólo podrás responder si, realmente, te haces críticas destructivas.



Imagínate que ya no te emitieras críticas, que algo hubiera eliminado tu capacidad de criticarte y tuvieras que asumir los errores que cometes tal cual han ocurrido. ¡Prohibido criticarse y culpabilizarse!

¿Cómo te sentirías? ¿Aliviado, tranquilo, respirando hondo, por fin?

O te sale más bien una voz que dice: “¡No! ¡Cómo voy a dejar de criticarme! Si dejo de hacerlo, ya no podré..., además, me sentiría fatal, porque..., y no sabría cómo...”.

Todo el mundo que se reconoce autocrítico y culpabilizador consigo mismo responde con un “¡No!” cuando se le plantea eliminar su crítica. Por lo tanto, LA CRÍTICA DESTRUCTIVA ES ÚTIL PARA LA PERSONA, le sirve de algo.

Como decíamos antes, nadie es masoquista ni malo intrínsecamente, bien al contrario: queremos siempre sentirnos bien, buscamos siempre lo que creemos que es lo mejor para nosotros; por mucho que alguien piense que no se quiere ni valora nada, en el fondo, todos buscamos ser felices a toda costa porque nos queremos bien. Otra cosa es que hayamos elegido un camino equivocado para encontrar esa felicidad, porque no conocemos otro o porque el que utilizamos nos está siendo suficientemente útil.

Éste es el caso de la crítica destructiva.

LA CRÍTICA DESTRUCTIVA TIENE LA IMPORTANTE FUNCIÓN DE PRESERVAR Y MANTENER LA AUTOESTIMA DE LA PERSONA.

Si la persona posee una buena autoestima, su autocrítica no será destructiva; utilizará esa otra crítica de la que hablamos y que es normal y necesaria para aprender.

Sin embargo, si la persona posee una autoestima baja, vulnerable o dependiente del exterior, necesita criticarse duramente para mantener la poca autoestima que tiene.



¿Difícil de entender? Con los ejemplos de nuestros cuatro personajes se verá mucho más claro.

Función de la crítica en Ainhoa

En el caso de Ainhoa, y en el de tantas otras personas que tienen metida la confusión entre “ser” y “hacer”, la crítica es una llamada al orden.

Cada vez que Ainhoa ha “fallado”, a su entender, en algo que va a mermar su autoestima (no entender alguna explicación, ser lenta de reflejos para responder, quedarse bloqueada cuando se le pregunta algo, etc.), la crítica le azuza. Es como la voz paterna que le recuerda una y otra vez cuál es el camino para llegar a la autoestima, para que la quieran y valoren.

La crítica de Ainhoa no le debe dejar pasar ni una, para que ésta no se relaje y se olvide de alimentar su autoestima con más “méritos”.

Dicho en general, en Ainhoa, la crítica cumple la importante función de *azuzarla para que rinda* adecuadamente, ya que de ese rendimiento depende su autoestima.

Función de la crítica en Elena

El caso de Elena es más difícil de entender, pero no por ello menos cierto. Para ella, la crítica forma parte de su ser. A su entender, “es lo único bueno que tiene”.

Elena tiene la autoestima muy baja y depende completamente del criterio de los demás para sentirse bien. Pero sí conserva ese atisbo de querer sentirse bien y feliz del que hablábamos antes, tiene la necesidad de tener algo suyo, algo que ha elaborado ella y que le da un mínimo criterio de elección. Y esta función la cumple la crítica a la perfección.

La crítica le da *coherencia interna*, le ofrece una explicación alternativa a “ser una mierda” cuando algo ha salido mal (siempre es mejor sentir que se tiene la culpa de algo que



sentirse “nada”, vacía), le hace sentir que es ella la que se da cuenta de los errores y la que dirige sus pasos. Aunque sea para confirmarle que no vale como persona, por lo menos es ella, Elena, la que lo decide.

Esta importantísima función que cumple la crítica se da mucho en personas con baja autoestima. Nosotros la hemos observado siempre en personas con trastornos de alimentación (anorexia y bulimia). Hasta que deciden controlar su ingestión de comida para sentir que, por lo menos, controlan “algo” de su vida, utilizan la crítica para ese mismo fin. Gracias a la crítica se sienten personas, se sienten ellas, independientes de los demás que marcan el resto de su vida.

Elena no tiene anorexia, pero siente igual. Aparte de eso, su crítica ejerce una importante función: el “efecto confesionario”. Tras haberse confesado, las personas sienten un alivio que, independientemente de las creencias religiosas, surge porque han sacado todos sus errores, los han expuesto, se han sentido mal diciéndolos, pero ya están fuera. Algo parecido ocurre muchas veces con la crítica: la persona se crucifica internamente durante un rato y, después del “castigo”, *se siente aliviada*. El alivio se lo proporciona la sensación de que, aunque no haya arreglado nada, por lo menos se ha ocupado del error pensando en él y sintiéndose mal.

Función de la crítica en Javier

En Javier, la crítica le ayuda también a evitar ciertas situaciones, a la vez que le da una explicación ante hechos que no entiende.

Tal y como lo describíamos, Javier siente una gran inseguridad ante todo tipo de encuentro social y no tiene a nadie con quien consultar (aparte de no querer consultar, porque eso también le da inseguridad...). Se sentiría muy mal si, ante cada situación de malestar, tuviera que reconocer que no entiende nada, que lo que para otros es normal, para él es un



mundo. De hecho, Javier tiene un gran miedo a la locura y ha llegado a temer volverse loco, ante la evidencia de que, cosas que parecen tan lógicas y normales para los demás, él no las entiende, y conductas que los demás ejecutan siguiendo unas misteriosas “leyes” no escritas, a él se le escapan.

En realidad, este temor es absolutamente irracional, ya que los parámetros de la locura van por derroteros completamente diferentes a los que tiene Javier, pero ante la ignorancia, Javier teme volverse loco. Y ahí es donde interviene la crítica como “salvadora” de la situación: si él es el que tiene la culpa de las situaciones sociales fallidas, si él es el que no sabe responder, enerva a los demás, hace que se enfaden... ¡ya no hay locura posible! Con sentirse mal consigo mismo, Javier soluciona el temor, desviándolo y ocupando su mente en reproches, en vez de en miedos.

Así, si alguna vez llega a ocurrir su otro gran temor: que le agredan por enfadarse con él y su torpeza, ya se lo habrá “avisado” a sí mismo de antemano.

Esta *labor anticipatoria* de la crítica ayuda también, a Javier y a tantos otros, a evitar las situaciones que más temor le causan. Ante la perspectiva de tener que participar en un curso lleno de personas que él no conoce, pero que se conocen entre sí, la crítica le dice a Javier: “¡pero para qué vas! Si vas a salir escaldado, ¿no ves que tú no sabes relacionarte bien? Haz el curso a distancia y así no darás el cante...”. Si aun así, Javier se apunta al curso y acude, la crítica le insistirá e insistirá, hasta que su malestar sea tan grande que abandone el curso.

Función de la crítica en M^a Rosa

La función que ejerce la crítica en M^a Rosa es la de *evitar malestares mayores*.

Ya dijimos que, normalmente, M^a Rosa consigue mantener su autoestima en pie gracias a sentirse querida y valorada en la mayor parte de las actividades que hace. Cuando, en



una de esas situaciones excepcionales, cae en lo más hondo, tiene ante sí un abismo: el abismo de sentir que no debería existir, ni haber nacido. Esa sensación es de las más dolorosas e insoportables que hay y haría caer a M^a Rosa en una profunda depresión sin ganas de vivir, ¡si no fuera por la crítica!

Al criticarse tan duramente cosas, además, tan irracionales e “infantiles”, M^a Rosa está desviando la atención hacia un problema mucho más llevadero. Por muy mal que se sienta, una “conducta” errónea es reprochable, abordable, se puede hacer algo con ella y trabajarla, se puede discutir sobre ella e intentar modificarla... todas estas cosas no se pueden realizar con la oscura sensación que describíamos antes. Por lo tanto, M^a Rosa preferirá mil veces más sentirse destrozada por creerse culpable de haber roto una relación, que caer en el profundo abismo de la nada.

Sin llegar a ser tan trágica la situación, muchas otras personas utilizan la crítica para evitar sentirse peor si tuvieran que reconocer que no sirven para ese trabajo, no saben mantener una relación, se han equivocado de camino en la vida, todo lo que pensaban que era válido se torna inválido, etc.

Las funciones más importantes que puede ejercer la crítica destructiva en una persona son las siguientes:

- función de recordar el listón impuesto y azuzar para alcanzarlo;
- función de dar coherencia interna y sensación de auto-control;
- función de castigo y consiguiente alivio;
- función de desviar la atención hacia temas menos dolorosos o temibles;
- función de evitar situaciones de malestar.

Como éstas, puede haber muchas otras funciones, o una mezcla de varias de ellas.



2.1.5. *Costes de la crítica*

La crítica ayuda a sentirse bien, a mantener la autoestima, a evitar situaciones peores... sí, pero ¿con qué coste?

En un principio, las personas que poseen este tipo de crítica destructiva no ven qué desventajas les puede acarrear tenerla, porque las ventajas las solapan. Es tras muchos años de “convivencia” cuando se dan cuenta de que, pese a la crítica, se siguen encontrando mal. Algunos incluso se cuestionan si no estarían mejor sin la crítica...

Visto desde fuera parece que está muy claro: aunque la crítica cumpla esas funciones tan “beneficiosas” como las descritas, deja a la persona destrozada, sin posibilidad de mejora, atascada en su desarrollo y con una constante ansiedad. Y, desde luego, con importantes problemas de asertividad. Nuestro amigo Javier dice repetidas veces: “estoy harto de sufrir”.

La crítica crea la falsa ilusión de que, ocupándonos de ella, arreglamos algo. Tenemos la idea equivocada de que, con darnos cuenta de que hemos cometido un error y castigándonos interiormente por él, lo vamos a hacer mejor la siguiente vez. A veces, incluso creemos que nunca más lo vamos a cometer, ya que nos hemos flagelado tanto por haberlo cometido...

Veamos los círculos viciosos en los que están metidos nuestros cuatro personajes por creer –hasta ahora– que su sistema de funcionamiento mental les era beneficioso.

AINHOA

AUTOESTIMA: basada en exhibir méritos externos.

FUNCIÓN DE LA CRÍTICA: llamada al orden, azuzamiento para no relajarse.

EFFECTOS A CORTO PLAZO: reforzamiento de la “necesidad” de no bajar la guardia en lo que se refiere a obtener autoestima.



EFFECTOS A LARGO PLAZO: estancamiento en el desarrollo y el crecimiento personal. Mucha pérdida de energía (ansiedad) para unos logros precarios o nulos.

Conductas de bloqueo o ansiedad sin posibilidad aparente de arreglo.

ELENA

AUTOESTIMA: baja. Dependiente del refuerzo de los demás.

FUNCIÓN DE LA CRÍTICA: dar un “sentido de identidad” y un mínimo autocontrol.

EFFECTOS A CORTO PLAZO: alivio momentáneo por esa sensación de control. Gran resistencia a eliminar la crítica por temor a desestructurarse.

EFFECTOS A LARGO PLAZO: confirmación de que, realmente, no vale nada como persona: más bajada de autoestima. Evitación de búsqueda de alternativas para aumentar la autoestima.

Conducta general sumisa, estancamiento en buscar el refuerzo en los demás.

M^a ROSA

AUTOESTIMA: para lo cotidiano, alta. Basada en el refuerzo y la valoración de los demás.

FUNCIÓN DE LA CRÍTICA: tapar la sensación dolorosa de no ser digna de ser querida.

EFFECTOS A CORTO PLAZO: mente ocupada en dar vueltas a los actos elegidos por la crítica.

EFFECTOS A LARGO PLAZO: la sensación dolorosa queda sin afrontar. La autoestima puede caer en picado en cualquier momento.

Conducta permanente de “estar en guardia” ante los demás, sin resolución de las situaciones.



JAVIER

AUTOESTIMA: basada en aptitudes y capacidades que sólo se pueden valorar en soledad. Ante todo tipo de relación: baja autoestima por inseguridad.

FUNCIÓN DE LA CRÍTICA: aportar seguridad al proporcionar una explicación a las situaciones sociales vividas; evitar situaciones amenazantes.

EFFECTOS A CORTO PLAZO: alivio ante el temor a volverse loco; alivio por no tener que afrontar situaciones temibles.

EFFECTOS A LARGO PLAZO: estancamiento. Afianzamiento de que él lo hace mal, sin solución alternativa.

Lo que tienen en común los efectos a largo plazo de las respectivas críticas de Ainhoa, Elena, M^a Rosa y Javier, se puede resumir en tres puntos, tan sencillos como devastadores.

La crítica destructiva:

1. no permite buscar soluciones a una situación, fuera de la propia crítica;
2. afianza y confirma la autoestima baja, precaria o inestable;
3. evita profundizar y afrontar los problemas desde su causa real.

Es decir, a corto plazo, siempre proporciona un beneficio, aun sintiéndose mal la persona; sin embargo, a largo plazo, es devastadora.

2.1.6. *Qué produce la crítica en nosotros*

No vamos a volver a hablar de funciones ni efectos a corto y largo plazo. Queremos describir, en términos psicológicos, a qué errores de interpretación nos lleva el uso continuado de la crítica destructiva y las consiguientes acciones que se derivan de ellos.



Vamos a hablar de las *distorsiones* y las *atribuciones*.

Para que se haga más llevadero tan arduo tema, que, sin embargo, es necesario para poder trabajarse la autoestima, vamos a imaginar una escena improbable.

Ainhoa, Elena, M^a Rosa y Javier se encuentran en una fiesta a la que les ha invitado una amiga común, Andrea. Ninguno se conoce de antemano, salvo Andrea que, como veréis, tiene una buena y sana autoestima. Hemos introducido el personaje de Andrea para que se puedan comparar más fácilmente las conductas y pensamientos motivados por una baja autoestima, y las conductas y pensamientos motivados por una alta autoestima.

Los cinco personajes están en un corrillo, copa en mano, hablando. Esto es lo que dice, piensa y hace cada uno de ellos.

M^a ROSA:

Esta fiesta es un poco aburrida ¿no?

Le están haciendo más caso a Elena que a mí.

CONDUCTA EXTERNA:
Intenta acaparar el espacio, llamar la atención sobre sí.

ELENA:

Bueno, no estamos tan mal ¿no?

¿Por qué M^a Rosa me pone esa cara?
¿La estoy molestando?

CONDUCTA EXTERNA:
Sonrisa, tono de voz agradable, mirada buscando aprobación.



¿POR QUÉ NO LOGRO SER ASERTIVO?

AINHOA:

(silencio)

No sé qué decir, estoy quedando como una tonta. Me estoy aislando del grupo.

CONDUCTA EXTERNA:

Participa de forma no verbal en la conversación, pero se va arrinconando cada vez más.

ANDREA:

Bueno, de todo hay...
¿Os apetece que cambie de música?

Voy a cambiar la música, a ver si se relajan un poco más.

CONDUCTA EXTERNA:

Mirada circular, a todos por igual. Actitud abierta y observadora.

JAVIER:

Si es aburrida es porque hay gente aburrida, je, je...

Creo que he dicho una tontería. A ver si esta M^a Rosa se enfada...

CONDUCTA EXTERNA:

Mirada baja. Habla "como para sí mismo". Tono de voz bajo.

Habréis observado lo diferente que puede ser lo que uno dice y lo que piensa, y qué falsas impresiones nos podemos dar los unos a los otros.

¿Qué es lo que hace que M^a Rosa emita esa conducta y piense de esa manera, que Javier y Elena la teman, que Ainhoa se vaya aislando cada vez más? Las *distorsiones* que cometen al interpretar las reacciones de los demás y las



atribuciones que hacen respecto a la responsabilidad sobre la situación.

En nuestra experiencia hemos visto que las personas con baja autoestima y consiguientes dificultades de relación social, suelen cometer preferentemente unas *distorsiones* concretas. Las hemos dividido en:

- DISTORSIONES RESPECTO A LOS DEMÁS:

- Lectura de pensamiento
- Filtro mental
- Conclusiones arbitrarias

Son distorsiones que cometemos cuando interpretamos la conducta de los demás.

- DISTORSIONES RESPECTO A UNO MISMO:

- Etiquetación
- Razonamiento emocional
- Generalización.

Son, distorsiones que cometemos cuando interpretamos nuestra propia conducta.

Por supuesto, no necesariamente tenemos que cometer todas estas distorsiones ni precisamente éstas. Habrá muchas personas que detectarán en sí mismas otras distorsiones que no hemos reflejado aquí. Éstas son, simplemente, las que con mayor frecuencia hemos observado en personas con baja autoestima.

Veamos qué distorsiones cometen nuestros cuatro personajes, analizando lo que dicen, piensan y hacen en la fiesta.

M^a ROSA

Distorsiones: – *Conclusiones arbitrarias* respecto a Elena y a sí misma.

– *Filtro mental* respecto a la atención de los demás.

Conducta resultante: competitiva, algo agresiva.

Sentimiento/sensación: ansiedad.



ELENA

Distorsiones: – *Lectura de pensamiento* respecto a M^a Rosa.
– *Razonamiento emocional* respecto a sí misma.

Conducta resultante: sobreadaptada, no asertiva.

Sentimiento/sensación: constante preocupación, ansiedad.

AINHOA

Distorsiones: – *Lectura de pensamiento* respecto a los demás.
– *Generalización y Razonamiento emocional* respecto a sí misma.

Conducta resultante: bloqueada, no asertiva.

Sentimiento/sensación: ansiedad.

JAVIER

Distorsiones: – *Lectura de pensamiento* y *Conclusiones arbitrarias* respecto a M^a Rosa.
– *Etiquetación* respecto a sí mismo (aunque solapada. Se supone que Javier cree que cualquier cosa que dice es una tontería).

Conducta resultante: inhibida, no asertiva.

Sentimiento/sensación: miedo, ansiedad.

ANDREA

Distorsiones: – Aparentemente, ninguna.

Conducta resultante: asertiva.

Sentimiento/sensación: tranquilidad, seguridad.

2.2. Afrontamiento de la crítica destructiva

Vista, despedazada y analizada la crítica destructiva y su razón de ser, nos disponemos a contarte algunas posibles maneras de combatirla. Sin embargo, puede que te sorprendas: si comparas el número de páginas dedicadas a describir la crítica (todo lo anterior), y las dedicadas a su afrontamiento,



verás que casi hay el mismo número de páginas dedicadas a la primera parte y a la segunda. Esto es paradójico, evidentemente, ya que lo que realmente interesa saber es qué hacer, cómo afrontar y eliminar esas críticas que tanto nos molestan.

La razón para tan extraño parecido de volumen es que en la primera parte ya vienen descritos los pasos decisivos para lograr el cambio.

Seguro que nunca os habíais planteado la crítica como algo que ha nacido para ayudar a la persona a mantener su (precaria) autoestima. Lo más probable es que tampoco hayáis caído en la cuenta hasta ahora de esa doble función de la crítica, que proporciona un beneficio a corto plazo, y un grave perjuicio a largo plazo. Si, aun tras un buen rato de “digestión” de estas nuevas ideas algo se os ha iluminado, si habéis creído ver una pequeña luz en el intrincado mundo de vuestras autocríticas, habréis dado el primer y fundamental paso para poder afrontarlas.

Sin tener claro ese razonamiento que os hemos hecho, no vais a poder aplicar los métodos que vienen a continuación para eliminar la crítica destructiva. A la crítica hay que des-enmascararla, conocerla a la perfección, saber por qué y de qué modo actúa, porque si no, siempre te va a vencer. Por lo tanto, si algo no te ha quedado claro o no estás del todo de acuerdo con lo que hemos reflejado en la primera parte de este capítulo, te sugerimos que lo releas y reflexiones muy hondamente sobre ello. Si es necesario, háblalo con alguien y contrasta sus opiniones con las tuyas y con las nuestras.

Lo que te hemos expuesto es verdad, forma parte de una teoría experimentada sobre la autoestima, que no es nuestra, pero que hemos podido confirmar ampliamente a lo largo de ya muchos años de experiencia terapéutica. Esto no te quita el derecho a no estar de acuerdo o que no te “encaje”, pero si es así, los métodos que vienen a continuación no te ayudarán, ya que se basan en esta teoría inicial.



Éstos son los tres pasos fundamentales de los que consta el afrontamiento de la autocrítica (o el aumento de la autoestima), según el enfoque cognitivo-conductual, a saber:

1. Cazar a la crítica y meterla en una red.
2. Observarla, desenmascararla y apartarla de nosotros.
3. Buscar actitudes alternativas a la crítica, que cumplan las mismas funciones que está cubriendo ésta.

2.2.1 “Cazar a la crítica y meterla en una red”

Hemos utilizado este símil para describir cuál es el primer paso, porque la crítica es muy parecida a una mariposa (o más bien, un moscón...): está constantemente revoloteando a nuestro alrededor, no nos deja en paz por muchos manotazos que le demos para apartarla y, si salimos corriendo para huir de ella, nos seguirá con más ahínco.

¿Qué tenemos que hacer, pues? Ser listos, quedarnos quietos y observarla durante un rato y, cuando tengamos muy claro por dónde anda, ¡zas! colocarle la red encima. Una vez dentro de la red, podremos observarla con más calma, ver de qué va, cómo funciona y, sobre todo, sentirnos fuera de ella, como dos entidades independientes.

Pero antes tenemos que lograr cazarla. No es tan fácil, porque la crítica está muy metida dentro de nosotros; forma parte, como hemos dicho repetidas veces, de la intrincada maraña de sentimientos, convicciones, valores y acciones que conforman nuestra “personalidad” y, por lo tanto, es fácil que nos confundamos. A veces, no sabremos si un malestar es “genuino” y “normal” o corresponde a una crítica destructiva, o si una sensación positiva tras habernos criticado por algo es un autoengaño o es que estábamos emitiendo la “otra” crítica, la “buena”...

También tendremos una cierta resistencia a localizar la crítica, porque le tenemos miedo: a ella y, sobre todo, a quedarnos “sin nada”, sin recursos ni alternativas si la eliminamos.



Esto último es cierto: de momento, si eliminamos la crítica, nos quedaríamos como desnudos. La pregunta que se plantea cualquier persona que quiere quitarse de encima la crítica es: ¿pero si no me critico...? ¿qué hago? Pues no te preocupes, de momento, no pretendemos que quites la crítica, sólo que la captes y la veas como algo externo a ti. Mientras tanto, puedes seguir utilizándola, ya que a corto plazo, cumple su función. Es a partir del paso 3, cuando te mostremos alternativas a la crítica, cuando te puedes plantear eliminarla y sustituirla por otros pensamientos y acciones más sanos.

Sabido esto y contando, pese a todo lo dicho, con que va a haber dificultades para reconocer a tu crítica, te describimos algunos “trucos” que te pueden facilitar su búsqueda y captura:

1. Situaciones en las que suele aparecer la crítica destructiva

Si sabes en qué situaciones es más probable que aparezca tu autocrítica, podrás estar más al tanto de qué es lo que te dices en ellas. TODO LO QUE TE DIGAS EN ESAS SITUACIONES QUE TE HAGA SENTIR MAL (CULPABLE) SERÁ LA VOZ DE TU CRÍTICA.

Las situaciones más probables son las siguientes:

- cuando sientes que has cometido un error en tus interacciones sociales
- cuando tienes la sensación de que te desaprueban, te miran como a un tonto, se ríen de ti o no te entienden; en suma, cuando sientes que recibes alguna reacción negativa por parte de los demás hacia ti
- cuando te comparas con los demás (o comparas tu ejecución con la de los demás) y sientes que eres –o lo has hecho– peor que ellos
- cuando has obtenido un resultado negativo objetivo, por ejemplo, una mala nota, un comentario crítico, un reproche, la no admisión a un trabajo, curso, etc.



El SENTIMIENTO resultante de las autocríticas destructivas es la CULPABILIDAD.

Por lo tanto, aunque no se hayan dado ninguna de estas situaciones descritas, si te sientes culpable, seguramente estará actuando tu crítica en esos momentos.

2. Conductas que indican que nos estamos criticando

Aunque no seas consciente de que te estás criticando en un momento dado o no quieras reconocértelo, tu conducta, tus comentarios y tu estado físico te “delatan”.

Antes de describir las conductas por las que se puede saber que te estás autocriticando, queremos comentar algo importante: este listado que sigue es para que te lo apliques A TI. Por favor, no juegues a ser psicólogo o adivino, intentando saber quién se está autocriticando según la conducta que emita. Por un lado, puedes confundirte estrepitosamente, porque “quejarse”, por ejemplo, puede obedecer a una crítica interna, pero también puede obedecer a muchas otras razones. Por otro lado, la baja autoestima y la culpabilidad son temas lo suficientemente serios como para que no se juegue con ellos: si quieres que se te respete, respeta a los demás, intentando no hacer conjeturas sobre su mundo interior que no te han pedido hacer.

Este listado es, pues, para ti, porque sólo tú vas a saber si esa conducta obedece a una autocrítica destructiva, que te deja deprimido y “baldado”, o no.

Cuando detectes, pues, alguna de las siguientes conductas en ti, mira a ver si puede que obedezcan a alguna autocrítica flagrante:

- ♦ manifestaciones frecuentes de culpabilidad o responsabilidad en un asunto: “debo haberlo entendido mal”, “la culpa es mía porque...”, “no, si fui yo el que...”
- ♦ excusarse con frecuencia, pedir perdón repetidas veces



- ♦ excesivo afán por dar explicaciones repetitivas cuando algo no ha salido bien del todo, ha habido un malentendido o alguien se ha enfadado contigo
- ♦ evitación sistemática y progresiva de ciertas situaciones: relaciones sociales, grupos, un tipo de trabajo, hablar en público...
- ♦ mucha amabilidad y deseo de no molestar a los demás, que raya lo excesivo y lo no asertivo
- ♦ frecuentes lloros, aislamiento, depresión, sobre todo, después de una situación concreta
- ♦ hipersensibilidad hacia las reacciones de los demás, éstos, a veces, te tachan de “susceptible”, parece que “todo te afecta”
- ♦ frecuentes quejas, normalmente de uno mismo (“no doy un clavo derecho”), pero también de los demás (“no me entienden”)
- ♦ actitud de estar continuamente a la defensiva o “a la que salta”. Esto puede manifestarse en una tendencia a exculparse o dar explicaciones, pero también en acusar, culpar a los demás, entrar fácilmente en cólera, etc.
- ♦ síntomas físicos de ansiedad y estrés: problemas gástricos, agarrotamiento muscular, insomnio, taquicardia, sudoración excesiva...
- ♦ apariencia física excesivamente “controlada”, falta de espontaneidad en los movimiento y las expresiones



Para operativizar la caza de tus críticas, te presentamos un autorregistro de los que ya estás conociendo muchos. Apunta cada vez que sospeches que hay autocrítica, o cada vez que estés en alguna de las situaciones que hemos descrito, o cada vez que emitas alguna de las conductas que has seleccionado.



Te hemos puesto un ejemplo para que puedas ver cómo se rellenan estos autorregistros:

Situación	Reproche o crítica	Sentimiento	Conducta
Me equivoqué al hablar de unas fechas y las dije mal (con Manoli).	“Siempre igual, eres una pava. Qué te cuesta mirar el calendario. Ahora va a pensar que eres una atolondrada”.	Culpabilidad, rabia contra mí misma.	Llamé a Manoli y le di mil explicaciones para justificar mi error y no quedar mal.

2.2.2 Observarla, desenmascararla y apartarla de nosotros

Imagínate que has cazado la crítica, como si de una mariposa se tratara. La tienes delante de ti, la miras y remiras, la analizas... ¡Un momento!, aquí hay algo que chirría. Si hemos dicho repetidas veces que la crítica es algo interiorizado, que forma parte del intrincado mundo de nuestra personalidad... ¡no podemos observarla desde fuera, sin más!

Efectivamente, antes de poder analizar y desenmascarar a la crítica, hay que realizar un importante trabajo de APARTAR a la crítica fuera de nosotros, contemplarla como algo externo a nuestro ser. Esto es más difícil de lo que parece y, normalmente, tendrás que hacer algún ejercicio que te ayude a conseguirlo.

Para ello, te sugerimos tres actividades que pueden serte útiles.

1. Detectar su origen y convertirla en “voz”

Esto que parece tan farragoso no es más que intentar sacar de dónde proviene esa crítica. Para ello, tenemos que repasar nuestra infancia.



Aunque puede haber excepciones, normalmente la auto-crítica se formó en la infancia y, aunque aquí puede haber más excepciones todavía, son los padres o familiares más cercanos los que la han promovido.

Lo mejor es que repases lo que dijimos en la primera parte de este capítulo respecto al origen de la crítica y, si no hiciste el cuestionario de críticas parentales, lo rellenes ahora.

Una vez hecho esto, podrás pensar una o dos frases que se refieren a ti y que te suenan por haberlas oído muy frecuentemente en tu infancia: “eres un desastre”, “no tienes remedio”, “eres malo, tonto, torpe...”. Seguramente, ahora también te dices estas frases a ti mismo.

Intenta recordarlas lo más vívidamente posible. Puedes cerrar los ojos y evocar las situaciones en las que oías esa voz crítica: vuelve a “oírla” con su tono de voz, el volumen con que era emitida, las expresiones que la acompañaban. A veces, aunque tu padre (o tu madre, abuelo, profesor) no dijera nada, tú “sabías” lo que estaba pensando y esperaba de ti. Cada vez que te pillas diciéndote alguna frase crítica, mira a ver si puedes evocar la expresión o el tono de voz que te sugieren, aunque la persona no hubiera dicho jamás nada parecido.

Este ejercicio es para localizar tu voz crítica, saber de dónde y de quién proviene, NO para que te introduzcas gratuitamente en un malestar o un dolor.

Cuando tengas claro de dónde viene la voz crítica, intenta convertir tu voz interna en una voz externa, “escucharla” como si alguien te la estuviera diciendo. No temas, no vas a escindirte por actuar así, simplemente vas a separar la voz de la crítica de la totalidad de tu ser.

Ahora, cada vez que te oigas diciendo “eres un desastre”, intenta decirte, a la vez: “ésa era mi madre cada vez que yo rompía un plato” o, por lo menos, hacer el esfuerzo



de localizar de dónde puede venir esa frase que te estás diciendo.

Ya por último, tras un período de tiempo localizando el origen de tu crítica, y cuando sientas que ya no necesitas decírtelo constantemente, puedes intentar tratar a la crítica de “pesada”. Cada vez que aparezca, procura decirte: “ah, ya está aquí otra vez la voz de mi padre censurándome”, como si se tratara de un fardo que llevamos auestas. Seguramente, no conseguirás contemplar a tu crítica con ese desdén al cien por cien, pero sí lograrás separarla de ti más y más.

2. Despejar un espacio

Éste es un ejercicio único, que puedes realizar varias veces, por sí solo o como complemento a los otros dos. Proviene de un método terapéutico llamado “Focusing”. Este enfoque humanista-fenomenológico fue ideado por Eugene Gendlin¹ y, aunque no sigue, en principio, los mismos puntos de vista que la teoría cognitivo-conductual, se complementa perfectamente con ella. Se basa, fundamentalmente, en enfocar los problemas o dificultades que tenemos en un momento dado y localizarlos en el cuerpo, para ver cómo los vive éste. Más adelante, se intenta que sea el propio cuerpo el que, por medio de sus sensaciones, nos vaya guiando hacia la resolución del problema.

Este ejercicio que mostramos es parte de este proceso de enfoque corporal, que consta de seis pasos. “Despejar un espacio” es el primero de ellos.

1. Para mayor información y profundización, se recomiendan los libros GENDLIN, E., *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*, Ed. Mensajero, Bilbao, 1988; y SIEMS, M., *Tu cuerpo sabe la respuesta. Focusing como método de autoconocimiento*, Ed. Mensajero, Bilbao, 1999, 2ª ed.





Cierra los ojos. Permanece un rato con la atención puesta en tu respiración: el aire entra, sale y vuelve a entrar. Imagínatelo gráficamente, mira cómo el aire entra en tu cuerpo, se expande, se reparte, vuelve a salir... A la vez que haces esto, intenta centrar tu atención más y más en tu interior, en el centro de tu cuerpo...

Tras un rato, cuando veas que ya no te importa lo que provenga de fuera y te sientas concentrado, intenta evocar a tu crítica. Puedes decirte, por ejemplo: “soy el mejor, no tengo nada que reprocharme” y esperar a ver cómo reacciona tu cuerpo...

Si notas que protesta de alguna manera, que se rebela contra esa afirmación (notarás una sensación como de que “algo no encaja”), intenta localizar el punto dentro de tu cuerpo donde sientes esa rebelión. Normalmente, será un punto o un área localizada entre el pecho y el estómago: ahí está tu crítica.

No entres en ella ahora, sólo intenta darle forma. Puedes utilizar tu imaginación, dándole un color o una forma. O puedes centrarte sólo en la pura sensación, lo importante es que no entres en el tema tanto como para perderte en el malestar.

Ahora vas a intentar apartar esa sensación de crítica de ti. Para ello, utiliza la respiración. Cada vez que saques el aire, imagínate que ese punto que has localizado en tu cuerpo y que es tu sensación de la crítica, se aparta un poco más de tu cuerpo. Cada vez que saques el aire, la sensación de crítica se aleja un poco más. Si te cuesta hacerlo, puedes decirte, a la vez que apartas mentalmente la sensación: “Fuera” o “Vete”.

Poco a poco, mira a ver si puedes colocar esa sensación a tu lado o frente a ti. No intentes anularla o hacerla desaparecer: tu sensación debe permanecer bien presente, pero fuera de ti.

Cuando lo hayas logrado, haz unas respiraciones profundas, como expandiéndote en el espacio que ha dejado la



sensación de crítica dentro de ti, a la vez que la contemplas a tu lado. Puedes intentar decirle algo, como por ejemplo: “tengo esos sentimientos, pero no soy esos sentimientos”, “tengo esa voz que me machaca, pero no soy esa voz” o “no me vencerás”.

Intenta decirle todas esas cosas desde la serenidad. Si notas que hay demasiada rabia o dolor, es que te has introducido demasiado dentro de la sensación y tendrás que volver a intentar apartarla de ti un poco más todavía, siempre con ayuda de la respiración.

Permanece así un rato, contemplando tu sensación de crítica desde fuera y disfrutando de la sensación –quizás nueva para ti– de no estar invadido por ella.

Este ejercicio convendría que te lo grabaras o que alguien te lo leyera, respetando siempre tu propio ritmo de ejecución. No hay que tener prisas en realizarlo, es más, cuanto más lentamente se realice, mejor va a ser la sensación positiva final.

Si realizas el ejercicio repetidas veces, y más aún si lo haces en complemento a los otros dos ejercicios, al cabo de un tiempo, sin apenas haberlo intentado conscientemente, sentirás a tu crítica como algo externo a ti. Puedes seguir sintiendo el mismo dolor que antes ante su voz, pero habrás logrado separarte de ella.

3. Responderla o pararla

La última forma de apartarte de la crítica es responderla, hacerle frente.

Cada vez que aparezca, puedes pararla. Para ello, necesitas estás muy seguro de que no tienes nada que temer. Volvemos a decir lo mismo que antes: repítete una y otra vez que, de momento, no pretendes eliminar la crítica de un tajo



y dejarte sin recursos. SÓLO quieres apartarte un poco de ella, poder contemplarla a distancia.

Para ello, debes frenarla en cuanto aparezca. El método es parecido al de la “Parada de pensamiento” que se describía en el cap. 3. Como la crítica es un pensamiento que te viene a la mente, ¡páralo! Puedes utilizar mentalmente palabras fuertes y rotundas: “¡NO!” o “¡PARA!”, o frases hechas o incluso tacos: “¡Vete a la mierda!”, “¡Ya está bien!”, “¡Vale ya!”.

Lo importante es que lo que te digas lo expreses con rotundidad, aunque sea ante ti mismo en tu interior, y que, en la medida de lo posible, siempre te digas lo mismo. Si eliges de antemano la frase o palabra que, a tu entender, más te va a servir, ya no tendrás que perder el tiempo en rumiar cada vez qué te puedes decir. Si lo haces así, perderás tiempo y la crítica se asentará. Como ves, es como una carrera o una lucha: cuanto más dudes y más tardes, más fácil lo tendrá la crítica para instalarse en ti y hacerte daño de nuevo.

Esto no tiene que suponer un estrés para ti: si dejas que la crítica se asiente, no pasa nada: ya estás acostumbrado. Ahora bien, si logras pararla y alejarla un poco de ti, aunque sea durante unos minutos, podrás analizarla “fríamente” y ver de qué va.

En ningún caso debes parar la crítica sin ofrecerle a tu mente nada a cambio. Los mensajes de la crítica normalmente son muy intensos, pueden llegar a crear una gran ansiedad. Si los quitas y dejas tu mente en blanco, ésta volverá a recurrir rápidamente a la crítica, ya que el cambio entre “altamente activado” y “nada activado” es demasiado brusco. Deberías introducir inmediatamente después de parar a la crítica, alguna cosa en qué pensar que te mantenga mínimamente activado e interesado. Lo mejor es lo que te proponemos a continuación: realizar un análisis lo más frío posible de la función que está cumpliendo esa voz crítica concreta y el coste que te



supone hacerle caso. Así, sustituyes un trato temeroso hacia la crítica por un análisis más cerebral.

Sin embargo, puede que al principio no logres hacer el análisis sin caer de nuevo en las garras de la crítica. En este caso, sustituye la voz crítica, una vez parada, por algo neutro que te tenga la mente ocupada: la lista de la compra, repaso de vocabulario inglés, planificación del día siguiente o de esa tarde, etc. Estaría bien que ya tuvieras pensado de antemano algún tema en el que pensar, para esgrimirlo sin grandes esfuerzos cuando quieras parar la crítica.

Estáte durante un tiempo parando a tu crítica y sustituyéndola por pensamientos neutros hasta que veas que puedes apartarla fácilmente. Entonces será el momento de intentar de nuevo el análisis que decíamos antes.

Estos tres ejercicios que te hemos presentado son completamente libres y voluntarios. Voluntarios porque no es necesario hacerlos para poder analizar correctamente a la crítica. Es sólo si ves que no puedes observar y hacer un análisis de tu crítica, porque ésta te “engulle”, cuando te recomendamos que realices antes este tipo de ejercicios que te hemos presentado.

Y éstos son libres, porque puedes aplicártelos como y cuando quieras. Puedes realizar los tres, dos o uno; no son excluyentes entre sí, sino que más bien se complementan. Puedes hacerlos seguidos o dejar pasar días entre uno y otro. Todo vale con tal de que, al cabo de un tiempo, sientas que puedes respirar un poco mejor cuando aparezca tu voz crítica, que sientes un espacio que sólo es tuyo y que no está invadido por ella y, en suma, que te veas capaz de analizar a la crítica sin temor a ser absorbido por ella.

Bien, damos por hecho que, con ejercicios o sin ellos, habéis logrado apartaros un poco de vuestra crítica y os veis ya capaces de observar y analizar DE QUÉ VA LA CRÍTICA.



Para analizarla, basta con repasar de nuevo la primera parte de este capítulo y sacar los siguientes factores:

- a) cuál es el origen de mi crítica, de dónde viene;
- b) qué función está cumpliendo;
- c) a costa de qué la estoy utilizando;
- d) qué distorsiones, atribuciones y conductas no asertivas me hace cometer.

Respecto al punto a) “cuál es el origen de mi crítica”, recomendamos repasar lo expuesto sobre ello en la primera parte y, si no se ha realizado, rellenar el cuestionario de críticas parentales que aparece allí.

Si no lo habéis hecho, podéis realizar el ejercicio de “Detectar su origen y convertirla en voz”, que aparece en este mismo apartado.

Para el punto b) “qué función está cumpliendo”, tenéis que llevar a la práctica lo expuesto en la primera parte en el apartado del mismo nombre (“Funciones de la crítica”), aplicándolo a vuestra realidad. Para ello, podéis realizar el siguiente ejercicio:



Te presentamos un modelo de registro, para que lo rellenes y reflexiones profundamente cada vez que te sientas mal o culpable por algo. Puedes completarlo hasta que hayas reunido unas diez situaciones, más o menos. A partir de este número es cuando podrás sacar conclusiones sobre la(s) función(es) que cumple tu crítica en ti.

Tras apuntar la situación y tu pensamiento, piensa cuál puede haber sido la función (positiva) que estaba cumpliendo tu crítica. Para facilitártelo, hemos dividido las funciones de la crítica en funciones de “ayuda a (sentirme)...” y “ayuda a evitar (sentirme)...”.



¿POR QUÉ NO LOGRO SER ASERTIVO?

Te adjuntamos unos registros que podrían haber realizado Ainhoa, Elena, M^a Rosa y Javier, para que te inspires.

REGISTRO DE AUTOCRÍTICAS

	SITUACIÓN	VOZ CRÍTICA	ME AYUDA A... ME AYUDA A SENTIRME...	ME EVITA... ME EVITA SENTIRME...
Ainhoa	En el curso de formación me preguntan algo y sólo digo incongruencias.	Eres un desastre. No vales para estas cosas. Tanta formación para nada...	Me doy cuenta de mis errores y me tengo que esforzar más.	
Elena	En mi cumpleaños. No me llama mi amiga Lola.	Seguro que estás molesta por algo. Siempre meto la pata sin darme cuenta.	Doy con la razón por la que no me ha llamado y me hago la falsa ilusión de que así lo arreglaré.	
M^a Rosa	Han quedado todos los del grupo y a mí no me avisan.	Has metido la pata. Has vuelto a ponerte muy chula y te la han devuelto.	Coherente, las cosas se colocan en su sitio.	Me evita sentirme abandonada y olvidada.
Javier	Le planteo una cosa al jefe y me mira como si estuviera loco.	Lo he dicho de una manera tonta, he quedado como un idiota preguntando eso.		Me evita volver a plantearle nada.

Para el punto c) “a costa de qué la estoy utilizando”, volvemos a recomendar repasar lo visto en la primera parte de este capítulo, “Costes de la crítica”, y personalizarlo, es decir, adaptar lo expuesto en teoría a la pregunta: ¿cuáles son los costes, para mí, de utilizar la crítica?





Vuelve sobre el registro que has rellenado para analizar la función que cubre la crítica en ti (“Me ayuda a...”, “Me evita...”).

A cada situación que hayas apuntado, añádela el siguiente apartado:

¿Con qué coste?

Reflexiona y rellena los costes de todas las situaciones que hayas apuntado.

Otra forma de realizar estos dos ejercicios es planteándote los EFECTOS A CORTO PLAZO (normalmente, vividos como beneficiosos) y los EFECTOS A LARGO PLAZO (perjudiciales) de los pensamientos críticos que hayas apuntado.

Respecto al punto d) “qué distorsiones, atribuciones y conductas no asertivas me hace cometer”, relee el último apartado de la primera parte de este capítulo, “Qué produce la crítica en nosotros”, e intenta aplicártelo a tu realidad.

Como ya habrás realizado el ejercicio de detectar tus distorsiones más frecuentes en el cap. 1, ahora sólo te planteamos una pregunta para analizar: ¿Has detectado si, en las situaciones en las que más se te dispara la autocritica, comes siempre el mismo tipo de distorsiones?

¡Anótalas, las vas a necesitar para el apartado siguiente!



Puedes no estar seguro del todo sobre las distorsiones y las conductas que te hace realizar tu crítica. Si quieres tenerlo más claro todavía, te volvemos a plantear rellenar un auto-registro. Cada vez que te sientas mal contigo mismo o, lo que es lo mismo, cada vez que detectes que tu voz crítica te está torturando de nuevo, rellena las siguientes casillas. Para



ello, tendrás que volver a repasar el listado de distorsiones que se muestra en el capítulo 1.

Como siempre, hemos puesto un ejemplo que te puede ayudar a rellenar. Esta vez es de Ainhoa.

Situación	Reproche o crítica	Distorsión	Conducta
Llegué tarde al curso y, nada más sentarme, se me cayeron todos los papeles al suelo.	Has quedado como una perfecta imbécil. Siempre te pasa igual, ahora seguro que piensan que estás en el curso por enchufe.	Etiquetación. Generalización. Lectura del pensamiento.	Me pongo como un tomate, recojo los papeles muy nerviosa. Tardo mucho, porque se me vuelven a caer.

Cuando hayas hecho este exhaustivo análisis de tu crítica, plantéate la siguiente pregunta, importantísima:

¿ME COMPENSA CAMBIAR?

Tienes que ser muy sincero para contestar a esta pregunta. Todo el mundo tiene derecho a elegir la forma de vida que quiera y la forma de funcionar mentalmente que quiera, y tú no eres una excepción.

Si decides cambiar, adelante. Intentaremos presentarte los métodos que conocemos para ayudarte a construir una “nueva” autoestima, que no necesite apoyarse en críticas.

Si decides quedarte como estás, no pasa nada. Quizás no te encuentres en el momento vital adecuado como para iniciar grandes cambios. Eso sí, asume tu decisión. También te recomendamos que sigas leyendo, porque nunca se sabe – tal vez dentro de un tiempo sientas que es el momento y recurras a esto que leerás a continuación.



2.2.3 Buscar actitudes alternativas a la crítica que cumplan las mismas funciones que está cubriendo ésta

Hemos visto que la crítica cumple unas funciones que a corto plazo nos son beneficiosas si tenemos una autoestima deficitaria. Si elimináramos de un tajo a la crítica, ¿qué pasaría con nuestra autoestima? ¿Quién cuidaría de ella y nos aseguraría que ésta no va a caer estrepitosamente, para hacernos sentir aún peor de lo que ya de por sí nos sentimos? La respuesta es evidente: tenemos que encontrar métodos que suplan las funciones de la crítica y que no sean nocivos a largo plazo.

Estos métodos tienen que ser sanos, no hacernos daño, no hacer daño a los demás... en suma, son métodos para aumentar una autoestima deficitaria, que tan obstinadamente se empeña en preservar nuestra autocrítica destructiva.

- Ante la “Crítica del listón”, Ainhoa tendría que encontrar métodos que la hicieran salirse de la unilateralidad. Tendría que extender su concepto de valía a otros campos de su persona y no restringirse a uno solo para sentir que vale. En suma, tiene que ampliar su concepto de autovalía.

También debe eliminar sus “deberías”, esos automensajes que la azusan y fustigan para que rinda más y más, a fin de preservar su autoestima.

- Ante la “Crítica de la Baja Autovalía”, Elena tendría que aprender un nuevo concepto de autoestima; tiene, literalmente, que aprender a tener autoestima. Para ello, igual que Ainhoa, tendría que trabajar su concepto de autovalía y encontrar su parte sana.

También debe aprender a trabajar sus errores, ya que está constantemente fustigándose con críticas a la más mínima que algo le salga mal. Debe aprender a contemplar los errores desde otro ángulo, más constructivo y sano.

- Ante la “Crítica de la Inseguridad”, Javier debería encontrar explicaciones más realistas y prácticas a las si-



tuaciones que le causan inseguridad, para que la “única” explicación posible no fuera “la culpa la tengo yo”. Es decir, debería trabajarse la frustración y el fracaso, analizando sus distorsiones y reinterpretando sus errores.

- Ante la “Crítica Latente”, M^a Rosa debería ampliar su concepto de autovalía, para no depender tanto del apoyo de los demás y aprender a no distorsionar tanto las cosas negativas que le ocurren y que atentan contra su autoestima.

Aquí presentamos 4 métodos que, a nuestro entender, pueden cubrir estas necesidades que hemos descrito y aumentar de forma sana la autoestima. Por supuesto, existen más, y sobre cada uno de ellos se podría escribir un libro entero, mientras que nosotros le dedicaremos sólo unas páginas, pero, por lo menos, pueden daros una idea sobre la forma de abordar un problema de excesivas autocríticas destructivas.

De nuestros cuatro personajes, TODOS deberían:

1.- AMPLIAR SU CONCEPTO DE AUTOVALÍA. ENCONTRAR SU PARTE SANA

Elena, M^a Rosa y Javier deberían:

2.- APRENDER A TRATAR LOS ERRORES DE FORMA SANA

Sobre todo, Ainhoa y Elena deberían:

3.- AFRONTAR LOS “DEBERÍAS”

Y, finalmente, TODOS otra vez deberían de afrontar sus

4.- DISTORSIONES

Éstas son, precisamente, las técnicas que os vamos a describir a continuación.

El afrontamiento de las distorsiones no lo vamos a tratar, ya que viene perfectamente explicado en el cap. 1.

Empecemos, pues, por el método más básico y universal, el que todos los que quieran aumentar su autoestima deberían trabajar.



Técnica 1: Ampliar el concepto de autovalía. Encontrar tu parte sana

A lo largo de todo este capítulo, nos hemos referido a las autocríticas, las necesidades de autoestima, y nos hemos concentrado muy hondamente en aquella parte de nuestro ser que está peor, la que más necesita ayuda y cambio. ¿Pero qué ocurre con las “otras” partes? ¿Es que sólo constamos de autoestima baja, autocríticas, malestar?

Imaginaos que somos como vasos: unos están llenos de salud (hablamos de salud mental), otros, a medias, otros están saturados hasta rebosar de malestar, pero, aunque a veces parezca imposible de creer, **TODOS CONTIENEN UNA PARTE SANA.**

Y es importantísimo buscar, encontrar y analizar esta parte sana, porque ella es la que nos va a ayudar a salir de las partes menos sanas y en ella es en la que debemos de apoyarnos.

Nuestra parte sana nos puede proporcionar consuelo, apoyo y refuerzo cuando nos sentimos abrumados por la crítica. En el duro camino que siguen las personas que intentan eliminar su crítica destructiva y aumentar su autoestima, su parte sana es la fuente de la que pueden beber para reconfortarse y seguir adelante.

Ahora bien, ocurre muchas veces que la persona tiene primero que:

- descubrir dónde está su parte sana y de qué consta, porque, aunque parezca increíble, muchas personas no lo saben y después:
- valorar las facetas sanas y buenas que posee. Es muy frecuente que personas con baja autoestima no le den importancia a sus cualidades. La crítica les ha entrenado duramente para fijarse en lo negativo: errores, debilidades, facetas negativas del carácter, déficits... pero nada les ha dicho respecto a las cualidades positivas. Por lo tanto, la persona las desdén,



dándolas por “normales”. Cuando se le hace fijarse a una persona con baja autoestima en alguna cualidad positiva, ésta puede responder: “ah... eso, pero eso no lo valoro”, o “es que eso es lo que debe ser; no tiene mérito” o hasta se enfada: “¡vamos, faltaría más que no tuviera esa faceta!”.

Es importante señalar una idea irracional bastante común entre personas con baja autoestima, pero también entre la sociedad en general: parece que lo que no nos cuesta esfuerzo no es valorable, pierde mérito. Si una persona es amable y simpática “de naturaleza” (idea errónea), parece que tiene menos valor que alguien a quien le cuesta ser amable y se esfuerza en conseguirlo.

¿Os dais cuenta a qué tipo de mentalidad responden estos criterios? Es una mentalidad oscurantista, negativa, la que dice que hemos venido para sufrir y nos azuza y fustiga, segura de que, si se nos dejara sueltos, se nos desatarían terribles instintos animales. Esa mentalidad niega el placer y la satisfacción con uno mismo; en suma, niega la autoestima.

¿No os parece que hemos tenido suficiente oscurantismo durante siglos y siglos? ¡Pobres seres humanos, sufriendo en balde, negándonos todo lo que sonara a “placer” y confundiendo la autoestima con la vanidad!

Vamos a darle una oportunidad a nuestra parte sana, vamos a intentar rescatarla y valorarla, para que ella nos ayude a convertirnos en personas plenas.

Para ello, lo primero que tenemos que hacer es CONOCERNOS A NOSOTROS MISMOS.

Resulta curioso que muchas personas no se conozcan realmente bien. A muchos les ocurre lo contrario de lo que decíamos antes: no terminan de ver que son rematadamente impuntuales, o lentos o “pesados”, algunos porque realmente no lo ven, otros porque no quieren reconocérselo ante sí mismos. Siempre ponen una excusa que explica por qué “precisamente hoy” han llegado tarde.



Las personas con baja autoestima y “afición a la crítica” no quieren ver a veces facetas negativas suyas, porque su crítica les está diciendo que es imperdonable ser así. Por lo tanto, lucharán con mucho sufrimiento por no ser de ninguna manera “eso” que tan horrendo les parece. Si reconocieran ante sí mismos que son, por ejemplo, despistados, PERO QUE ESTO NO SIGNIFICA QUE PIERDAN VALÍA, podrían afrontar y aumentar mucho más rápidamente su autoestima.

Las personas con baja autoestima normalmente tampoco reconocen y valoran sus facetas positivas, por las razones que describíamos antes.

El objetivo de esforzarse por conocerse mejor es aprender a:

Valorar las facetas positivas. Aceptar las inmodificables. (Intentar) modificar las negativas.

“Aceptar las inmodificables” significa reconocer y admitir aquellas facetas de nuestra personalidad que no nos gustan, pero que no se pueden o no nos compensa modificar. Por ejemplo: alguien puede ser “lento” de reflejos para contestar o para entender las cosas. Aceptar esa faceta significa que ya no luchamos contra ella, criticándonos duramente por ser así, sino que la integramos en nuestra personalidad, convirtiéndola en faceta “neutra”, sin valor positivo ni negativo.

Las facetas que realmente estén estorbando nuestro desarrollo, sobre todo respecto a nuestras relaciones sociales, habrá que intentar modificarlas, siguiendo el modelo de “tratamiento de los errores” que proponemos más adelante. Por cierto, una faceta que estorba nuestro desarrollo y habría que modificar es la baja autoestima...



Vamos a proponerte varios ejercicios para ayudarte a conocerte mejor. No son los únicos, existen infinidad de ellos, muchos de los cuales podrás encontrar en algunos de los libros que te reseñamos en la Bibliografía.

1. RADIOGRAFÍA DE TI MISMO

Piensa de tres a seis expresiones que definan cómo eres tú en cada una de las áreas que te proponemos. Para que tengas claro cómo hacerlo, te hemos puesto algunos ejemplos de lo que pondrían Elena y Andrea;

Área física (aspecto, movimientos, gestos...)

ANDREA: normalita, ni fea ni guapa, algo lenta, torpe, lo tiro todo, creo que atractiva por mi sonrisa.

ELENA: guapa, pero no lo fomento, torpe por mi inseguridad, me pongo nerviosa y quedo patosa al moverme.

TÚ:

Área de personalidad (carácter, forma habitual de reaccionar, manera de ser...)

ANDREA: amable, sonrío mucho, empática, los demás se sienten a gusto contándome sus cosas, algo agresiva cuando creo que me malinterpretan, impaciente.

ELENA: insegura, dependiente, parezco tonta porque me bloqueo, buena, le doy muchas vueltas a la cabeza.

TÚ:

Área de relaciones sociales (cómo son las relaciones de amistad, trabajo, pareja, por la calle...)

ANDREA: generalmente satisfactorias, no suelo sentirme ni por encima ni por debajo de los demás, segura, creo que sé responder ante cualquier cosa, "salto" demasiado rápido.



ELENA: conflictiva, me suelo sentir ansiosa y nerviosa, pienso constantemente qué pensarán de mí, suelo terminar agotada tras una relación, temo la crítica y la burla.

TÚ:

Área de rendimiento (trabajo, estudio, notas, desempeño de tareas cotidianas...)

ANDREA: irregular, un poco precipitada, suelo sacar lo que me propongo, me siento normal de inteligencia y capacidad de rendir.

ELENA: desastrosa, lo dejo todo a medias, evito las situaciones que me causan problemas, me siento tonta.

TÚ:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. ¿Has puesto más características negativas o positivas?
2. ¿En qué te has basado para justificar tu elección: en hechos comprobables (“empática: los demás se sienten a gusto conmigo”) o en conjeturas basadas en sensaciones tuyas (“parezco tonta porque me bloqueo”)?
3. ¿Qué características has descrito con más adjetivos: las positivas o las negativas?

Una persona con buena autoestima...

- pone, por lo menos, el 50% de sus descripciones con cualidades positivas.
- se basa en datos objetivos y comprobables para llegar a sus conclusiones.
- tiende a describir con más adjetivos las cualidades positivas que la negativas.

¿En dónde te colocas tú? Analiza tus respuestas en base a los tres criterios descritos y sabrás en cuánto te valoras.

Así es como te ves, lo que no quiere decir que seas exactamente así.



Si te has pillado poniendo más del 50% de las características tuyas en negativo, apoyándote en sensaciones tuyas o “deberías”, para elegir una característica negativa, describiendo mucho más las características negativas que las positivas, entonces ahora es el momento de restaurar tu imagen ante ti mismo:

a) Vuelve a repasar tus “características negativas” y hazte estas tres preguntas:

- ¿es cierto que hacer... significa que soy un...? (Por ejemplo, ¿es cierto que romper un plato significa que soy un desastre?)
- ¿es cierto que SIEMPRE hago eso, sin excepción?
- ¿cómo sería la descripción verdaderamente objetiva?

Las nuevas descripciones no deberían llevar etiquetas, generalizaciones ni filtros –deberían ser objetivas y realistas– estrictamente referidas a los hechos.

b) Ahora les toca a las características positivas: éstas deberías “sesgarlas” un poco, en el sentido de darles más valor. ¿Cómo? Especificándolas más, encontrando más ejemplos que las justifiquen, pensando en cómo valoran los demás esa característica tuya.

Plantéate también por qué les das menos peso a estas características positivas, qué “excusa” encuentra tu parte insana para proceder de esta manera.

Hecha, ya, esta primera “radiografía” de ti mismo, tienes varias posibilidades de “grabar” en tu interior tu “auténtico” concepto de ti. No creas que por haber hecho este ejercicio, ya vas a creerte todo lo que has puesto: seguramente tendrás que repetirlo y repetirlo una y otra vez tu nuevo autoconcepto, hasta que termines creyéndotelo.

Te sugerimos dos formas de grabar esta tu auténtica radiografía:

1. CADA VEZ que te pilles diciéndote “soy un...”, “no valgo...”, “nunca podré...”, plántate con tu nuevo autorretrato:



haz más realista tu crítica, contrapon a tus voces negativas los rasgos positivos (“de acuerdo, seré un..., pero también soy...”). Esto tendrás que hacerlo con tesón y ahínco, si puede ser, por escrito.

2. Haz una lista de “Aspectos míos a valorar, Aspectos a aceptar, Aspectos a modificar” y rellénala con aquellos aspectos que hayas puesto en tu radiografía que te resulten más significativos. Esta lista deberías llevarla siempre contigo, para que te sirva de recurso cuando te sientas inseguro, desestructurado, confuso...; siempre podrás apoyarte en como tú sabes que eres.

2. VALORES, IDEALES Y GUSTOS

Te sugerimos un pequeño cuestionario que puede ayudarte. Apunta:

1. Con qué disfrutas:
2. La gente que te gusta, que valoras o admiras, ¿por qué es?:
3. Qué te emociona:
4. Qué situaciones o qué tipo de personas te enfadan:
5. Qué ideales tienes para ti:
6. Qué ideales tienes para el mundo:

No hay respuestas buenas o malas, sólo queremos que tengas claro cuándo actúas siendo auténticamente tú y cuándo lo haces por alguna otra razón (falta de asertividad, por ejemplo).

Si se te ocurren otros puntos del cuestionario que necesites tener claros, añádelos.

Ése eres tú, ésas son las cosas que valoras y por las que te mueves en la vida. ¡Afirmalas ante ti mismo! ¡Son buenas para ti!

Esta ficha de ti mismo puede servirte en momentos en los que no tienes claro lo que quieres ni qué decisión tomar.



Aparte de conocernos bien a nosotros mismos, tenemos que hacer un esfuerzo por identificarnos más con nuestra parte sana, hacerla más nuestra. No caigamos en la trampa de esperar que, una vez realizados algunos ejercicios de autoconocimiento, ya se nos meta en la cabeza cómo somos y logremos aceptarnos y valorarnos sin más.

Por desgracia, somos animales de costumbres, que tendemos a cometer con mucha frecuencia la distorsión de la “etiquetación” para con nosotros y para los demás. En lo que a nosotros se refiere, nos cuesta cambiar el concepto que tenemos de nosotros mismos. Esa tendencia a etiquetarnos es, en un principio y como todos los mecanismos psicológicos que utilizamos, beneficiosa para nosotros: necesitamos tener una imagen estable de nosotros mismos, que nos proporcione coherencia interna. No podríamos soportar vernos cada día de otra forma.

La etiquetación, que como vemos, en sí no es mala, se vuelve en nuestra contra cuando la imagen que nos hemos construido de nosotros mismos es parcial o excesivamente negativa a consecuencia del bajo autoconcepto que hemos desarrollado. Entonces es cuando tenemos que luchar activamente contra esta tendencia a vernos siempre igual y a justificar cualquier “excepción” a esta autoimagen con razones subjetivas.

La forma de combatir la etiquetación es como ya hemos descrito al hablar de las distorsiones:

- analizar lo que nos decimos cuando nos sentimos mal;
- una vez detectada la distorsión de la etiquetación (que puede salir en frases como “siempre seré así”, “no puedo cambiar”, “esto es imposible”...), intentar escribir la frase con el mismo contenido, pero sin la distorsión (“no tengo por qué ser siempre así”, “me cuesta cambiar, pero no es imposible”...). También vienen bien frases del estilo: “de nada me sirve resistirme al cambio, tengo comprobado que se



vive peor", o repasar los costes de estar inmerso en el sistema "autoestima precaria-crítica destructiva para mantenerla-autoestima más precaria".

Paralelamente a este trabajo, habría que reforzar la "nueva imagen" que uno se quiere instaurar, no permitiendo que la crítica campe a sus anchas llamándonos todo lo negativo que se le ocurre. Si te pillas volviendo a decirte una y otra vez "Eres un inútil", respóndete, por lo menos, con un rotundo "¡NO!" e intenta no seguir por ese camino.



Los ejercicios que te proponemos a continuación son algo diferentes a los que planteamos habitualmente. La razón es que hemos comprobado que, a veces, las personas logran decirse frases muy "bonitas" en su mente, pero no terminan de creérselas. Al igual que ocurría con el ejercicio de "Despejar un espacio", estos dos ejercicios son más "vivenciales".

Si, combatiendo la etiquetación como te proponíamos antes (identificándola como distorsión), te es suficiente, no es necesario que realices estos ejercicios (pero antes, ¡léete el capítulo 4!).

Si notas que, aun tras mucha y constante lucha, no te termina de "entrar" eso de la autovaloración, prueba hacer los siguientes ejercicios:

1. Piensa en una situación desagradable en tu vida, un conflicto sin resolver, un remordimiento, un malentendido no resuelto.

♦ ¿Qué SENTIMIENTOS te surgen nada más pensar en ello? Cierra los ojos, evoca la situación e intenta imbuirte de ella. Al cabo de un rato, dite a ti mismo con determinación: "Tengo estos sentimientos, pero no soy mis sentimientos".

♦ Piensa qué TE DICES a ti mismo, qué temores te surgen, qué deseos, a veces inconfesables, te vienen a la mente... Al



cabo de un rato, dite a ti mismo con determinación: “¡Tengo estos pensamientos, pero no soy mis pensamientos! Soy mucho más que eso, soy alguien que, como todos, sólo quiere ser feliz”.

Estas frases te las puedes grabar; el ejercicio suele tener más efecto cuando lo oyes decir desde fuera, aunque sea con tu propia voz.

2. Evoca a tu niño interno. Tú, como todo el mundo, guardas en tu interior a tu niño, a ti mismo cuando eras niño y eras, por un lado, inocente y presto a sorprenderte ante todo y, por otro, extremadamente sensible y delicado. Te proponemos que rescates a ese niño por un momento y te reconcilies con él. Puedes estar seguro de que este niño NO tiene esa parte autocrítica y culpabilizadora que ahora tienes de adulto. Ese niño es tu parte sana. Sigue estas instrucciones. Si quieres, puedes grabarte el texto y realizar el ejercicio a la vez que lo escuchas:

“Cierra los ojos. Imagínate que vas andando por un camino. A lo lejos, divisas un niño. Imagínatelo en la postura que tú quieras, la que primero te surja, y haciendo también lo primero que te venga a la mente. A medida que te vas acercando, te das cuenta de que ese niño eres tú. Vuelve a imaginártelo realizando los gestos y la actividades que tu mente elija. Al llegar a él, se acerca y corre a tus brazos. Concéntrate durante un rato en ese abrazo. ¿Qué sientes? ¿Qué le quieres transmitir a ese tu niño? ¿Qué te quiere transmitir él a ti?”.

Piensa también qué le gustaría oír a ese niño. A ningún niño le gusta escuchar: “¡Eres tonto!” , “Nunca haces las cosas bien”, “No tienes remedio”. Sin embargo, son frases que nos podemos decir frecuentemente de adultos. Prueba decirle cosas que le gusta oír a un niño y que le hacen crecer: “Estoy orgulloso de ti”, “Esto lo has hecho muy bien”, “Esto demuestra que puedes hacerlo”... Al hacer el ejercicio, puedes



elegir las frases que más confortarían a tu niño, para luego aplicarlas en momentos fuera del ejercicio: cuando te pilles criticándote en exceso o, simplemente, cuando te acuerdes, aunque no venga a cuento.

Bien, supongamos que has realizado alguno de los ejercicios para reforzar tu parte sana que hemos descrito y que estás en camino de intentar valorarte más.

Seguramente, necesitarás un apoyo extra más “teórico”. Es decir, plantearte qué es realmente la autovalía, qué es lo que hace válida a una persona, qué hay que hacer para ser más válido y por qué algunas personas son más válidas que otras. (Si las dos últimas barbaridades que hemos puesto os han “chirriado” de alguna forma, vais por buen camino: estáis mejorando vuestro concepto de autovalía).

La persona que tiene una autoestima baja suele apoyarse en factores externos para reafirmarla, como ya hemos dicho repetidas veces. Estos factores externos suelen ser dos:

- “méritos” mostrables;
- afecto y valoración de los demás.

Sabemos, porque lo hemos visto también antes, que la verdadera autoestima es algo mucho más global: la persona se siente válida por el hecho de “ser ella”, no por una capacidad concreta ni un afecto que reciba. Por lo tanto, el concepto de autoestima como algo que necesita apoyarse en el exterior para permanecer alta puede considerarse una creencia irracional (volvemos a remitir al libro *Asertividad: expresión de una sana autoestima* para recordar qué son las ideas o creencias irracionales).

Sugerimos que, aparte de realizar ejercicios que refuercen nuestra parte sana, tratemos nuestro concepto de autovalía como una creencia irracional, y como tal, la confrontemos



con ideas alternativas más racionales y sanas. Estas son nuestras sugerencias para ideas alternativas:

- Piensa por qué aprecias a las personas que aprecias: ¿por alguna faceta concreta de su personalidad?, ¿por algún mérito puntual que tenga?, ¿o es más bien “por todo”, porque te gusta esa persona en su totalidad?

Imagina que esa persona pierde alguna cualidad positiva que tenía (sufre un accidente y ya no tiene los mismos reflejos que antes; ya no es capaz de hablar bien en público, pierde sistemáticamente en un deporte del que era campeón...): ¿dejarías de quererla, de valorarla? ¿Ya no querrías saber nada de ella porque ya no te valdría? Entonces... ¿por qué temes que los demás lo hagan contigo? ¿Por qué sientes tanta ansiedad por mantener el tipo y seguir presentando a los demás lo que TÚ consideras que es válido, si seguramente los demás te están valorando por cosas mucho más globales, simplemente por ser tú?

Y, si eres capaz de valorar a los demás en conjunto, sin reparar en facetas concretas, ¿por qué haces el contrario contigo? Date cuenta de que eres el único que hace eso contigo, quizás hasta estás haciendo el ridículo: tú tan empeñado en demostrar que eres inteligente, gracioso o culto, y resulta que los demás te valoran por tu globalidad y ni reparan en eso que tan obstinadamente te empeñas en mostrar.

- ¿Crees realmente que hay personas más válidas que otras? Cuando nacemos, somos todos iguales. Luego, cada uno va desarrollando unas facetas más que otras, pero ¿crees que a ti se te han quedado facetas a desarrollar por el camino? ¡Qué raro! Debes ser la única persona, porque seguro que a ti no se te ocurren ejemplos de personas que conozcas que tengan más “valor” que otras...



Estás cayendo en un error lógico: crees que no vales porque no ves cualidades positivas en ti. Pero el tema no es que no las tengas, ¡es que no las valoras! La persona en la que estés pensando, que tiene buena autoestima, no tiene más cualidades que tú, sino que las ve más valorables.

- Fíjate en los criterios que usamos para delimitar si una persona es “válida” o no: unos pueden pensar en el físico, una mujer se puede sentir muy bien consigo misma por ser delgada, con piernas largas y sin un gramo de celulitis. Sin embargo, esta mujer, en la época de Rubens, hubiera sido una desgraciada, considerada esquelética y nada deseable. Otro puede sentir que vale porque es muy buen negociador: tiene reflejos para contestar, va al grano y es “agresivo” para lo que le interesa; sin embargo, este valor sólo se admira en el mundo occidental: en Japón, estas capacidades se consideran una falta de elegancia y hasta una torpeza (llegan a pensar que el que se comporta así es tonto).

Entonces, ¿qué es la valía? ¿Eso tan endeble que dependiendo de la época y la cultura, cambia de sentido? En Europa eres válido, pero en Japón no...

Si incluso dentro de nuestra cultura, el concepto de validez personal cambia. Para unos, alguien “válido” es una persona con altos valores éticos, buena persona y altruista; pero para otros, la validez se mide en términos de rendimiento: “esta persona vale” significa que vale para un trabajo... La frase “tú vales mucho” se refiere más al arrojo y a la valentía...

¿No crees que la valía, la tuya y la de todos, debería estar por encima de tiempos y culturas? ¿No sería mejor sentirse “válido” simplemente por ser persona y, fuera de eso, “estar orgulloso” de ciertas cualidades, “aceptar” ciertas otras e intentar modificar las que no aportan nada bueno?



- Si tu sensación de valía depende de que los demás te demuestren que te consideran (con muestras de cariño, admiración, tenerte en cuenta, contar contigo, etc.), plantéate que cada persona es, realmente, “de su padre y de su madre”. Eso significa que unos valorarán tu honestidad, a otros les cargará precisamente esa honestidad, unos terceros se sentirán culpables por no ser tan honestos y finalmente, a otros les trae completamente al fresco tu honestidad, porque lo que valoran en ti es que eres cariñoso. ¿Qué hacer? Si basas tu autoestima en el refuerzo externo, ¡tendrás que contentar a todos! ¡Y eso es imposible! Siempre habrá alguien a quien tu proceder no guste o le sea indiferente. A ti también te ocurre: unas personas te gustan más, otras menos, otras te dan igual... ¿Por qué esperas entonces gustar a todos y que te transmitan que vales para ellos?

¿No sería más realista basar tu concepto de valía en lo que TÚ consideres válido o, en su defecto, en las cualidades que sepas que tienes (tras haber realizado el ejercicio de la “Radiografía”)?

- En tu infancia, te hicieron confundir conducta con valía: si sacabas buenas notas, parece que te querían más, eras “más válido”; si eras bueno, obediente y no molestabas, te exhibían como modelo de “persona ideal” ante los demás...

Bien, ya has visto que esto conduce a una senda equivocada. ¡Haz el camino inverso! Cada vez que te pilles (o que rellenes un registro) sintiéndote válido por haber hecho algo, o, al revés (y mucho más frecuente), cada vez que te sientas mal por haber fallado en ese algo, dite a ti mismo:

UNA COSA ES LO QUE HAGO Y OTRA LO QUE SOY.

Si la respuesta a ese pensamiento es “sí, pero ¿quién soy?”, recurre de nuevo a tu Radiografía: ¡todo eso eres tú!



- Esta idea es para “alumnos avanzados”: intenta no hacer precisamente lo que te parece que es la única cosa que te hace ser válido. Si crees que tienes que demostrar que eres muy inteligente o que posees mucha cultura, no intervengas durante un tiempo en conversaciones en las que haya que demostrar una de las dos cosas. Simplemente, estáte en silencio. O atrévete a preguntar y demostrar que no sabes o no entiendes algo... La cuestión es que hagas lo contrario de lo que tu autocrítica te está diciendo que tienes que hacer.

Haz esto durante un tiempo y espera..., atrévete a observar las “terribles” consecuencias que puede acarrear este cambio en tu proceder.

Te aseguramos que, si las personas con las que hagas estos experimentos te aprecian de verdad, no te despreciarán, infravalorarán, ni siquiera a veces cambiarán de conducta respecto a ti.

Eso es lo que pretende este ejercicio: que veas que, si eliminas lo que TÚ crees que es tu valía personal, resulta que NO CAMBIA NADA en el exterior.

Para realizar este experimento hace falta estar algo seguro de sí mismo o estar en camino de reforzar tu parte sana y tu autovalía. Déjate guiar por ti mismo: cuando te veas preparado y con ganas de intentarlo, será el momento anímico para hacerlo, antes no.

- Piensa un momento en las consecuencias de un “fracaso”. Entendemos por fracaso el que estés concentrado en demostrar que eres muy cumplidor, por ejemplo, y un día, por las causas que sean, incumples un acuerdo. O quieres mostrarte siempre muy hábil y chistoso, y un día metes la pata estrepitosamente.

¿Qué ocurre? Ya sabemos lo que ocurre dentro de tu cabeza, conocemos tus críticas y autorreproches, pero ¿qué ocurre en realidad? La respuesta es: nada. No ocurre nada.



Muchas veces, las cosas a las que nosotros les damos tanta importancia no son importantes para los demás, por lo que puede ocurrir que nuestro “fracaso estrepitoso” pase totalmente desapercibido.

También puede pasar que los demás sí reparen en él, pero no lo interpreten como tú, porque los demás NO SABEN QUE DE ELLO DEPENDE TU AUTOESTIMA. Con lo cual, valorarán de forma totalmente distinta lo que tú consideras fracaso.

Solemos temer mucho los fracasos y eso nos hace evitar situaciones o huir de ellas a la mitad. Parece que las consecuencias de un fracaso van a ser insoportables y nuestra integridad va a sufrir con ello. Pero... ¿no hemos sufrido ya muchos fracasos? ¿no hemos estado ya “en lo peor”? ¿Y qué ha pasado: nos hemos intentado suicidar, hemos enloquecido, enfermado? Si ha ocurrido algo de esto, ten por seguro que NO ha sido sólo por el pequeño fracaso puntual que cometimos justo antes.

La mayoría de las veces no nos pasa nada grave. Lo pasamos mal, sí, estamos durante unos días dándole a la cabeza, torturándonos internamente... pero sobrevivimos.

Ésta es la convicción que deberíamos de tener: por muy enclenque que esté mi autoestima, por mucho que tema al fracaso y al tambaleo de mi autoestima, siempre saldré adelante, de un modo u otro, nada conseguirá matar del todo esa pequeña parte sana que tengo, que lucha hasta la extenuación por preservar mi autoestima.

Técnica 2: Aprender a tratar los errores de forma sana

*Si cierras la puerta a todos los errores
dejarás fuera la verdad.*

R. Tagore



¡Ay, los errores! Son lo peor que le puede ocurrir a una persona proclive a criticarse y reprocharse: cometer errores. Encima, parece que los atrae: tiene la impresión de que comete muchos más errores que los demás y por cosas más tontas.

Visto lo visto hasta ahora, y aunque os sintáis parte de este grupo de personas: ¿os suena lógico que haya un tipo de persona que cometa más errores y sea más “tonto” que el resto?

Éstos son algunos de los últimos errores que me han relatado pacientes en la consulta. Son reales, por lo tanto, cometidos por personas “normales” que los han sentido como “imperdonables”:

- haber hecho un rodeo para llegar a una calle, cuando tirando de frente hubiera llegado antes;
- haber tenido que consultar una duda en un trabajo en el que se es principiante;
- ponerse colorada cuando, en un curso, todos la vitorean para que salga a la palestra;
- no haber insistido lo suficiente en una oficina del Ayuntamiento en que un papel que se entregaba era complementario a otro que se había entregado anteriormente;
- haber confundido una fecha al mirar un calendario y decir que estábamos en febrero cuando estábamos en marzo;
- no haberse sentido aludido cuando un miembro de la familia dijo: “habría que cambiar esta bombilla...”.

Estas personas se han sentido muy mal consigo mismas. Tras haberse dado cuenta del error que cometieron, han estado dándole vueltas y vueltas y se han tratado a sí mismas muy duramente, con frases que van desde “Eres una pava” hasta “No vales para nada”. A algunos el malestar les ha durado horas, a otros incluso días.

Ahora os pregunto a vosotros, lectores: ¿NUNCA habéis cometido errores de este tipo? ¿Los errores que cometéis son más “inteligentes”? Pongo mi mano en el fuego a que no.



El error es el principal detonante de la crítica destructiva. Parece como si la crítica estuviera al acecho, esperando el momento en el que la persona comete el más mínimo error, para explayarse a gusto con críticas y culpabilizaciones y hacer que la persona se sienta desmesuradamente mal.

Dos son las acciones que la crítica realiza en nosotros: en primer lugar, hace que veamos errores en cada cosa que hacemos y que haya salido insatisfactoria para nosotros. Algunas veces, hasta nos hace hiperresponsabilizarnos de situaciones en las que no interveníamos activamente.

En segundo lugar, la crítica provoca que veamos cualquier error como imperdonable y de terribles consecuencias.

Todos podemos haber cometido los errores que describíamos antes, independientemente de lo listos, tontos, despistados o concentrados que seamos. De hecho, todos cometemos errores constantemente. El que crea que sólo él comete tantos errores y tan tontos, que pregunte y observe..., teniendo muy claro que la crítica le va a hacer contemplar los errores de los demás como justificables y perdonables, mientras que tenderá a ver que los suyos no tienen justificación posible.

Si preguntamos a una persona que tiene una buena autoestima por qué cometió uno de estos errores, responderá: “porque estaba pensando en otra cosa...”, “porque me despisté”, “porque estas situaciones no me gustan”, etc.

En cambio, una persona con baja autoestima responderá indefectiblemente: “porque soy tonto” (y eso es terrible), “porque soy un desastre”, “porque no valgo para nada”.

¿Veis la diferencia? Unos justifican su error con una explicación que está centrada en un momento y una conducta concreta, mientras que los otros lo justifican con apreciaciones sobre su personalidad.

¿Cuál es la diferencia, en lo que respecta a sus errores, entre una persona con alta autoestima y otra con baja autoestima? Por lo que hemos visto, ambas pueden cometer el



mismo *tipo* de errores y el mismo *número* de errores. La diferencia está en la **DISTINTA VALORACIÓN QUE HACEN AMBAS PERSONAS DE SUS RESPECTIVOS ERRORES.**

QUÉ HACER ANTE UN ERROR

Cuando alguien no tiene la autoestima muy alta, hace dos cosas ante la aparición de un problema.

Veamos un ejemplo: Elena tiene que hablar con una persona de otra empresa para informarle de que su propuesta no va a ser admitida. Pospone y pospone la entrevista, porque le resulta imposible afrontarla. Al final decide convocar la entrevista pero está tan nerviosa que se equivoca de dirección, va a otro lugar y da un “plantón” literal a la persona con la que se había citado.

¿Qué está ocurriendo?

- 1.- se critica constantemente por haber cometido un error tan gordo. Utiliza sin parar frases que comienzan por “Deberías...”.
- 2.- está viendo la situación como algo global e imposible de afrontar. “Algo así como un monstruo”, dice ella.

El resultado de estas dos interpretaciones no puede ser otro que el de evitar la situación la próxima vez que surja y, más a largo plazo, sentirse horriblemente mal por haber cometido tan terrible error.

Para afrontar el hecho correctamente, Elena debería solucionar los DOS problemas (su sentimiento culpable y la conducta de evitación), porque ambos se alimentan mutuamente y están alimentados, a su vez, por la baja autoestima.

Es decir, la meta de cambiar este funcionamiento debe ser **HACERSE RESPONSABLE DE LOS ERRORES, NUNCA CULPABLE.** La persona que se responsabiliza de un error cometido intenta activamente remediarlo, la persona que se culpabiliza se queda estancada.



Lo primero que tenemos que hacer es darnos cuenta de que NO TIENE SENTIDO REPROCHARNOS UN ERROR.

¿Por qué? Un error ya ha pasado y es DESPUÉS cuando nos damos cuenta de que lo hemos hecho mal. EN EL MOMENTO de realizarlo no sabíamos que estábamos cometiendo un error, hacíamos lo que nos parecía más apropiado en esa situación. Puede que estuviéramos equivocados y, realmente, *no era lo más adecuado*, pero nosotros no lo sabíamos. Estábamos actuando de la mejor forma que sabíamos en ese momento y en esas circunstancias.

De lo que podemos criticarnos es de no haber sido conscientes de las REPERCUSIONES que iba a tener esa acción. Y en este punto sí podemos intervenir e intentar prevenir o actuar mejor una siguiente vez, pero siempre desde la comprensión de nuestro error, no desde la crítica.

En vez de perder el tiempo en críticas inútiles, lo que deberíamos pensar es qué hacer para no repetirlo. En vez de gastar el tiempo y la energía en flagelarnos por haber hecho algo que ya no podemos “rebobinar”, deberíamos pensar:

- qué no tuve en cuenta;
- qué puedo hacer la próxima vez.

Esto último se debe realizar paso por paso. Nuestra mente necesita tener las cosas claras y recibir instrucciones precisas. Con un simple “a ver si aprendes para la próxima vez”, va a volver a repetir el error.

Te proponemos una serie de pasos estructurados para afrontar tus críticas ante un error:

Primero, tenemos que comprender POR QUÉ COMETIMOS ESE ERROR.

Te tiene que quedar claro que cualquiera en tu misma piel, con tu misma historia, hubiera cometido el mismo error. Luego no cometimos el error porque somos un desastre, si-



no por otras razones más profundas que nos llevaron a no darnos cuenta de las consecuencias que traía nuestra acción, posteriormente calificada como “error”.

Para saber por qué realmente cometimos un error, deberíamos “escucharnos con empatía”.

Imaginemos un niño que ha pegado a su hermano. El hermano en cuestión no hacía más que molestarle por lo bajo, sin que los demás se dieran cuenta. En un momento dado, tras haber recibido las culpas de algo que no había hecho, nuestro protagonista estalla y le pega. Bien, aquí tenemos, pues, un “error” que ha cometido este niño. Un padre crítico le regañaría, le soltaría un sermón moralista sobre la maldad y la bondad, y haría oídos sordos a los múltiples: “pero es que él...”, “pero es que yo...”. Conclusión: la siguiente vez que alguien le moleste, el niño podrá adoptar dos conductas: o volverá a pegar porque nadie le ha enseñado a esgrimir otro tipo de conducta, o saldrá corriendo y no se enfrentará, por temor a la reacción del padre. En ningún caso, el niño ha aprendido a manejar adecuadamente este tipo de situaciones.

¿Qué haría un padre comprensivo? Antes de regañar, preguntaría por qué el chico ha pegado a su hermano. Escucharía las explicaciones con empatía y comprensión, poniéndose en el lugar del niño y entendiendo su falta de recursos ante una situación así. Tras esto, le haría ver lo negativo de su conducta, enfocando su explicación desde el punto de vista de las consecuencias negativas que el pegar acarrea para sí mismo y para su entorno. Por último, haría lo más importante: darle opciones alternativas de conducta de cara a una próxima vez en la que alguien le moleste. Cuando llegue esa siguiente vez, el niño seguramente intentará poner en práctica esas otras conductas que su padre le ha dicho y si salen mal, tendrá confianza para comentarlo, volver a repensarlo, etc.

Exactamente igual que ese padre comprensivo que deja crecer a su hijo tenemos que proceder con nosotros mismos



cuando consideramos que hemos cometido un error. En vez de criticarnos sin más y negarnos toda posible explicación a nuestro error, tenemos que escucharnos, comprender por qué exactamente lo cometimos, y de esa información sacar un “remedio” para una siguiente vez.

¿Por qué razones podemos cometer errores?

A veces, los cometemos por desconocimiento. Es decir, la situación, tal y como se nos presentó, era nueva para nosotros, no entraba dentro de lo previsto o era parecida a otras que conocemos, pero contenía importantes cambios respecto a otras veces. Es decir, “así” no conocíamos la situación. Por lo tanto, no teníamos ni idea sobre cómo actuar, desconocíamos el método adecuado para afrontarla. Y aplicamos lo que en ese momento nos parecía mejor, quizás por parecerse la situación a otras; o aplicamos algo basado en nuestro sentido común, o también pudimos habernos bloqueado o huido... Todas estas respuestas son fruto de desconocer la forma adecuada de afrontar una situación y en ningún caso pueden ser calificadas de “errores imperdonables”.

Otras veces, cometemos errores por conductas condicionadas. Si la primera vez que el niño pega a su hermano obtiene un éxito (el hermano le deja en paz), el niño tenderá a repetir ese tipo de conducta cada vez que le surja una situación parecida. La respuesta de “pegar” ha quedado asociada o condicionada a la aparición de “alguien que me molesta”.

Tenemos muchas más conductas condicionadas de las que pensamos, y tampoco pueden ser calificadas de error. ¿Quién nos iba a decir que esa conducta que tan bien nos funcionaba cada vez que alguien nos molesta, iba a fallar ahora tan estrepitosamente? Nosotros no sabíamos que esta vez no iba a funcionar, por lo tanto, no nos podemos reprochar no habernos dado cuenta a tiempo, no haber sabido reaccionar de otra manera, etc.



Por fin, otra posible razón por la que cometemos errores es la falta de recursos. Esta razón es, quizás, de las más comunes: cometemos errores, simplemente porque no sabemos qué hacer, no tenemos alternativa, no tenemos ni idea sobre cómo salir airoso de una situación concreta. Por lo tanto, “tiramos por el camino del medio”, o nos vamos de la situación o nos bloqueamos en medio de ella. ¿Cómo podemos reprocharnos no haber sabido afrontar algo que nunca nos han enseñado a afrontar?

Existen otras razones por las que podemos cometer errores, pero las tres anteriores son las que creemos que se dan más comúnmente. En el libro *Autoestima, evaluación y mejora* (ver Bibliografía) se habla más exhaustivamente de este tema.

Elena podría contestar: “Cometí el error de equivocarme de sitio por falta de recursos; no sé cómo afrontar este tipo de situaciones”.

La persona que se reprochaba haber dado un rodeo excesivo para llegar a un sitio, cometió el error por desconocimiento: no conocía la zona. Fue después, cuando se dio cuenta de cómo podría haber ido, cuando calificó su acción de “error”.

Segundo, tenemos que SEPARAR EL HABER COMETIDO ESE ERROR DE UNA AUTOCRÍTICA GLOBAL.

No valen las conclusiones arbitrarias ni las etiquetas. Hemos cometido ese error y punto. NO SIGNIFICA NADA MÁS.

Si os pilláis una y otra vez dejando paso a la crítica, dejándoos invadir por ella cuando ya casi parecía que... os sugerimos que practiquéis la Parada de Pensamiento o que os repitéis una y otra vez (mejor por escrito) pensamientos alternativos del estilo: “el haber cometido ese error no significa que yo sea un...”, “una cosa es lo que hago, otra lo que soy”, “me voy a centrar en este error puntual, sin pensar más allá”.



Por último, PERDONARNOS y ver qué se puede hacer la próxima vez.

Esto tendríamos que pensarlo muy exhaustivamente, paso por paso, y dedicar la mayor parte de nuestra energía a la elaboración de un “plan de ataque” para la siguiente vez que estemos en circunstancias que nos puedan inducir a cometer el error.

Para ello, nos puede servir el análisis que hemos hecho antes sobre la causa de haber cometido ese error: si fue por desconocimiento, podemos preparar una respuesta para una siguiente vez; si fue por condicionamiento, deberíamos flexibilizar la respuesta que tenemos asociada a una situación, a fin de que ésta admita más excepciones; si fue por falta de recursos, tendremos que esforzarnos por aprender esos recursos.

Podemos, también, profundizar más y preguntarnos: ¿Qué estaba intentando conseguir, al emitir mi conducta “errónea”? Porque lo que desde luego seguro que no pretendías era cometer un error...

Podías tener prisa y estar pendiente del reloj, y eso hizo que actuaras demasiado precipitadamente. O sólo querías ser agradable y eso motivó un comentario por tu parte que luego sentó mal. Para este punto, es bueno imaginarnos que nos estamos haciendo un juicio, pero esta vez benevolente y con ganas de ser absueltos: ¿qué atenuantes encontramos que le quiten a nuestra conducta el cariz “criminal” que le está dando nuestra crítica?

Incluso podríamos ir más allá y ver si eso que motivó que nos comportáramos de forma errónea es una constante en nuestra vida. Quizás siempre intento ser agradable y por eso a veces meto la pata. O quizás voy demasiado acelerado por la vida y la falta de tiempo me hace cometer errores de precipitación. En cualquier caso, si descubrimos una razón que aluda a algo más constante de nuestra vida, lejos de criti-



carnos, deberíamos encontrar formas de cambiar esa actitud permanente en nuestra vida.

Sin embargo, para poder actuar, para no repetir de nuevo el error, necesitamos habernos “perdonado” previamente. Si no logramos ver el error como la única forma que teníamos en ese momento de actuar y continuamos estancados en la autocrítica gratuita y global, jamás lograremos salir de ese error, remediarlo o prevenir una siguiente vez.

Para ello, os sugerimos algunos pensamientos que pueden ayudar a ver el error de otra forma y tener ganas de cambiarlo sin críticas:

- Puedo ver el error que he cometido como un “aviso” de que aquí hay algo que tengo que trabajar: “hay que caerse para aprender a andar”.
- Todo el mundo comete errores, pero ¿también todo el mundo se queda estancado en su crítica?
- Mi meta es llegar a ser responsable de mis errores, no culpable. La responsabilidad implica buscar un remedio, la culpabilidad implica estancamiento.
- Si este mismo error lo cometiera otra persona: ¿le tacharía de inútil?, ¿la descalificaría “en su totalidad”, como persona? ¿Ya no le daría ninguna posibilidad para que cambie? Y ¿por qué me empeño en hacer lo contrario conmigo?
- Ya he pagado lo suficiente por mi error con mi malestar y los autorreproches. Ya está bien. Ahora me voy a poner a trabajar en ello.

Una vez “perdonado” el error y cuando te sientas fuerte para poder afrontarlo, es el momento de ACTUAR. Esto puede ser:

- Expiar la culpa:

Si realmente has causado algún perjuicio a alguien, le has hecho daño, necesitarás que el otro te perdone pa-



ra tú sentirte bien contigo mismo. No permitas que la crítica se quede dentro de ti: ¡pide perdón! O también ¡explica lo que hiciste y por qué!

Así te evitarás pensamientos inútiles del estilo: “pensaré que soy un...”, “qué vergüenza, lo que habrán pensado de mí...”, “si yo sólo quería...”, y acciones igual de inútiles como evitar a partir de ese momento a la persona, tener un comportamiento extraño con ella o bloquearte las siguientes veces que la veas.

La acción de expiar la culpa, ya sea pidiendo perdón o intentando explicar por qué se actuó como se actuó implica, desde luego, mucha asertividad. Hay técnicas específicas para expresar sentimientos o recibir una crítica que te pueden ser útiles para enfocar tu conducta.

- Empezar acciones concretas de prevención del error. Mira a ver por qué causas has cometido un error concreto: ¿desconocimiento?, ¿condicionamiento?, ¿falta de recursos?, ¿otras razones? Piensa y analiza qué puedes hacer para paliar ese déficit.

Estáte atento: no enfoques tu búsqueda de soluciones a no repetir el mismo error la siguiente vez, sino amplía tus miras: debes buscar alternativas a esa falta de recursos que has detectado, o conductas posibles ante esa situación que desconocías y que ahora conoces.

En este punto, queremos citar una posible causa que, aunque no muy frecuente, sí puede ser muy difícil de solucionar si no se tiene en cuenta: puede que una persona cometa errores una y otra vez porque se está exigiendo algo para lo que no está capacitada. Esto no quiere decir nada más que alguien puede no ser muy hábil para esta tarea concreta o este trabajo concreto, y, sin embargo, ser muy válido en otros aspectos. De este tema hablaremos más en el siguiente apartado, los



“Deberías”. De momento solamente queremos reflejar que si alguien descubre que la razón de sus errores en un área concreta es ésta que hemos dicho, no debe dudar en buscar otras opciones o trabajos en los que pueda desarrollar mejor sus capacidades.

- Ver de qué otra forma puedo satisfacer las necesidades que me empujan a cometer los mismos errores una y otra vez.

Como decíamos antes, puedo estar cometiendo un error porque estoy buscando algo que es una constante en mi vida (por ejemplo, afecto o aprobación) o porque manejo mal mi estrés.

En este caso, hay que buscar formas alternativas que cubran las mismas necesidades que estoy intentando cubrir con mi conducta “errónea”. De nada me vale que me niegue esa necesidad de afecto, por ejemplo. Volverá a salir una y otra vez. O que me critique no haber tenido tiempo para hacer algo: no me estoy dando soluciones alternativas a mi estrés.

En vez de decirme qué “debería” hacer o haber hecho, tendría que analizar con calma el “problema” que está provocando esos errores repetidos que tanto me critico.

Tras haber leído este capítulo, puede que haya personas que piensen: bueno, de acuerdo en que hay que perdonarse, pero, a ver, ¿qué tengo que hacer para no cometer este terrible error de nuevo? Ainhoa, la persona que aparecía al principio de este capítulo, es especialista en esto. Su crítica, en vez de machacarla una y otra vez, la somete a un duro estrés, diciéndole: “la próxima vez no debes dejar pasar esto”, “la próxima vez no seas tan tonta”, “la próxima vez estáte más segura de ti misma”...

Seguro que a varios de vosotros os ocurre lo mismo, incluso podéis haber saltado toda la parte dedicada al trabajo



con los errores, para acceder más rápidamente al lugar –decepcionantemente corto– en el que se habla de qué acciones emprender.

La persona que funciona como Ainhoa puede sentir un alivio de sus errores a corto plazo: al decirse qué debe hacer la próxima vez, tiene la sensación de “estar en camino”. Sin embargo, analicemos lo que se dice. ¿Creéis que la famosa “próxima vez” Ainhoa sabrá cómo actuar? ¿En algún momento se dice cómo exactamente proceder? Sus pretensiones de actuar bien la siguiente vez no son más que críticas encubiertas, en las que, junto a falsas esperanzas de cambio, se está diciendo que es tonta y que no sabe cómo solucionar ese error. De hecho, Ainhoa no entiende por qué, aun esforzándose por no darle vueltas inútiles a las situaciones mal resueltas, continúa sintiéndose mal. Tampoco entiende por qué vuelve a cometer una y otra vez los mismos errores...

No os dejéis engañar por vuestra propia crítica destructiva: si queréis vencerla, tenéis primero que comprender, aceptar y perdonar, y luego actuar.



Te presentamos dos ejercicios destinados a ayudarte cuando te sientas mal por haber cometido un error. Ambos están pensados para que los rellenes cada vez que creas que has cometido un error “imperdonable” y te estés criticando duramente por ello.

El primero es más “general”, como verás, mientras que el segundo ahonda más en las causas por las que puedes haber cometido el error.

Ambos te pueden servir, dependiendo del momento en el que te encuentres o el tipo de error que crees que has come-



tido. Nosotros te sugerimos que te guíes por tu malestar: si te sientes extremadamente mal contigo mismo y no puedes dejar de darle vueltas a tu error, realiza el segundo ejercicio. Si crees que con algunos “recordatorios” puedes solucionar tu malestar, haz el primero.

EJERCICIO 1 DE AFRONTAMIENTO DE ERRORES

Cada vez que pienses que has cometido un error, contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué me estoy reprochando?
2. ¿Para qué me está sirviendo el sentirme culpable o reprocharme mi actuación? (Evitar reproches del exterior, prevenir situaciones peores, sentirme segura, etc.).
3. Llevo actuando así desde hace años ¿quiero seguir haciéndolo? ¿Por qué?
4. ¿Qué es lo mejor que puedo decirme ahora?
5. ¿Qué es lo mejor que puedo hacer ahora?
6. Si lo anterior implica una acción o pensamiento nuevos en mí ¿hay algo que me impida hacerlo o me lo prohíba?

EJERCICIO 2 DE AFRONTAMIENTO DE ERRORES

Aumento del conocimiento consciente de los errores. Cada vez que pienses que has cometido un error, contesta las siguientes cuestiones:

- 1.- Error:
.....
.....



2.- Consecuencias negativas reales (objetivas, no autocríticas):

.....

3.- Por qué cometí el error (por ejemplo, desconocimiento, condicionamiento, falta de recursos):

.....

4.- Comprensión del error: ¿qué estaba buscando al emitir mi conducta? ¿Un placer a corto plazo, seguridad, agradar a los demás, evitar algo?.....

.....

¿Es esta necesidad un tema constante en mi vida?

.....

5.- ¿Qué me puedo decir para no sentirme culpable?

Pistas: de 2) Ya he tenido suficiente “castigo”.

de 3) El error no fue cometido conscientemente. Lo cometí por..., por lo tanto, no soy “culpable”.

de 4) En vez de criticarme, puedo intentar “comprenderme”. Yo actué intentando conseguir... Mi “pecado” es no conocer otra forma de llegar a ello. Es cuestión de aprender otra manera de llegar a ello.

.....

.....

.....



6.- ¿Qué puedo haber aprendido de este error?

.....
.....

7. ¿Me perdono?

.....
.....

Técnica 3: Afrontar los “deberías”

Hay personas a las que su autocrítica les hace sentirse globalmente “desastres”, no válidos, inútiles. Hay personas a las que la crítica les corta las alas: “nunca podrás”, “jamás aprenderás...”. Y hay personas a las que la crítica azuza con los “DEBERÍAS”.

¿Qué es un “debería”? Pues todas esas frases que nos decimos cuando nos sentimos mal y que van desde una evaluación sobre una situación pasada (“Deberías haber hecho...”) hasta una previsión sobre el futuro (“En este nuevo trabajo, deberías...”).

Evidentemente, son igual de contundentes sinónimos como “tienes que...”, “has de...” o las fórmulas impersonales, “hay que...”.

Desde otro punto de vista, los “debería” no son otra cosa que exigencias inflexibles, la distorsión que ya ha salido bastantes veces en este capítulo de autocríticas.

Es muy fácil descubrir cuándo alguien tiene un “debería” metido en la cabeza. A poco que le escuches durante un rato, sobre todo si te está relatando un fracaso, y le preguntes por qué se siente tan mal, enseguida saldrá el “porque yo debería...” y alguna expresión comparativa “... haber sido más/ menos...”.



Las personas que se critican con los “deberías” se sienten muy mal, como ocurre con todos los tipos de crítica, sorprendentemente mal para alguien que no funcione así y no comprenda la magnitud que puede tener este tipo de crítica.

La razón es que esa pequeña palabra alude a algo mucho más profundo y arraigado, que está dentro de la persona desde que es bien pequeña: sus VALORES.

Los valores no son otra cosa que un conjunto de creencias y normas; de alguna forma, son nuestro “código moral” que nos dice lo que está bien y mal y cómo comportarnos en cada uno de los casos. Se pueden equiparar a los esquemas mentales, pues aunque no todos los esquemas mentales contienen un valor, sí es cierto que todos los valores constituyen un esquema mental.

Todos tenemos valores; si no, no podríamos vivir en sociedad. Los valores son como la línea directriz que seguir, sin la cual estaríamos perdidos en un mundo sin reglas. Y, como todos los funcionamientos mentales y afectivos, hay valores sanos y valores insanos.

Los valores, igual que las creencias, se formaron en la infancia y adolescencia, y depende de cómo hayan sido transmitidos, la carga afectiva que conllevaban y lo que su adopción significaba en cuanto a obtener afecto por ello, así serán de sanos o insanos.

Seguramente, ya os va sonando esto de sano-insano, formación en la infancia, crítica... Tal vez tengáis dudas ahora o un pequeño batiburrillo en la mente, por parecerse mucho los conceptos de valores, creencias, esquemas mentales, autoestima. Vamos a intentar esquematizarlo:

Todos tenemos unos esquemas mentales (lo que en otros ámbitos se denomina “personalidad”).

Estos esquemas mentales están formados, entre otras cosas, por creencias, convicciones y valores, que no son entes separados entre sí, sino que se complementan y solapan.



Si los esquemas mentales son sanos, la persona tendrá la autoestima alta.

Si los esquemas mentales son insanos, la persona tendrá la autoestima baja.

Del tipo de autoestima se deriva el tipo de crítica que nos hacemos: constructiva y adaptativa en el caso de la autoestima alta, destructiva y paralizante en el caso de la autoestima baja.

Es por ello por lo que podemos hablar, casi indistintamente, de autoestima sana-insana, esquemas mentales sanos-insanos, crítica sana-insana; porque, en el fondo, estamos hablando de lo mismo.

Por lo tanto, se puede hablar también de valores sanos y valores insanos.

He aquí nuestra hipótesis:

Los “deberías” responden siempre a una exigencia inflexible, que alude siempre a un valor insano.

¿Qué es un valor insano? La respuesta es difícil, ya que a cada persona le puede servir un tipo de valor, que quizás es perjudicial para otro. Pero la característica común que comparten los valores sanos es que ayudan a la persona a que se sienta más feliz, mientras que los insanos la torturan. Veamos las características que tienen en común los valores insanos:

CARACTERÍSTICAS DE LOS VALORES INSANOS

1. Los valores insanos son extremistas: se basan en el “o todo o nada”: “tengo que conseguir un éxito o un fracaso”, no valen términos medios; “si he cumplido con algo que me había propuesto, lo he hecho bien, si no he cumplido, lo he hecho mal”.
2. Del punto anterior se deriva que los valores insanos son simplistas. No se paran a desmenuzar las situaciones, analizar las excepciones, cuestionarse a sí mismas:



las cosas deben de ser así “siempre y nunca al contrario”, y “todos deberían hacer...”, etc.

3. La mayoría de las veces, los valores (sanos e insanos) se apoyan en argumentos morales.

Los insanos se apoyan en argumentos morales indiscutibles y no susceptibles de ser razonados: “hay que ser así porque sí” o “porque es bueno” o “porque siempre ha sido así”.

4. En vez de que los valores estén “a nuestro servicio”, intentando ayudarnos para ser más felices, en el caso de los insanos, somos nosotros los que estamos al servicio de ellos: si los cumplimos, nos sentimos bien; si no los cumplimos (la mayoría de las veces, ver punto 6), nos sentimos mal y nos torturamos. Así, los valores pueden crear mucho estrés y ansiedad en la persona, cuando, en teoría, deberían estar para conseguir justo lo contrario.
5. Todos los valores, los sanos y los insanos, son culturales: dependiendo de la cultura y la época, se intentarán seguir unas normas éticas y morales u otras. Un claro ejemplo es el diferente trato valorativo que se le ha ido dando al tema de la pareja y la sexualidad desde principios del siglo XX hasta ahora.
6. Los valores insanos fijan altos estándares, nos ponen un listón muy alto, que la mayoría de las veces es inalcanzable. Al sentir que no llegamos a estos estándares deseables, nos sentimos permanentemente frustrados y defraudados de nosotros mismos.

Los valores insanos y su consiguiente crítica destructiva suelen materializarse con frecuencia en “la crítica del listón”. Recordemos que este tipo de crítica cumplía la función de recordarnos una y otra vez que debemos exhibir un mérito para lograr que nos aprecien. En este mérito está concentrado el “listón” que se ha puesto la persona.



Si recordáis a Ainhoa, la persona que poníamos de ejemplo para ese tipo de crítica, veréis que cumple a la perfección este modelo. Su valor insano es “hay que ser muy listo y rápido para ser válido”. Como es erróneo, la autoestima es baja, “cojea”.

El listón que se ha puesto para, en teoría, sentirse bien si lo alcanza es: “Ser siempre y en cualquier circunstancia lista y rápida”. Y a consecuencia de ello, la crítica le azuza con “deberías” cada vez que se aleja de ese listón. Pero como el listón contiene algo imposible (la palabra “siempre”), la mayoría de las veces, Ainhoa se sentirá mal consigo misma y añadirá más “deberías” y, si cabe, más contundentes, para forzarse a alcanzar el imposible listón.

AFRONTAMIENTO DE LOS “DEBERÍAS”

Para acallar la crítica del listón y su consiguiente palabra favorita, “deberías”, podemos atacar por dos frentes: cuestionando y racionalizando el valor que la sustenta o flexibilizando la distorsión que contiene, las exigencias inflexibles.

Lo uno significa atacar el origen, lo otro, el funcionamiento. Aunque puedan parecer contrarios, ambas cosas son igual de importantes. Si sólo suavizáramos el valor implícito en el “debería”, continuaríamos funcionando según sabemos funcionar: con exigencias inflexibles.

Y si sólo atacáramos las exigencias inflexibles, simplemente se haría imposible eliminarlas del todo, porque siempre estaría el valor insano pugnando por salir.

Hay que afrontar, pues, ambas cosas, valor y exigencia, y si puede ser, a la vez.

1. AFRONTAMIENTO DE LOS VALORES INSANOS

Lo primero que tenemos que hacer es detectarlos, saber cuándo estamos actuando siguiendo las directrices de un valor insano. También tenemos que sacar cuál es el valor, qué es lo que dicta.



Detectar el valor es fácil: siempre que haya un “debería” en nuestra crítica. El proceso es el de siempre para detectar este tipo de mensajes:

- ¿Me siento mal? Si la respuesta es “sí”:
- ¿Me estoy criticando? Si la respuesta es “sí”:
- ¿Me estoy diciendo que “debería hacer...” o “debería haber hecho...”? Si la respuesta es sí:
- ¿El “debería” que me estoy diciendo es lo suficientemente marcante como para calificarlo de exigencia inflexible?

Si la respuesta es “sí”, ya sabemos que hay un valor insano que está actuando en ese momento.

La mejor forma de saber qué es lo que nos está dictando exactamente, es continuar nuestro “Debería” con un “(porque para ser válido) hay que...”.

Por ejemplo, después de una reunión, Ainhoa se dice: “Debería haber sabido dar la respuesta correcta”, y siente un profundo malestar consigo misma, que conoce muy bien. Detecta que, de nuevo, está ahí la crítica, fustigándola. Ahora podría continuar: “...porque para ser válida hay que ser avispada y saberlo todo”, lo cual alude a un excesivo perfeccionismo.

Ya tenemos un valor insano de Ainhoa: “hay que dar siempre todas las respuestas correctas” o, dicho de forma más general, “hay que saberlo siempre todo”. Cómo lo expresemos es indiferente, la cuestión es encontrar una formulación que nos cuadre, que al decírnosla sintamos que “ése” es, efectivamente, el valor que perseguimos alcanzar.



Una vez detectado el valor, podemos “someterlo a juicio” y ver si es sano o insano. Si estamos muy seguros de que nos está haciendo daño con su rotundidad, no hace falta que ha-



gamos el siguiente ejercicio. Si no estamos seguros o no nos atrevemos a calificarlo de “insano” (no sea que volvamos a oír alguna voz conocida, negándonos el cariño o la atención...), deberíamos analizar si cumple con las características que describíamos antes como propias de valores insanos. Es decir,

1. ¿Es polarizado?, esto es, ¿nos somete a un “o todo, o nada”?
2. ¿Admite excepciones o justificaciones?
3. ¿Es globalizante, es decir, utiliza frecuentemente “siempre”, “nunca”, “todos” y “nadie”?
4. ¿Me he planteado las razones por las que sigo este valor, o lo sigo sin más?
5. Si me las he planteado, ¿el valor me ayuda a ser feliz?
6. ¿Su consecución me causa ansiedad, malestar, culpabilidad, conflicto interno?
7. ¿Tengo un modelo de cómo debería ser, que rara vez o nunca alcanzo?

Si has contestado “Sí” a dos o más preguntas –salvo las preguntas 4 y 5–, ya puedes ponerte a trabajar: tu valor es insano y te está haciendo daño.

Una vez declarado “insano” tu deber, tienes varias formas de “reconvertirlo”. Algunas veces tendrás que eliminarlo del todo, cuando te está causando grandes conflictos y cuando, al planteártelo, te das cuenta de que ese valor no cuadra en absoluto con tu forma de ser y lo aplicas por adquisición del exterior. Otras veces, te bastará con suavizarlo, relativizarlo, hacerlo más abierto.

Éstas son nuestras sugerencias para modificar o eliminar tu valor insano:

- Mira a ver si ese valor es “tuyo”, es decir, si cuadra con tu forma de ser, tus gustos, tus conductas, tu personalidad (puedes sacar datos sobre ti de la “Radiografía” que



hiciste). Si una y otra vez chocas con tu valor y te sientes eternamente frustrado por no alcanzar la cota deseada, piensa por qué. Quizás es que el valor no “pega” en absoluto contigo, por poseer capacidades diferentes a las que te dicta el valor o por no cuadrar con tus ideas y opiniones.

Si descubres que el valor no es realista, es decir, no cuadra contigo, intenta ver de dónde te viene. Ese distanciamiento también lo hemos hecho con la propia crítica, para así tener claro que, expresado de esa manera, el valor no es tuyo.

- Pregúntate si estás de acuerdo con el valor. Este análisis es más intelectual que el anterior, ya no es “sentirlo” tuyo, sino plantearte lo que quizás hasta ahora nunca te has planteado: ¿Por qué tengo que ser así? ¿Estoy de acuerdo con lo que postula el valor? ¿Lo aplico con todo el mundo o sólo conmigo?
- Mira a ver para qué te sirve el valor. ¿Te beneficia? ¿Te ayuda a ser más feliz?

Tras todo lo anterior, tendrías que intentar “reconstruir” el valor para ti, para que case con tu persona, gustos y tendencias. Para ello:

- Intenta flexibilizarlo, quitarle rigidez. Puedes pensar en posibles excepciones al cumplimiento del valor y decirte: “... y si no lo cumplo en tales circunstancias, ¿qué? ¿Me pasa algo, me pierdo a mí mismo, ocurre algo terrible?”.
- Otra forma de flexibilizarlo es tachar los “siempres”, los “nuncas”, los “todos” y los “nadies” de tu vocabulario cada vez que aludas a tu valor. Es decir, esfuérzate por sustituir esas palabras por “siempre que pueda”, “casi nunca”, “la mayoría de la gente”, o elimínalas sin más.
- Si detectas que tu valor se apoya en criterios morales y arbitrarios (por estar sujeto a una época y una cultura), como “No hay que mostrar nunca los sentimientos”,



sustituye esos criterios por los del beneficio propio. Un valor sano es el que busca tu beneficio sin perjudicar a los demás. En el caso del valor que hemos puesto de ejemplo, claramente no beneficia a nadie. Si detectas que no te beneficia el valor, elimínalo del todo o intenta modificarlo a fin de hacerlo “tuyo”.

- Este punto es muy importante. Plantéate si las expectativas que tienes puestas, el estándar de conducta perfecta que te has impuesto, es alcanzable y factible o si es una entelequia imposible de alcanzar. “Nunca debo equivocarme” es, por ejemplo, totalmente imposible de cumplir. (Os aseguro que este valor lo tiene más de uno y más de dos).

Para discernir si realmente el modelo que te has impuesto es factible o no, tienes que hacer un gran esfuerzo intelectual, ya que tu crítica intentará boicotearte constantemente (“Claro que es alcanzable, idiota, lo que pasa es que no eres lo suficientemente inteligente como para llegar”). Si es necesario, háblalo con alguien que, desde fuera, pueda decirte cómo lo ve, u observa a los demás, para ver si encuentras a alguien que siempre alcance ese listón.

Si te das cuenta de que, realmente, el estándar que te has fijado es inalcanzable (como ves, damos casi por hecho que harás ese descubrimiento), intenta bajar el listón. Si tienes que saber responder a todas las preguntas que te hagan, baja el listón al 50% o al 75% de las preguntas. O matiza: “sólo debo saber responder a las que aluden a mi departamento”.

- Analiza lo que es para ti un éxito y un fracaso, qué tiene que ocurrir para que consideres que has tenido un éxito y un fracaso. Mira también lo que consideras “un término medio”. Ahora mira si estos criterios son realistas: ¿alcanzo alguna vez el “éxito”?, ¿cuántas veces siento que



he fracasado? ¿Cómo me siento cuando me encuentro en un término medio?

Si rara vez alcanzas un éxito, muy frecuentemente te sientes fracasado, pocas veces te ves en el término medio y/o cuando estás en él te sientes mal, y si tus sentimientos de fracaso son demasiado dolorosos para ti, intenta modificar tu concepto de “éxito” y “fracaso”: La meta debe ser que puedas sentirte más veces satisfecho de ti mismo por haber alcanzado un éxito, y menos veces profundamente fracasado.

Para modificar tu concepto de “éxito”, tienes que bajar tu listón, como hemos dicho antes, y/o admitir más excepciones.

Para modificar tu concepto de fracaso, tendrías que hacer lo contrario: subir el listón, admitir más excepciones y justificaciones para no considerar enseguida cualquier pequeño error como “fracaso rotundo”.

Y no te olvides del “término medio”: la mayoría de nosotros, sobre todo las personas que tienen una buena autoestima, no se sienten frecuentemente “exitosas” ni frecuentemente fracasadas. Normalmente, nos situamos en el término medio. Sentir que se está en el término medio y, sin embargo, estar satisfecho significa no estar pendientes de ningún listón, sino dar valor a otras cosas de la vida. Intenta ampliar tu término medio, considerar algunos fracasos y éxitos como “más” de término medio que antes.

2. AFRONTAMIENTO DE LAS EXIGENCIAS INFLEXIBLES

En el capítulo 1 se describió sobradamente esta distorsión, junto con todas las demás.

Como es tan importante afrontarla cuando se posee unos valores insanos que nos empujan a criticarnos con los “deberías”, vamos a dar algunas sugerencias más sobre qué decirse para flexibilizarla y hacerla desaparecer.



En primer lugar, hay que reseñar que, cuando aparece la cadena valor insano-autoestima baja-crítica del listón-exigencias inflexibles; éstas suelen arrastrar consigo a otras distorsiones que suelen ser casi siempre las mismas: lectura de pensamiento, generalización, catastrofismo/magnificación, comparaciones descalificadoras.

Esto es bastante lógico: una cosa lleva a las demás. Veamos un ejemplo.

Javier, debido a la inseguridad que tiene respecto al funcionamiento de las relaciones sociales, confunde “inteligencia” con “habilidad social”. Cree que tiene que demostrar mucha inteligencia y capacidad de resolver problemas para que le acepten y aprecien. Su valor, evidentemente insano, podría traducirse como: “(Para ser válido) hay que ser muy inteligente y demostrarlo”.

Esta formulación se la repite una y otra vez con múltiples “deberías”: “deberías haber dado una respuesta más rápida”, “deberías haber demostrado más que lo entiendes”, “deberías decirle que has sacado un sobresaliente más que él”, etc.

La presencia de exigencias inflexibles se ve a las claras, pero ¿las otras distorsiones?

Lógicamente, esas exigencias le llevan a temer la reacción de los demás y, por ello, hace frecuentes lecturas de pensamiento: “habrán pensado que soy tonto”, “a partir de ahora, ya no me van a aceptar”, “X es más listo que yo y se ha dado cuenta”.

También le llevan a compararse con los demás y, como él confunde inteligencia con autovalía, lo confunde también respecto al exterior: realiza comparaciones descalificadoras: “es más listo que yo: vale más”, “X se gana a toda la gente: se nota que es muy inteligente (y yo no)”, etc.

Como “quedar como un tonto” para él es terrible, comete frecuentes catastrofismos: “a partir de ahora, se burlarán de mí, me despreciarán y se reirán a mis espaldas”, y se imagina



escenas imposibles en las que está en el centro de un círculo de personas que le señalan con el dedo y se ríen de él.

La generalización también está clara, porque las exigencias inflexibles no desisten precisamente porque generalizan.

El método para combatir las distorsiones es de sobra conocido. Como sabéis, se basa en encontrar pensamientos alternativos que sean más realistas y nos hagan sentir menos mal. Aquí vamos a exponer solamente posibles pensamientos alternativos para las exigencias inflexibles, por ser éstas tan importantes en este caso; los pensamientos alternativos para las otras distorsiones están bien sugeridos en el capítulo 1.

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS PARA EXIGENCIAS INFLEXIBLES

Lo que sigue a continuación son pensamientos alternativos que hemos ido elaborando entre nuestros pacientes y nosotras; es nuestro “listado casero”. Lo que os podemos asegurar es que a estas personas les han servido.

1. “Tengo que aceptar que no soy perfecto”.
2. “Si no hago caso al “debería”, no me siento mal y no pasa nada” (Esta persona se atrevió a no hacer caso a su “debería”. Si te encuentras en una fase anterior, puedes decirte: “voy a probar no hacerle caso al “debería”, a ver qué pasa”).
3. “¿Es posible ser como me estoy exigiendo?”.
4. “Puedo demostrar mis debilidades sin que pase nada”.
5. “¿Pasa algo ‘horrible’ si esto me saliera mal?”.
6. “Aunque haya fallado, sigo valiendo como persona”.
7. “Probablemente, los demás esperen menos de mí de lo que les quiero demostrar”.
8. “No pasa nada si soy normal o mediocre”.
9. “El que no lo haya hecho perfecto, no significa que lo haya hecho tan mal”.
10. “Tus ‘deberías’ no tienen por qué ser los de los demás”.



11. "Sé que tiendo a verme peor de lo que soy. Probablemente no lo haya hecho tan mal como me creo".
12. "No tengo que sobresalir para que me consideren".

Una última regla general que vale para todos: intenta sustituir el "debería" o "tengo que..." por "me gustaría", "me gusta" o "preferiría".

😊 **Página de trabajo**

Esta vez no te vamos a plantear un registro, sino una Página de Trabajo. Rellena una hoja de éstas cada vez que la crítica te fustigue con exigencias inflexibles.

El último punto del ejercicio se llama "Técnica de las tres columnas", de Aaron Beck:

1. Situación que me ha provocado el malestar:

.....
.....
.....

2. Nombre de la emoción y grado de malestar:

.....
.....
.....

3. Qué me estoy diciendo:

.....
.....
.....

4. Distorsiones cometidas (exigencias inflexibles y...)

- ♦ Generalización
- ♦ Catastrofismo o Magnificación
- ♦ Lectura de Pensamiento



¿POR QUÉ NO LOGRO SER ASERTIVO?

- ♦ Comparaciones descalificadoras
- ♦ Otras:

5. Escribir en la primera columna las distorsiones que se hayan encontrado (incluidas las exigencias inflexibles); en la segunda columna, el automensaje que mejor refleje la distorsión en este momento; y en la tercera columna, la misma frase sin la distorsión o expresada de forma más realista:

COLUMNA 1	COLUMNA 2	COLUMNA 3
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		



3

PORQUE MI ANSIEDAD NO ME LO PERMITE

La ansiedad es un componente habitual de nuestra vida diaria. Ni siquiera la persona más equilibrada puede afirmar que no haya padecido sus efectos en algún momento de su vida. Realmente, podemos considerarla como un dispositivo de control que nos avisa de que está ocurriendo algo dentro o fuera de nosotros mismos. La ansiedad en proporciones moderadas es una reacción adaptativa del organismo ante situaciones desconocidas, potencialmente peligrosas o simplemente diferentes. Reaccionamos de forma ansiosa ante la inminente llegada de un familiar querido al que no vemos desde hace mucho tiempo, pero también lo hacemos cuando se marcha de nuevo. ¿Qué diferencia hay entonces entre ambos estados? En el primer caso, la ansiedad está asociada a emociones positivas de alegría, afecto, deseo, etc., mientras que en el segundo se relaciona con sentimientos de tristeza, pérdida, soledad, etc.

Habitualmente estamos acostumbrados a convivir y manejar niveles moderados de ansiedad, frente a los cuales, o bien ponemos en marcha algunas estrategias de reducción, o bien simplemente dejamos que desaparezca de forma espon-



tánea una vez concluido el estímulo que la produjo. Muchos estudiantes saben que sus niveles de ansiedad se disparan en épocas de exámenes, cuentan con ello y lo integran como algo normal que forma parte de un proceso que terminará cuando concluyan las pruebas. Otros, sin embargo, experimentan unos niveles tan intensos de ansiedad que ésta les impide afrontar la situación, con efectos tales como mente en blanco, incapacidad para concentrarse, insomnio, pérdida excesiva de peso, tristeza, abatimiento, etc. Este tipo de ansiedad es claramente desadaptativa, provoca sufrimiento y desequilibrio emocional e impide realmente que el individuo lleve a cabo actividades que en otras ocasiones fueron superadas con facilidad. Es un tipo de ansiedad patológica que debe ser abordada con técnicas específicas.

Ser asertivo significa entre otras cosas poner en marcha una serie de habilidades que posibiliten unas relaciones sociales satisfactorias. Muchas personas con problemas de asertividad tienen esas habilidades y conocen exactamente los pasos a seguir en un determinado tipo de interacción, pero no son capaces de ponerlas en práctica porque su ansiedad es tan elevada que simplemente se quedan paralizadas, bloqueadas o en blanco, como el estudiante del ejemplo anterior. La ansiedad puede tener un efecto devastador sobre nuestro repertorio conductual, dejándolo totalmente inoperante.

Por todo ello es imprescindible, en cualquier proceso terapéutico, valorar qué papel está jugando la ansiedad, estímulos que la incrementan o disminuyen, síntomas fisiológicos que presenta y emociones asociadas a la misma.

Puede que una de las causas por las cuales no consigas ser asertivo sea precisamente tu propia ansiedad. Antes de elegir qué técnicas de las que te presentaremos a continuación son las más adecuadas en tu caso para controlarla, rellena el siguiente cuestionario.





1. Síntomas fisiológicos de ansiedad.
 - ♦ Haz una lista de síntomas fisiológicos que observas cuando estás ansioso. Por ejemplo, sudoración excesiva, taquicardia, pérdida momentánea de visión, dolor en las articulaciones, dolores musculares, vómitos, diarrea, falta de aire, etc.
2. Intensidad.
 - ♦ Localiza en qué momentos del día la ansiedad se intensifica, anotando qué factores situacionales están presentes: hora del día, personas presentes, actividad que estás realizando.
 - ♦ Localiza en qué momentos del día la ansiedad disminuye o desaparece, anotando los mismos factores situacionales que en el caso anterior.
3. Emociones o sentimientos asociados a la ansiedad.
 - ♦ Tristeza, cólera, abatimiento, rabia, impotencia, descontrol, irritabilidad, son algunas de las emociones desencadenadas por estados ansiosos. Piensa cuál de estos sentimientos relacionas habitualmente con la ansiedad y añade alguno propio si es necesario.
4. Conductas relacionadas con la ansiedad.
 - ♦ Analiza qué tipo de comportamientos pones en marcha cuando estás ansioso. Los más comunes son bloqueo, evitación, huida y sobreadaptación. No son excluyentes, pero probablemente habrá algunos que sean más frecuentes que otros en tu repertorio.

Ahora tienes una idea más clara de la forma en que las respuestas ansiógenas están influyendo en tu problema asertivo.



A continuación, vamos a exponer algunas de las técnicas más eficaces para controlar la ansiedad, especialmente indicadas cuando existen dificultades asertivas.

3.1. Parada de pensamiento

Nuestros pensamientos pueden dispararse continuamente por cualquier motivo. Cuando algo nos preocupa, le damos vueltas y más vueltas intentando encontrar la solución adecuada y esto nos lleva a pensar sobre ello incluso en los momentos menos oportunos, por ejemplo mientras intentamos dormirnos. El trabajo, las relaciones sociales, la familia, son la cantera de la que nos abastecemos para poner en marcha procesos de pensamiento sobre los que en algunos casos llegamos a perder el control, convirtiéndose en invasivos, y generando una gran cantidad de ansiedad.

Vamos a ver tres ejemplos típicos de pensamiento ansioso:

- ♦ María trabaja en un despacho de abogados. Tiene un puesto de responsabilidad al que le han ascendido recientemente. Está muy preocupada por dar una buena imagen y cumplir con las expectativas que han puesto en ella. Quiere supervisar hasta el último detalle sin que nada escape a su control. A veces tiene que dejar asuntos sin resolver por falta de tiempo y exceso de trabajo. Cuando esto ocurre sigue pensando en ello durante todo el día, incluidos los fines de semana, especialmente por la noche, cuando se acuesta, con lo cual tarda mucho tiempo en conciliar el sueño y cuando por fin lo logra, apenas duerme tres o cuatro horas seguidas, pues se despierta con frecuencia con pesadillas relacionadas con su trabajo.
- ♦ Felipe tiene problemas importantes en su relación de pareja. Se siente tenso y desmotivado, y no sabe muy



bien cómo arreglar la situación. Durante todo el día, piensa una y otra vez en lo que está pasando, intentando tomar una decisión que le ayude a sentirse mejor. En el trabajo se despista con frecuencia, olvida datos importantes, ha cometido algunos fallos y no puede concentrarse cuando intenta hacerlo. Su cabeza no para de darle vueltas a los temas personales que le preocupan, lo cual, además de impedirle trabajar con eficacia, le provoca un estado de ansiedad generalizada.

- ♦ Jesús está continuamente evaluando sus actuaciones sociales. En el trabajo, con los amigos, cada vez que se enfrenta a una situación que considera “peligrosa”, y para él lo son casi todas, se pasa después horas y horas dándole vueltas a su propio comportamiento y al de los demás, intentando encontrar señales que le confirmen sus sospechas de inseguridad y temor, así como del descubrimiento por parte de los otros de que es una persona poco habilidosa, tímida y aburrida. Sus pensamientos le llevan casi siempre a concluir que su intervención ha sido un desastre, que los otros se han dado cuenta de ello, y que la próxima vez volverá a ocurrir lo mismo. Esto le provoca un estado permanente de ansiedad y una actitud vigilante, temiendo a menudo “meter la pata” o equivocarse.

Todas estas personas tienen algo en común: la existencia de pensamientos obsesivos de los cuales probablemente les resulta muy difícil librarse, y que están además interfiriendo con otras parcelas de su vida: María no puede dormir y presenta síntomas de cansancio y fatiga mental, Felipe rinde por debajo de lo habitual en su trabajo, y Jesús está permanentemente alerta y preocupado. Todos ellos reflejan sentirse ansiosos, pero no saben cómo controlar este proceso.



Un método eficaz para reducir la ansiedad derivada de pensamientos obsesivos en torno a temores o preocupaciones es la técnica de la parada de pensamiento.

Para utilizar esta técnica el primer paso importante será identificar los pensamientos ansiógenos.



Haz una lista de todos aquellos pensamientos que te generen ansiedad. Pueden estar relacionados con el mismo tema, o con temas diversos.

Anota al lado de cada pensamiento el grado de ansiedad que te provoca según los siguientes criterios:

- 1 a 3: Ligeramente ansiógeno.
- 4 a 6: Moderadamente ansiógeno
- 7 a 8: Altamente ansiógeno
- 9 a 10: Ansiedad máxima.

A continuación reflexiona sobre el grado de interferencia que provoca en tu vida cotidiana, es decir, en qué medida te impide desarrollar con eficacia otras actividades o paraliza tu ritmo habitual con la consiguiente pérdida de tiempo. Añade a la lista una puntuación según los siguientes criterios:

- 1. Interfiere poco.
- 2. Interfiere de forma moderada.
- 3. Interfiere totalmente.

Veamos un ejemplo de los pasos anteriores. Jesús elaboró la siguiente lista:



Pensamientos	Ansiedad	Interferencia
"No me gustan las reuniones sociales".	4	1
"Soy soso y aburrido, la gente se cansa de mí".	8	3
"Nunca voy a tener amigos de verdad, sólo conocidos".	9	2
"Hice el ridículo, todo el mundo se dio cuenta de ello".	10	3
"Mañana es lunes, no me apetece ir a trabajar y encontrarme con Paco".	8	2
"Tengo que decirle a Miguel que no me ha pagado su parte de la cena de Navidad".	10	3

Ahora debes confeccionar una pequeña lista con pensamientos o imágenes neutras o positivas que puedas utilizar en su momento para sustituir a los pensamientos ansiógenos. El contenido de estas imágenes o ideas no debe tener ningún punto de conexión con el pensamiento ansiógeno, y deben estar lo suficientemente desarrolladas como para que puedas utilizarlas durante varios minutos.

Elige un pensamiento de la lista que te provoque una ansiedad e interferencia moderadas. Vas a practicar la parada de pensamiento con él.

Aprovecha un momento del día en el que puedas estar solo, tranquilo y sin interrupciones externas.

Cierra los ojos y empieza a desarrollar el pensamiento elegido tal y como lo haces habitualmente. Notarás cómo poco a poco van apareciendo síntomas de ansiedad. Cuando ésta alcance un nivel moderado (tal y como ocurre en la realidad), grítate en voz alta la palabra "¡ALTO!" o "¡BASTA YA!". A continuación introduce pensamientos o imágenes neutros o positivos de la lista que has elaborado previamente. Trata de permanecer en



este estado durante aproximadamente dos o tres minutos. Si durante ese tiempo vuelven a aparecer los pensamientos ansiógenos, grita de nuevo “ALTO” o “BASTA” y sustitúyelos por imágenes o ideas neutras o positivas. Sigue intentándolo hasta que los pensamientos ansiógenos desaparezcan.

Puede que este pensamiento siga apareciendo espontáneamente durante varios días. Utiliza esta técnica hasta que desaparezca o pierda gran parte de su intensidad. Si estás en un sitio público, o ya dominas razonablemente la técnica, puedes simplemente decírtela mentalmente o visualizar un gran cartel donde esté escrita con letras grandes y llamativas.

Practica la parada de pensamiento con todos y cada uno de los que has apuntado en la lista, siguiendo una escala de ansiedad creciente, de tal manera que el último que trabajes sea aquél que te produce mayor ansiedad.

3.2. Relajación

La ansiedad lleva aparejados toda una serie de síntomas emocionales y fisiológicos que se incrementan provocando una sensación de sufrimiento físico y mental. Uno de los síntomas más comunes de la ansiedad es la tensión muscular. Ante situaciones reales o imaginadas de temor, nuestro cuerpo reacciona tensando inmediatamente algunos músculos, de los cuales los más comunes son la frente, mandíbula, estómago y piernas. La tensión puede ser tan extrema que llegue incluso a producir dolor. Algunas personas acuden al médico de urgencias preocupadas por un intenso dolor en el pecho que luego resulta ser simplemente el resultado de un agarrotamiento muscular provocado por situaciones de estrés o ansiedad. Se ha comprobado a través de numerosos estudios clínicos que la relajación muscular es un respuesta incompatible con la ansiedad. Dicho de otro modo, una



persona no puede emitir a la vez respuestas de ansiedad y relajación, con lo cual, un entrenamiento adecuado en esta última, logrará disminuir e incluso eliminar progresivamente sus síntomas ansiógenos.

Ante de comenzar a describir las diferentes técnicas de relajación que existen, es importante tener en cuenta algunas puntualizaciones:

- Aprender a relajarse es una habilidad que necesita práctica y tiempo. No aprendiste a leer en dos semanas, tampoco aprenderás a relajarte en dos días.
- Como cualquier habilidad, cuanto más se use, más se perfecciona, y al contrario, si dejas de utilizarla llegará un momento en que la olvidarás.
- No debemos utilizar la relajación solamente cuando estamos ansiosos, igual que tomamos un medicamento sólo cuando aparece el síntoma. La relajación es un buen método de prevención, e inductora de estados previos de calma antes de actividades como dormir, estudiar, etc.
- Cuando empieces a relajarte puedes notar señales “extrañas” como cosquilleo, adormecimiento de alguna parte del cuerpo o somnolencia. Esto no es peligroso, al contrario, significa que tus músculos están eliminando la tensión.
- Debes practicar la relajación en diferentes posturas y situaciones. Para relajarnos no necesitamos rodearnos de condiciones especiales, aunque al principio, cuando estemos aprendiendo, es importante hacerlo con unas garantías mínimas de calma exterior y sin interrupciones.
- La relajación es un estado voluntario que puedes controlar desde el principio hasta el final. No temas perder el control de tu cuerpo, o como dicen algunas personas “quedarte colgado”, indefinidamente.



- Si te resulta incómodo cerrar los ojos mientras haces los ejercicios, puedes mantenerlos abiertos inicialmente, aunque luego, cuando estés más familiarizado con la técnica, debes cerrarlos.

Vamos a describir ahora cuatro tipos diferentes de relajación, todos ellos basados en el método de la relajación muscular progresiva (RPM) de Jacobson (1938).

A. Relajación completa

Elegimos un lugar tranquilo y un momento del día en el cual dispongamos de treinta minutos de tiempo sin interrupciones. Adoptamos una postura cómoda, bien tumbados o bien sentados en una silla, de tal forma que todo nuestro cuerpo esté apoyado en algún punto. Los brazos y las piernas deben estar estirados.

Etapa 1: Cerramos los ojos y centramos nuestra atención en la respiración. Notaremos cómo ésta se va enlenteciendo progresivamente hasta conseguir un ritmo natural que no requiere ningún esfuerzo por nuestra parte. Visualizamos nuestro pecho subiendo y bajando alternativamente de forma acompasada. Prolongamos este ejercicio durante tres minutos.

Etapa 2: Durante esta etapa, y a la vez que mantenemos la respiración natural, iremos tensando y destensando todos los grupos musculares importantes. Los ejercicios de tensión y relajación se harán al compás de los movimientos respiratorios, es decir, tensaremos el músculo al inspirar contrayéndolo todo lo posible, y lo destensaremos al espirar tratando de soltar toda la tensión muscular acumulada. Si notamos que queda algo de tensión, trataremos de expulsarla en la siguiente espiración. Repetimos cada ejercicio de tensión-distensión, dos veces por cada grupo muscular. Al espirar y liberar la tensión, podemos decirnos mentalmente la palabra



“relax”, de modo que la relajación se asocie a la respiración y a dicha palabra.

Los grupos musculares más importantes que deben relajarse son:

- Músculos de la mano, antebrazo y bíceps.
- Músculos de la cabeza, cara y cuello. Se prestará especial atención a los de la cabeza (cuero cabelludo, mandíbula, sienes, frente), ya que éstos son los que están implicados con mayor frecuencia en estados de ansiedad.
- Músculos del tórax, región lumbar, estómago y abdomen. Estos dos últimos son también zonas de tensión importantes.
- Músculos de las nalgas, piernas pantorrillas y pies.

Es importante que durante todo el proceso de tensión-distensión nos concentremos en apreciar la diferencia entre un músculo tenso y un músculo relajado. La base de esta técnica consiste precisamente en aprender a discriminar cuándo estamos tensos, localizando el grupo muscular que sufre la tensión, para proceder a relajarlo, haciendo todo esto en cualquier momento de nuestra vida diaria.

Etapas 3: Durante esta etapa vamos a intentar relajarnos mentalmente, una vez que ya hemos conseguido hacerlo físicamente. Al llegar a este punto nuestra cabeza está generalmente tranquila, puesto que la hemos ocupado en centrarnos en la relajación. No obstante, hay personas que incluso en estado de relajación perciben algunas interferencias cognitivas que les resultan molestas. Para conseguir la relajación completa deberemos visualizar una imagen o recuerdo altamente gratificante que se pueda desarrollar durante aproximadamente cinco minutos, tiempo en el que se completará esta etapa. Recomendamos tenerlo preparado de antemano, antes de iniciar la relajación. Permaneceremos en estado de



relajación completa durante varios minutos (a elección), tras los cuales abriremos los ojos y empezaremos a efectuar movimientos lentos y suaves con todos nuestros músculos hasta que éstos recuperen su tono normal.

B. Relajación evocada. (Sin tensión)

Una vez que se domina la técnica de relajación por tensión-distensión, podemos aprender la relajación sin tensión o evocada. Ésta consiste en relajarse sin tensar previamente ninguna zona del cuerpo salvo que exista alguna especialmente difícil de relajar. Debemos recorrer todo el cuerpo relajándolo tanto como podamos, y una vez que esté totalmente relajado realizar cinco ejercicios de respiración profunda pronunciando la palabra "RELAX".

Este tipo de relajación es muy apropiada para realizarla en la cama como preparación al sueño, o en casa en momentos de ocio.

C. Relajación de pie

Estando de pie, y manteniendo la cabeza sobre los hombros, tensamos todo el cuerpo, apretando las manos, metiendo el estómago y tensando los músculos de las nalgas y las pantorrillas. Nos concentraremos en sentir esta tensión. Relajamos a continuación poco a poco estos músculos empezando por la cabeza y terminando por los pies. Nos concentramos ahora en esta nueva sensación de relajación y notamos la diferencia con la tensión anterior.

D. Relajación andando

Puedes practicar la relajación mientras caminas relajando todos los músculos desde la cabeza hasta los pies, excepto los necesarios para caminar. Al mismo tiempo se pueden hacer ejercicios de respiración.



E. Relajación breve

Se utiliza cuando no disponemos de tiempo o condiciones adecuadas para realizar una relajación completa, por ejemplo, si nos encontramos fuera de casa. Seleccionamos aquellos grupos musculares que estén especialmente tensos y procedemos a realizar con ellos ejercicios de tensión-distensión, repitiéndolos dos veces con cada uno. Estos ejercicios deberán estar acompañados de la respiración adecuada.

Otra forma de llevar a cabo una relajación breve es mediante la evocación, es decir, sin tensión. Mientras estamos, por ejemplo en el lugar de trabajo, podemos detectar aquellos músculos que estén sufriendo tensión y relajarlos directamente. Es muy útil en situaciones en las que no hay una tensión excesiva, o como preparación ante posibles situaciones estresantes.

3.3. Afrontamiento de situaciones ansiógenas

Existen determinadas situaciones en nuestra vida cotidiana que se repiten con mayor o menor frecuencia, ante las cuales experimentamos un elevado nivel de ansiedad, de tal manera que sólo con pensar en ellas, sin que todavía hayan ocurrido, nuestras repuestas emocionales y físicas se disparan provocando un estado de malestar y angustia. Esta ansiedad nos impide afrontarlas de manera eficaz, tenemos miedo, estamos llenos de “negros presagios” acerca de lo que va a ocurrir, de tal forma que cuando en realidad ocurre, todo nuestro repertorio conductual (emociones, pensamientos y comportamientos) se convierte en una confirmación de lo que ya esperábamos. La ansiedad y los pensamientos negativos son tan fuertes que nos impiden afrontar la situación con éxito, y una vez más se confirman nuestras sospechas de que somos incapaces de hacerlo.



Si realizamos un examen minucioso de este tipo de situaciones nos daremos cuenta de que, en realidad, todo este proceso que aparentemente se percibe como una línea continua desde que empieza hasta que finaliza, consta de cuatro fases o momentos perfectamente diferenciados:

♦ ANTES de comenzar la situación.

Este espacio temporal puede abarcar desde días hasta horas antes de que tenga lugar el suceso. Determinadas personas empiezan a “rumiar” de forma intermitente varios días antes la situación temida y esto les mantiene durante ese tiempo inquietas y alteradas. Otras empiezan a poner en marcha el proceso anticipatorio justo el día anterior. Es bastante común, por ejemplo, que pacientes nuestros con problemas de adaptación en el trabajo, comiencen ya el domingo por la mañana a pensar en la jornada del lunes, imaginando todo tipo de dificultades y angustiándose por ello.

Finalmente existe una última categoría de personas cuyo “momento antes” se limita a las horas previas, en las cuales ya comienzan a poner en marcha mecanismos anticipatorios de ansiedad.

En cualquier caso, sea cual sea el momento en que comenzamos a pensar sobre determinado suceso antes de que ocurra, los contenidos cognitivos de esta fase tienen unas características comunes. Todos ellos tienden a evaluar la situación futura comparándola con situaciones anteriores similares en las cuales la ejecución no fue realmente satisfactoria. Los temores y las dudas afloran en forma de preguntas como “¿Volverá a ocurrir lo mismo?”, “¿Seré capaz de...?”, generando un estado de ánimo negativo que va a condicionar posteriormente nuestra actuación.

Veamos un ejemplo. Lucía tiene que dar una conferencia dentro de unos días a un grupo de técnicos de la empresa. No es la primera vez, pero tampoco tiene demasiada experiencia.



Ha intentado convencer al jefe para que lo haga otra persona alegando que no tiene tiempo de prepararla, pero éste le ha contestado que confía en ella. Desde esta conversación le está dando vueltas al asunto porque sabe que ya no puede “escapar” y el momento señalado se aproxima. Realiza varias llamadas para conocer con exactitud quién va a asistir a la conferencia y descubre atemorizada que algunos son desconocidos para ella. Se empieza a preparar el tema recitándolo en voz alta, pero continuamente se interrumpe pensando: “¿Resultará apropiada esta frase? Quizás mi lenguaje no sea lo suficientemente técnico, o quizás lo sea demasiado. Van a pensar que no tengo ni idea. ¿Y si me hacen alguna pregunta que no sé responder? La última vez hubo alguien que hizo un comentario gracioso en medio de la charla y yo me puse como un tomate. ¿Volverá a ocurrir lo mismo? Lo pasé fatal. Me dieron ganas de salir corriendo”.

Este tipo de comentarios rondan por su cabeza continuamente, duerme mal y se despierta en medio de la noche con pesadillas en las cuales se ve a sí misma corriendo desesperadamente por los pasillos de la empresa. Cuando sale de su casa por la mañana el día señalado, se encuentra agotada mentalmente, y convencida de que “algo va a ocurrir”.

En realidad ésta es una fase muy importante, porque a lo largo de ella nos vamos preparando para afrontar la situación, aunque lógicamente, si lo hacemos de forma ansiógena y derrotista, los resultados no serán los deseados.

Para trabajar adecuadamente esta fase sigue los siguientes pasos:



1º Piensa en una situación de tu vida diaria que vaya a ocurrir próximamente (quizás dentro de dos o tres días) y ante la cual te sientas inseguro o temeroso. Anota en un



papel todos los mensajes que te vayas dando a lo largo de estos días, antes de que la situación tenga lugar, cada vez que pienses en ella.

2º Lee detenidamente la lista de mensajes que has anotado en el punto anterior y contesta las siguientes preguntas:

- ♦ Los mensajes que utilizo habitualmente antes de que ocurra algo que temo:
 - ¿Me provocan algún tipo de sentimiento?
 - ¿De qué signo (positivo o negativo) son esos sentimientos?
 - ¿Cómo los podría definir exactamente?
- ♦ Estos mensajes anticipatorios:
 - ¿Me ayudan a comportarme de manera segura y eficaz o me impulsan a bloquearme, evitar, huir de la situación?
- ♦ Teniendo en cuenta que mi objetivo es afrontar de manera positiva la situación:
 - ¿Pensar como lo hago habitualmente antes de que se produzca el suceso, me ayuda a conseguir este objetivo?

3º Si has llegado a la conclusión de que todo lo que te dices habitualmente antes de una situación temida no te ayuda a afrontarla, cambia esos mensajes por otros que:

- Te recuerden aquellas estrategias que puedes utilizar para resolver favorablemente la situación.
- Te ayuden a relativizar o quitarle importancia a la situación, contemplándola como un aprendizaje que te permitirá ser más asertivo.
- Generen sentimientos de confianza en tí mismo y disminuyan la tensión y malestar.
 - Te faciliten el enfrentamiento, no la huida.

Por ejemplo,

- “Esta vez puedo utilizar algunas estrategias como...”.
- “No es mi última oportunidad, sólo es una ocasión para aprender a ser más habilidoso”.



- “¿Qué me estoy jugando realmente?”.
- “Si ahora me enfrento en vez de huir, la próxima vez será un poco más fácil”.
- “Puedo controlar la tensión respirando profundamente”.

4º Anota ahora mensajes de afrontamiento concretos referidos a la situación que te preocupa. Utiliza como guía los ejemplos anteriores. Recuerda que deben ser pensamientos racionales, es decir realistas, y lo más específicos posibles. No basta con decir “puedo hacerlo”, deberás también planificar cómo.

5º Apréndete los mensajes que tú mismo has creado para afrontar la situación y recítalos una y otra vez en cualquier momento **antes**, en sustitución de los habituales. Verás cómo tu ansiedad disminuye, a la vez que aumenta la capacidad de afrontamiento.

♦ **AL COMENZAR** la situación temida.

Éste es un momento crítico. El suceso sobre el que hemos estado pensando horas y a veces días va a comenzar. Ahora no podemos dar marcha atrás y por ello nos sentimos especialmente vulnerables. Observamos detenidamente el escenario donde en unos minutos va a comenzar nuestra “representación” y buscamos ansiosamente señales que nos confirman o contradigan todo lo que habíamos pensado hasta ese momento.

Si durante la fase anterior nuestras expectativas han sido negativas, en esta fase nos sentimos angustiados, confusos y notablemente inseguros. Llevamos varios días preparándonos de forma irracional para la situación, por eso, en estos momentos, cualquier gesto, palabra o conducta de los otros



puede ser el detonante para poner en marcha una cadena de pensamientos negativos que desembocarán en un momento de gran tensión y malestar. Tenemos que actuar pero la ansiedad nos paraliza, conseguimos arrancar, pero estamos tan mediatizados por nuestras emociones que apenas podemos concentrarnos en seguir el guión que habíamos preparado previamente. Todas nuestras percepciones están orientadas hacia nuestro propio malestar y hacia los elementos de la situación que interpretamos como desfavorables o adversos.

Sigamos con el caso anterior. Lucía se sitúa frente al grupo de técnicos a los que va a dar una conferencia. De un vistazo observa toda la sala, captando hasta el más mínimo detalle. Busca rostros familiares que la hagan sentirse menos extraña, pero también descubre que hay gente que no conoce y esto la sobresalta. Se ajusta la ropa, se pasa la mano por el pelo, coloca nerviosamente los papeles, vuelve a mirar a su auditorio y ve caras sonrientes, otras más serias, algunas que también la miran a ella fijamente. Se siente evaluada y eso provoca una nueva oleada de pensamientos negativos: “¡Dios mío, cuánta gente! ¿Quién será aquel que me mira tan fijamente? Estoy muy nerviosa, mis nervios me van a jugar una mala pasada, ¿qué pasa si me equivoco?, ¿y si se me queda la mente en blanco? Todos están pendientes de mí. ¡Qué horror, cuánta responsabilidad!”.

En resumen, al comenzar la situación, la persona realizará una evaluación de la misma, de la que dependerá su conducta y actitud en las siguientes fases.

Para afrontar positivamente esta fase, sigue los siguientes pasos:



1º Anota literalmente lo que te dices a ti mismo cuando está empezando la situación que temes y percibes que tu segu-



ridad se tambalea. Regístralos todos, tal y como te vienen a la cabeza y reflexiona sobre como te sientes en esos momentos.

2º Los mensajes que te dan en esos momentos, justo al comenzar la situación:

- ¿Qué tipo de sentimientos te provocan?
- ¿Te tranquilizan o te hacen sentir aún más tenso?
- ¿Te ayudan a seguir adelante o te impulsan a abandonar?
- ¿Te ayudan a concentrarte en los pasos que tienes que dar, o te descentran?

3º Cambia entonces los mensajes que te das habitualmente al comenzar por otros que:

- Te ayuden a recordar los pasos que vas a dar para enfrentarte con la situación.
- Te centren en lo que tienes que hacer en ese momento.
- Quiten importancia a tus síntomas fisiológicos.
- Te “obliguen” a no abandonar, recordándote que es una ocasión para aprender, poniendo en práctica tus recursos, habilidades y estrategias.

Por ejemplo,

- “Voy a intentar relajarme, respiraré profundamente”.
- “No es una situación desconocida, ahora estoy más preparado”.
- “No voy a pensar en cómo me siento, sólo en lo que tengo que hacer ahora”.
- “Seguiré adelante, eso ya es un éxito”.
- “No es una situación irreversible, tendré la oportunidad de volver a intentarlo”.

4º Prepara una lista de automensajes referidos concreta y específicamente a la situación que quieres afrontar. Utiliza



como orientación los ejemplos anteriores. Ten en cuenta que deben ser frases preparadas para utilizar al comenzar la situación, por lo tanto deben servirte para seguir paso a paso el plan que habías trazado de antemano, centrándote en la actividad que estás realizando en ese momento, y utilizando tus señales corporales de ansiedad como dispositivos de atención para poner en marcha mecanismos de relajación y frases tranquilizadoras. Utiliza el “viejo truco” de recordar situaciones anteriores de competencia y eficacia en las cuales te sentiste satisfecha de tu ejecución. No hace falta que la situación recordada haya sido un éxito total, piensa solamente en aquellos momentos de la misma en los cuales te sentiste bien o tuviste momentáneamente una sensación de control.

- 5º Memoriza la lista que has confeccionado para que puedas utilizarla mentalmente cuando te encuentres en esta segunda fase. Repite las frases “machaconamente” hasta que notes que tu ansiedad disminuye y consigues centrarte en lo que estás haciendo.
-

♦ EN UN MOMENTO DE TENSION durante la situación.

Hemos conseguido “arrancar” y la situación se está desarrollando de forma aparentemente controlada, pero interiormente nos seguimos sintiendo inseguros, y la ansiedad fluctúa en oleadas más o menos tolerables. De repente se produce un “pico”. Puede tratarse simplemente de un detalle que captamos en el ambiente: una sonrisa irónica, un comentario “chistoso”, un gesto de desaprobación..., o bien una señal interior a la que decidimos prestar atención aumentando considerablemente su importancia (cualquier señal leve de malestar o un pensamiento que hasta ese momento habíamos relegado a un segundo plano).



Nuestra ansiedad vuelve a dispararse, nuestros pensamientos negativos cobran fuerza y se sitúan en primerísimo plano, desplazando la atención directamente al centro de nosotros mismos.

Por un momento sentimos que todo se tambalea. Miramos ansiosamente a nuestro alrededor intentando comprobar si nuestra inseguridad está siendo captada por los otros y en medio de todo ese torbellino, nos lanzamos frases desesperadas que nos exhortan a seguir adelante pase lo que pase.

Volviendo al ejemplo anterior. Ha transcurrido media hora desde que comenzó la charla. Lucía se siente interiormente como una bomba de relojería a punto de estallar, pero de momento ha logrado que no estalle. Está haciendo auténticos esfuerzos por concentrarse en lo que está contando y ello la ayuda a no pensar en otras cosas. De repente se fija en dos personas que están hablando en voz baja mientras la miran y sonríen. La imagen se le graba en la cabeza como si fuese un dedo acusador, algo que le recuerda su propia inseguridad. Un pensamiento se le cuela instantáneamente con la velocidad del rayo sin que pueda detenerlo: “Están hablando de mí, están criticando mi actuación”, inmediatamente siente cómo se le hace un nudo en el estómago, respira fatigosamente, su corazón se acelera. Se asusta: “Me encuentro mal, me va a dar algo, no puedo hablar. ¿Qué estaba diciendo?”.

Éste es un momento clave porque, si no somos capaces de dominarlo, si permitimos que nos desborde hasta perder las riendas de lo que hasta ese momento era una situación controlada, todos nuestros esfuerzos habrán sido en vano. Probablemente seamos incapaces de seguir adelante, huiremos, nos quedaremos bloqueados, la sensación de fracaso planeará pesadamente sobre nuestras cabezas, y al final dominará nuestra evaluación posterior e influirá negativamente, por extensión, en situaciones futuras.



El afrontamiento de esta fase supone realizar los siguientes pasos:



- 1º Es probable que en algún momento, a lo largo de la situación que estamos analizando, tengas la sensación de que vas a perder el control, estás en un momento de tensión crítica. Anota literalmente lo que sueles decirte.
 - 2º Este tipo de mensajes que utilizas habitualmente en un momento crítico:
 - ¿Qué tipo de sentimientos te provocan?
 - ¿Te ayudan a conseguir tus objetivos o te alejan de ellos?
 - ¿Incrementan tu ansiedad o te ayudan a relajarte?
 - ¿Te ayudan a seguir adelante o te provocan ganas de huir?
 - ¿Te centran en lo que estás haciendo o te bloquean, impidiéndote pensar objetivamente?
 - 3º Sustituye las frases habituales por otras que:
 - Te ayuden a interpretar ese momento como algo pasajero, un bache que puedes remontar.
 - Te recuerden qué tipo de recursos o estrategias puedes utilizar para superarlo.
 - Elogien tu capacidad para llegar hasta ese momento de la situación
 - Te recuerden que ahora estás más cerca del final y lo estás consiguiendo.
- Algunos ejemplos son:
- “Se que esto es sólo un momento crítico, no es la primera vez que me ocurre, pasará...”.
 - “El miedo es una reacción psicológica que puedo controlar”.



- “Voy a respirar hondo para que mi ansiedad disminuya”.
- “He llegado hasta aquí, puedo seguir avanzando”.
- “El siguiente paso que debo dar es...”.

4º Elabora una lista de pensamientos que te ayuden a afrontar un momento tenso durante la situación. Utiliza frases que te motiven a seguir adelante, que te ayuden a centrarte en lo que estás haciendo, y que te recuerden todos los recursos que posees para superar la tensión. Sé específico en tus mensajes e intenta que todos tengan la máxima credibilidad para ti.

5º Memoriza una a una todas las frases que hayas incluido en la lista anterior de tal forma que puedas utilizarlas cuando te encuentres en un momento crítico. Repítelas una y otra vez hasta que la crisis haya terminado.

♦ **AL CONCLUIR** la situación.

Por fin la situación ha terminado. Ahora quizás nos encontremos un poco más tranquilos porque ya no estamos expuestos, frente a frente, ante el peligro. Nadie nos observa, tampoco tenemos que desempeñar un papel determinado. Es el momento en que finalizada la dura prueba, nos encontramos con nosotros mismos y empezamos a reflexionar acerca de todo lo ocurrido. Repasamos una y otra vez, con minuciosidad, todos los detalles, recordamos caras, gestos, sensaciones y pensamientos que formaron parte de todo el proceso, desde el principio hasta el final. Nos vemos a nosotros mismos y evocamos todas las emociones e ideas que nos fueron asaltando a cada momento. Nos convertimos en jueces implacables y al final sentenciamos que nuestra actuación ha sido insuficiente, insegura, cobarde, etc. Esta conclusión, que probablemente no sea realista en su totalidad (¿Cómo puedes



estar seguro de que no ha habido ningún momento moderadamente bueno?), nos marca definitivamente, llevándonos a sentenciar con rotundidad que “la próxima vez será igual”.

Sin darnos cuenta estamos sentando las bases para que cualquier situación futura, de características más o menos similares, se desarrolle con idénticos resultados.

En el caso de Lucía, ésta observa agotada cómo la gente se levanta de sus asientos y se dirige, unos con paso rápido, otros lentamente, hacia la puerta de salida. Recoge su material de trabajo mientras nota cómo poco a poco su tensión va disminuyendo. Tiene la sensación de haber sufrido una dura prueba, se siente como si le hubieran dado una gran paliza y su cuerpo hubiese quedado maltrecho y dolorido. Su cabeza, no obstante, sigue funcionando. Ahora sus pensamientos evalúan la situación una vez que ésta ha concluido: “¡Por fin ha terminado todo! Creía que no iba a llegar nunca este momento. No sé realmente cómo lo he conseguido. Miguel, mi jefe, estaba entre los asistentes. Seguro que la próxima vez no soy yo la elegida para hacer este tipo de trabajo. En el fondo me alegro, porque estoy segura de que volveré a meter la pata, no consigo hacerme con esta situación, así es que pensándolo bien, mejor hablo con él y le digo que no me vuelva a meter en estos líos. Que se busque a otra”.

Ahí radica precisamente la importancia del momento después. Las conclusiones que extraigamos una vez finalizado el suceso se convertirán en el paradigma que guiará el momento antes de una próxima situación, completando el círculo vicioso en el cual estamos atrapados. Por ello es tan importante ser absolutamente objetivos cuando enjuiciemos nuestras ejecuciones. Cualquier detalle positivo, cualquier señal satisfactoria que seamos capaces de descubrir, tendrá un valor incalculable en el futuro.

Para afrontar satisfactoriamente esta fase, sigue las siguientes indicaciones:





1º Intenta recordar qué tipo de conclusiones sacas después de una situación de peligro o temor. Anótalas una a una, en primera persona, tal y como te las dices habitualmente en ese momento.

2º Contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué efectos crees que causan en ti esas conclusiones?
- ¿Qué emociones despiertan?
- ¿Te ayudan a desdramatizar la situación, o por el contrario, la convierten en más peligrosa?
- ¿Después de esas conclusiones, te atreverías nuevamente a enfrentarte con la próxima situación?

3º Sustituye tus conclusiones habituales por otras que:

- Valoren objetivamente lo que has hecho, pensando cómo pueden cambiar la próxima vez los aspectos negativos, y elogiando los positivos.
- Sustituyan la culpabilización por responsabilización.
- Generen expectativas realistas respecto a futuros intentos.
- Elogien tu valentía, tesón, constancia, afán de superación, etc.

Las siguientes frases pueden ser un ejemplo:

- “He conseguido llegar hasta el final y eso ya es un éxito”.
- “Puedo aprender de esta situación e intentar mejorarlo la próxima vez”.
- “Esta estrategia que he utilizado me ha servido para algo. Seguiré utilizándola”.
- “Culpabilizarme no sirve de nada, y me paraliza frente a la próxima vez”.



4º Cada vez que te enfrentes a una situación temida, utiliza este tipo de conclusiones. Puedes ir las cambiando en función de los resultados que vayas obteniendo y que lógicamente mejorarán con cada nuevo intento. Utiliza cada vez los pequeños (¡o grandes!) logros que vayas consiguiendo para comprobar que has mejorado con respecto a la situación anterior y que puedes seguir mejorando con respecto a situaciones futuras. Ten presente que los pasos intermedios son tan importantes como los objetivos finales. ¡Sin ellos nunca llegarías a conseguir lo que te propones!

Para completar el entrenamiento, vamos a ver un ejemplo práctico de aplicación de las cuatro fases descritas.

Pilar trabaja como vendedora en un centro comercial desde hace un año. Todavía no tiene demasiada experiencia, pero está contenta con su trabajo y además le gusta. Hace un mes, tuvo un problema con un cliente. Éste pretendía cambiar unos zapatos, que según él le estaban pequeños, y ante la insinuación de la vendedora de que ya los había usado y que por lo tanto no se le podía devolver el dinero, el cliente la acusó de mentirosa y pidió hablar con su superior porque “Seguro que es más competente que usted y sabrá resolver esta situación”. Pilar se puso tan nerviosa que se quedó bloqueada. Cuando su jefe posteriormente le pidió explicaciones acerca de lo que había ocurrido, rompió a llorar y apenas pudo articular palabra alguna. Desde entonces está permanentemente en tensión, esperando que la situación se repita en cualquier momento y anticipando su incapacidad para afrontarla. Estamos en Navidades, fechas en las que el trabajo aumenta considerablemente y es más probable que surjan situaciones conflictivas. Pilar se “machaca” todos los días con los siguientes mensajes:



ANTES de ir al trabajo, por las mañanas cuando se levanta, los primeros pensamientos que se le pasan por la cabeza son:

“¿Cómo me irá hoy el día?”, “Estas fechas son muy malas, seguro que me encuentro con algún ‘marrón’”, “No quiero ni pensarlo, me pondré nerviosa, como siempre, y mi jefe va a pensar que soy una estúpida por no saber resolver el problema yo sola”, “Cualquier día de éstos me va a llamar a su despacho y ¿qué le voy a contar?”, “Odio mi trabajo y odio a la gente”.

Este tipo de pensamientos tienen un efecto claramente ansiógeno, de tal manera que cuando entra por la puerta del establecimiento su actitud es hipervigilante y estresada: “Entro por la puerta como si fuera al matadero, esperando que en cualquier momento ocurra algo”.

AL COMENZAR su trabajo se repite a sí misma frases como:

“La gente se vuelve loca en estas fechas con las compras y luego yo pago las consecuencias”, “¿Estará segura ésa de lo que se está comprando? Luego se arrepienten y quieren que nosotros traguemos con todo”, “Mi jefe hoy no me ha saludado como otros días, estaba serio, seguro que está enfadado conmigo. Me tiene en cuarentena”, “¿Cómo podría esquivar una reclamación?, quizás intente pasársela a mi compañera, que al fin y al cabo conoce mi problema”.

Mientras se somete a este tipo de automensajes, Pilar recorre el departamento de forma nerviosa intentando adivinar la intenciones de clientes “sospechosos” para evitarlos. Se siente angustiada y piensa: “Me dan ganas de salir corriendo. Si pudiera lo haría”.

EN UN MOMENTO TENSO, un cliente se aproxima hacia ella con un paquete en la mano y la factura de compra en la otra, Pilar mira a su alrededor para ver si existe la posibili-



dad de escabullirse, pero es difícil porque hay mucha gente y todas sus compañeras está ocupadas. Ante la inutilidad de su gesto se queda “clavada” pensando:

“Ya está, sabía que antes o después iba a ocurrir”, “Mierda, ¿dónde estarán mis compañeras?”, “¡Dios mío, me va a estallar el corazón! Tengo la boca seca, no sé si podré hablar”, “Se va a dar cuenta de que me pasa algo, intentaré por lo menos sonreírle”, “Tengo que ser capaz de pensar con claridad, tengo que contestar a sus preguntas, tengo que atenderle”.

Durante este momento crítico, Pilar se bombardea con pensamientos negativos que disparan sus respuestas de ansiedad. Emocionalmente se siente descontrolada y conductualmente paralizada.

DESPUÉS DE LA SITUACIÓN, cuando el cliente se aleja y la vendedora consigue tranquilizarse un poco, su análisis es el siguiente:

“No puedo seguir así. Esta situación me desborda”, “No puedo controlarme, pero tampoco puedo evitar que la gente acuda a mí, ¿qué hago entonces?”, “Si sigo así me va a dar algo, en cualquier momento voy a caer enferma”, “Quizás sería lo mejor, si enfermo puedo pedir la baja y así por lo menos descanso durante unos días”, “Cuando esté más tranquila pensaré sobre la posibilidad de hablar con mi jefe y pedirle que me cambie de departamento”.

Este tipo de conclusiones genera en Pilar un estado de inseguridad y desconfianza hacia sí misma. No intenta encontrar soluciones realistas, sino escapar de la situación como pueda. Se siente culpable, se reprocha su incapacidad, y por lo tanto le asalta un sentimiento de indefensión respecto a situaciones futuras: “¿Qué puedo hacer la próxima vez?, lo de siempre supongo, aguantarme y salir del paso como pueda”.

Una vez en terapia, se le dio a Pilar la lista de pensamientos estándar, a partir de la cual dividió la situación en



cuatro fases y preparó para cada una de ellas pensamientos realistas que le resultaran creíbles y le sirvieran para afrontar la situación, utilizando un tono más positivo, conciliador y adaptado a la situación.

Sus nuevos automensajes fueron los siguientes:

- Pensamientos alternativos “antes de”:

- ♦ “No voy a utilizar pensamientos negativos para anticipar lo que va a ocurrir porque entonces me voy a sentir mal”.
- ♦ “Ahora estoy más preparada que antes, así es que lo más probable es que todo vaya mejor”.
- ♦ “Utilizar los mensajes que tengo preparados me dará seguridad en cada momento”.
- ♦ “Voy a repasar todos los mensajes para comprobar que me los sé y así evito pensar en otras cosas”.
- ♦ “No es una situación tan horrorosa, en otras ocasiones me he enfrentado a ella y la he resuelto, ¿por qué ahora tiene que ser diferente?”.

- Pensamientos alternativos “al comenzar”:

- ♦ “No voy a intentar adivinar lo que mi jefe piensa de mí. Probablemente ni siquiera se ha dado cuenta de mi tensión”.
- ♦ “Voy a centrarme en mi trabajo. Al fin y al cabo soy vendedora, así es que me acercaré voluntariamente a alguien y le preguntaré si le puedo ayudar en algo”.
- ♦ “Si me pongo nerviosa puedo respirar profundamente. También puedo ir un momento al baño, darme mensajes positivos y volver cuando ya esté más tranquila”.
- ♦ “Los clientes no me conocen, no tienen nada contra mí, sólo me utilizan para resolver su problema. Es mi trabajo”.
- ♦ “He resuelto bastantes reclamaciones, no soy una novata. Siempre puedo echar mano de mi experiencia”.



- ♦ “Mis compañeras también recurren de vez en cuando al jefe, así es que no es tan extraño hacerlo”.
- Pensamientos alternativos en un “momento de tensión”:
 - ♦ “Estoy nerviosa, pero sé que estas sensaciones van a pasar”.
 - ♦ “Mis síntomas de tensión disminuirán si dejo de tenerles miedo”.
 - ♦ “Voy a concentrarme en escuchar al cliente y aportarle soluciones”.
 - ♦ “Voy a respirar hondo para relajarme y pensar con mayor claridad”.
 - ♦ “El cliente no tiene nada contra mí. No me conoce”.
- Pensamientos alternativos al terminar la situación:
 - ♦ “He resuelto una reclamación. Era fácil, pero la mayoría de ellas lo son”.
 - ♦ “También he conseguido controlar un poco mejor mis nervios, esto me anima a seguir intentándolo”.
 - ♦ “Ahora ya sé cómo puedo hacerlo. He salido del callejón, me siento un poquito más segura”.
 - ♦ “Seguiré luchando para conseguirlo. Quizás la próxima vez sea más fácil”.

Esta técnica pretende combatir directamente los pensamientos automáticos que preceden a reacciones emocionales de tensión, miedo y peligro, y que a su vez anulan la capacidad del individuo para poner en marcha habilidades incluidas en su repertorio que debido a la ansiedad experimentada quedan parcial o totalmente bloqueadas.

Es muy importante que los mensajes alternativos elaborados para afrontar adecuadamente la situación cumplan los siguientes requisitos:



- No utilices pensamientos opuestos, por ejemplo, "No tengo miedo" como contrapartida a "Tengo miedo". Este tipo de pensamientos no son realistas porque no contemplan posibilidades intermedias y tampoco describen honestamente lo que sientes.
- Elimina de tu vocabulario expresiones tremendistas, culpabilizadoras, fatalistas, y en general cualquier palabra que tienda a exagerar negativamente lo que está ocurriendo o tu responsabilidad en el asunto. Al igual que ocurre con las mencionadas en el punto anterior, no son realistas, tienen un sesgo claramente negativo y sólo contribuyen a generarte malestar.
- Acepta las propias emociones relativizando su importancia y teniendo en cuenta que no durarán indefinidamente. Puede que estés tensa, pero la tensión pasará si dejas de centrarte en ella.
- Incluye contenidos que hagan referencia a las habilidades que posees para enfrentarte a la situación. Recuerda que te has preparado. Ahora sabes los pasos que debes seguir, ello te aportará confianza y disminuirá la sensación de indefensión.
- Apela a experiencias anteriores positivas que refuercen tu seguridad y confianza: "Hace unos meses el jefe elogió mi paciencia con los clientes".
- Utiliza frases cortas que te insten a centrarte en lo que tienes que hacer en ese momento, es decir, en tu trabajo, tarea o actividad, obligándote a olvidarte de ti mismo y de tu miedo. "Voy a centrarme en escuchar al cliente y resolver su problema".
- Construye mensajes que destaquen los logros conseguidos y generen expectativas futuras de cambio y mejora: "He conseguido ponerme menos nerviosa, la próxima vez intentaré hacerlo mejor".



3.4. El modelado encubierto

Existen a menudo conductas que todos desearíamos cambiar. Algunas personas desean mejorar su rendimiento en el trabajo, otras quieren ser más hábiles en sus relaciones personales, no discutir con su pareja cuando llegan cansados del trabajo, ser capaces de hablar sin agresividad con un hijo adolescente, ampliar su grupo de amistades o concertar una cita con alguien del sexo opuesto.

A veces existen situaciones que provocan tanta ansiedad, que la persona intenta evitarlas a toda costa: montar en avión, los lugares cerrados, ir al médico, hacerse un chequeo, reunirse con un grupo de gente, hablar en público, oponerse a una petición injusta...

Por último, existen determinadas habilidades que la persona no posee y que le gustaría incorporar a su repertorio conductual. Por ejemplo, habilidades asertivas para pedir un aumento de sueldo, mantener una entrevista de trabajo, iniciar una conversación con una persona desconocida, concluir una conversación que no se desea seguir manteniendo...

El modelamiento encubierto es una técnica que nos permite perfeccionar, incorporar o cambiar nuestro repertorio conductual mediante un proceso en el cual se sustituye la situación real por un patrón imaginario de conductas que queremos introducir. El modelado permite identificar, refinar y practicar en la imaginación los pasos necesarios para la realización de la conducta deseada. Cuando el sujeto consigue cierta seguridad imaginándose a sí mismo realizando una actividad determinada, puede ejecutarla más eficazmente en la vida real.

Esta técnica permite, por ejemplo, a las personas con problemas asertivos imaginarse una actividad determinada que en la vida real aún no son capaces de abordar, bien por problemas de ansiedad, o bien porque sus pensamientos



automáticos no se lo permiten. En estos casos resulta muy útil prepararse realizando ejercicios en los cuales la persona se imagina primero a otros modelos, y luego a sí misma ejecutando paso a paso la conducta adecuada, pudiendo introducir sobre la marcha todas las habilidades que considere necesarias para concluir la actividad con éxito. Una vez conseguido un modelamiento efectivo en la imaginación, la persona poco asertiva se sentirá más segura para practicarlo en situaciones reales.

Se conseguirá una mayor eficacia en esta técnica si imaginamos una gran variedad de modelos, incluyendo uno mismo ejecutando la conducta, y también será más efectiva si la persona se imagina estos modelos esforzándose poco a poco y venciendo dificultades, más que cuando los visualiza consiguiendo los objetivos sin esfuerzo alguno y desde el principio.

3.4.1. Pasos a seguir para utilizar el modelado encubierto

Paso 1: Desarrollar la imaginación

En esta técnica la imaginación juega un papel muy importante. De nuestra capacidad para imaginar dependerá en gran medida el éxito del proceso. Por ello, antes de comenzar con la técnica propiamente dicha, debe hacerse un ejercicio para practicar y comprobar las dotes imaginativas.



Túmbate o siéntate en un lugar tranquilo donde nadie pueda molestarte durante al menos 20 minutos. Cierra los ojos y recorre tu cuerpo buscando signos de tensión (has aprendido a hacerlo cuando leíste la relajación); relaja aquellas zonas que detectes más tensas. Cuando hayas eliminado completamente la tensión concéntrate en la respiración. Deja



que ésta vaya fluyendo poco a poco de forma natural y profunda.

A continuación empieza a ejercitar tu imaginación. Visualiza mentalmente un lugar que te resulte familiar, por ejemplo la habitación donde te encuentras. Recórrela, sin abrir los ojos, pensando en todos los detalles, objetos, colores, etc. que la integran. Cuando hayas terminado, abre los ojos y comprueba si se te ha olvidado algo; en ese caso repite el ejercicio hasta que logres reproducirla al cien por cien.

Seguidamente, sitúate ahora en medio de un bosque en el que momentos antes ha llovido torrencialmente. Oye el golpeteo de las gotas de agua que escurren desde las hojas hasta el suelo. Siente el olor a madera y hierba mojada que asciende desde la tierra hasta tu nariz. Escucha atentamente el rumor lejano del río que fluye impetuosamente colina abajo, y el canto de los pájaros que tras la tormenta vuelven a iniciar sus trinos. Imagínate tocando la corteza rugosa de los árboles, la superficie resbaladiza de las hojas y la tierra, blanda y apelmazada. Mira a tu alrededor y toma nota de todos los colores que configuran el bosque. Aprecia las distintas tonalidades de marrones, verdes, dorados... Utiliza todos tus sentidos para impregnarte al máximo y confundirte con la naturaleza.

Sigues andando y te encuentras a dos personas muy conocidas para ti. Pueden ser un amigo, pareja, compañero de trabajo, etc. Imagínate hablando con ellos. Observa cómo van vestidos, qué gestos hacen, qué tono de voz emplean para dirigirse a ti. Mantén una breve conversación con ellos.

Es probable que al principio te cueste imaginar todos los detalles, utilizando además los sentidos. Es normal. Practica estas escenas u otras similares hasta que consigas una aproximación (nunca será una copia de la realidad) lo más vivida posible.



Paso 2: Modelamiento encubierto



1. Describe la conducta problema paso a paso, desde que ésta comienza hasta que finaliza.

Ejemplo: “No consigo entrar en el despacho de mi jefe para hablar con él cuando tengo problemas con la ejecución de un proyecto”.

- A) Paso por delante del despacho varias veces, sin decirme a entrar.
- B) Consulto repetidamente la hora para saber cuánto tiempo me queda hasta que finalice la jornada.
- C) Intento buscar el momento oportuno para entrar en su despacho, pero siempre lo postergo.
- D) Repaso mentalmente lo que voy a decirle.
- E) Me imagino su reacción agresiva cuando le plantee las dificultades del proyecto.
- F) Empiezo a notar síntomas de ansiedad, me sudan las manos, tengo taquicardia.
- G) Me levanto antes de que la ansiedad me paralice y acudo a la puerta de su despacho, pero está hablando por teléfono y me marchó.
- H) Decido aplazarlo para otro día.

2. Escribe la conducta deseada. Hazlo partiendo de la conducta anterior. Cambia, suprime o agrega tantos pasos como sea necesario, hasta que consigas la secuencia adecuada.

- A) Permanezco sentado en mi silla, trabajando, sin mero-dear cerca del despacho del jefe.
- B) Me marco una hora concreta como tope, para acudir a su despacho. Si en ese momento está ocupado, esperaré hasta que esté libre.
- C) Repaso mentalmente todo lo que quiero decirle, incluidas las objeciones que me va a poner y mis posibles respuestas.



- D) Me imagino a mí mismo hablando tranquilamente, con firmeza, y él contestando correctamente a mis objeciones.
- E) Practico la respiración varias veces hasta que consigo atenuar mis síntomas de tensión.
- F) Me concentro en el trabajo hasta que llegue el momento de acudir a su despacho.
- G) Miro su despacho y veo que en ese momento él no está ocupado.
- H) Me levanto de la silla con paso tranquilo y respirando lenta y profundamente, entro en el despacho.

3. Practica en la imaginación, visualizando con todo lujo de detalles, el lugar donde vas a llevar a cabo la conducta. Mantén esa imagen durante aproximadamente un minuto y repítelo dos veces.

“Me sitúo en la sala donde trabajo. Es un espacio grande, con mesas distribuidas regularmente. Oigo las conversaciones de mis compañeros y el repiqueteo de las teclas del ordenador. Al fondo, a la izquierda veo el despacho de mi jefe, acristalado y con una gran ventana llena de plantas”.

4. Imagínate a alguien de características opuestas a las tuyas realizando la conducta que has planeado en el contexto donde va a tener lugar. Imagínatelo luchando por comportarse de la forma establecida y resolviendo los problemas que puedan presentarse en una situación real. Finalmente el modelo elegido logra superar esos problemas y ejecuta correctamente los pasos preparados. Repite esta imagen dos veces y mantenla varios minutos cada vez.

“Me imagino a mi vecino, un hombre de cincuenta y cinco años, al que conozco desde hace bastante tiempo. Le veo trabajando en mi mesa, y charlando con mi compañera. Consulta el reloj. Mira hacia el despacho del jefe, y tras



comprobar que sigue ocupado, continúa trabajando. Al poco tiempo sale una persona del despacho, mi vecino levanta la cabeza. Se queda parado unos segundos. Sé que está repasando lo que tiene que hacer. Noto cómo respira profundamente y acto seguido se levanta de la silla y empieza a andar reposadamente hacia el despacho”.

5. Imagínate a alguien de características similares a las tuyas, realizando la conducta deseada en el contexto real. Al principio surgen algunas dificultades, pero las supera y consigue los objetivos. Mantén esta imagen durante un minuto y repítela dos veces.

“Veo a una amiga mía sentada en mi mesa. Está intentando prepararse para afrontar la situación. Suena el teléfono, le llaman de otro departamento para que acuda a recoger unos informes. Esto la desestabiliza, no contaba con ello. Mira hacia el despacho del jefe y ve que está sólo, pero ahora no puede entrar porque no está lo suficientemente preparada y además la reclaman en otro sitio. Decide aplazar la intervención. La imagino volviendo de nuevo a mi mesa, trae unos papeles en la mano. Comienza otra vez a prepararse. Respira profundamente para tranquilizarse. Mira hacia el despacho y decide levantarse y entrar”.

6. Imagínate a ti mismo realizando la conducta deseada. Tú también te encuentras con alguna dificultad que debes resolver sobre la marcha. Al final consigues que todo transcurra tal y como lo habías planeado y resuelves la situación con éxito.

“Estoy sentado en mi mesa de trabajo. Hoy es el día elegido para poner en práctica lo que he estado planeando. Comienzo a pensar en los pasos que tengo que dar y decido poner como tope para entrar en su despacho las once de la mañana (son las diez). Estoy tranquilo, me siento prepara-



do. Se acerca un compañero y me dice que el jefe se ha ido a una reunión y no sabe a qué hora volverá. Por un momento tengo la sensación de que todo mi plan se viene abajo. No quiero estar toda la mañana con la incertidumbre de no saber si va a volver o no. Me pongo tenso, no sé qué hacer, ¿lo aplazo para otro día?, ¿espero a que vuelva? Decido preguntar a su secretaria acerca de la reunión. Me informa de que el jefe le ha dicho que volverá sobre las 12.30. Recobro la tranquilidad y decido esperar a que vuelva. Continúo trabajando. Hago unos ejercicios de relajación para terminar de calmarme. Me concentro en lo que estoy haciendo para que el tiempo pase...

Son las doce y cuarto y veo a mi jefe entrar en su despacho. Comienzo a repasar el guión que tengo preparado: mis preguntas, sus objeciones. Respiro profundamente cuatro veces. Noto que mis músculos se ablandan. Percibo cierta señal de inquietud, pero decido dejar que continúe sin prestarle atención. Es normal. Me levanto de la silla con parsimonia. Miro directamente al despacho y avanzo pensando que esta vez todo va a salir mejor. Me siento preparado para ello”.

7. Ahora imagínate una vez que ha concluido la situación. Te sientes satisfecho, has logrado llevar a cabo lo que te proponías. Imagina sentimientos y comportamientos asociados a satisfacción y bienestar. Comparte tu éxito comentándolo con otras personas (compañeros de trabajo, pareja, amigos, etc.), escucha sus comentarios elogiosos.

“Me veo saliendo del despacho. En mi cara hay un gesto de satisfacción. Estoy todavía un poco tenso, pero en este caso la tensión está asociada con el bienestar. Mientras me dirijo a mi mesa voy repasando detalles de la conversación. He sido capaz de decirle lo que pensaba. Él me ha puesto inconvenientes, ha rechazado algunos de mis planteamientos, pero no me importa, porque mi objetivo era ENTRAR Y HABLAR.



Me siento. La tensión va desapareciendo poco a poco porque la voy sustituyendo por un sentimiento moderado de éxito. Quiero compartir este momento con alguien, así es que llamo a mi mujer por teléfono y le cuento cómo ha ido todo. Me dice que soy 'El terror de los jefes', y nos reímos juntos. Cuando cuelgo se acerca una compañera, me pregunta extrañada por mi conversación con el jefe. Se la cuento y me dice que 'ahora las pautas de trabajo para el proyecto están más claras, podremos seguir avanzando'. Su comentario me hace sentirme útil".

3.4.2. Algunas recomendaciones prácticas

Cuando quieras modelar una situación nueva y desconozcas la habilidades que tienes que utilizar, infórmate preguntando a personas que hayan pasado por la misma situación y que la hayan resuelto con éxito. Por ejemplo, ante una primera entrevista de trabajo, consulta manuales al respecto y habla con alguien que haya pasado por ello. Determinadas situaciones requieren habilidades que a lo mejor no posees, pero puedes adquirirlas, y con esta técnica, además, puedes ensayarlas antes de ponerlas en práctica.

Si te resulta difícil trabajar con la imaginación, prueba a grabar en una cinta, con tu voz, una imagen sencilla y escúchala hasta que consigas reproducirla detalladamente. Ve aumentando progresivamente la complejidad de la imagen hasta que seas capaz de visualizar una realidad elaborada y de dimensiones reales.

Cuando hayas construido la jerarquía de pasos de afrontamiento, puedes representarla en voz alta, con la ayuda de alguien que haga el papel del otro, o bien solo ante el espejo. Conviértela en un diálogo y recita en voz alta todo lo que has planeado decir. Si lo haces con ayuda de otra persona, ésta puede corregirte hasta que tu tono de voz, tus gestos y



los contenidos de las frases sean los más adecuados para la situación.

Utiliza los conocimientos que has adquirido en el tema “Afrontamiento de situaciones ansiógenas” para preparar mensajes que te tranquilicen y ayuden a realizar la tarea con éxito. Recuerda que ésta es una situación que se ajusta perfectamente a las cuatro fases que hemos comentado en el tema 3.3. Pensarás en ella, seguramente en varias ocasiones **antes** de llevarla a cabo, **al comenzar** la situación necesitarás darte ánimos para llevarla adelante, quizás aparezca un **momento crítico** a lo largo de la misma en el cual puedes recordar frases de afrontamiento previamente preparadas, y finalmente, cuando todo haya **concluido**, te vendrá muy bien reforzar el éxito con mensajes apropiados.

Escribe para cada una de estas fases contenidos que te ayuden a superarlas con éxito. Memorízalos y guárdalos en forma de tarjetas, por ejemplo, cerca de ti, para que puedas repasarlos en cualquier momento de forma discreta.

Esta técnica resultaría incompleta si no dieras el último paso, que es ponerla en práctica en la vida real. Para ello debes ensayar el modelado hasta que te sientas preparado y controles toda la secuencia de pasos. Por supuesto, practicarlo de forma imaginada no es lo mismo que hacerlo en la realidad, pero cuanto más seguro te sientas de contar con las estrategias adecuadas, mayor será la probabilidad de que logres llevarlo a cabo en un contexto real, que en definitiva es el objetivo último e importante.



4

PORQUE ME QUEDO EN EL CAMINO

En los capítulos anteriores, hemos visto tres importantes razones por las que puede que no terminemos de conseguir ser asertivos, y cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás, o cómo CREEMOS que nos relacionamos.

Puede que las personas que estéis leyendo este libro os hayáis sentido identificadas con alguno de los capítulos o con un poquito de cada uno. Bien, lo habéis leído, quizás hasta hayáis realizado los ejercicios y ahora ¡manos a la obra! ¡A cambiar!



Pasado un tiempo, hacéis una introspectiva de vosotros mismos y comprobáis que:

- nada ha cambiado;
- todo sigue igual que antes;
- os sentís frustrados;
- y ahora sí que tiráis la toalla definitivamente: “lo mío no tiene remedio”, “será que tengo que resignarme a que soy así”, “esto no sirve de nada”.
- Algunos, incluso, se sentirán timados por el libro. “Tan felices que se las prometía y ya ves: como todos. Está claro que lo mío no tiene remedio y punto”.



¿Qué ha pasado? ¿Será cierto que hay personas que “no tienen remedio” y tú, casualmente, eres una de ellas? No lo creemos así. Todavía nos queda una baza, una razón importantísima por la que fracasan muchos de los intentos por cambiar: la puesta en práctica.

Muchas veces, por no decir la mayoría, si no lo prevenimos antes, todas las buenas propuestas se van al traste a la hora de llevarlas a la práctica: surgen situaciones imprevisibles, “te pillan” por sorpresa cuando lo tenías todo tan bien preparado... ¡pero no para que te surgiera la situación ahora!; te responden como no habías previsto..., y ocurre que un programa de aprendizaje falla, no porque esté mal diseñado o tú no tengas entendederas suficientes, sino PORQUE NO SE HA LLEVADO CORRECTAMENTE A LA PRÁCTICA.

La mayoría de nuestros clientes, aun acudiendo semanalmente a consulta, pasan por una fase de desaliento tras haber aprendido la teoría de lo que tienen que cambiar. La ventaja que tienen ellos respecto a los que optan por otras formas de ayuda psicológica (por ejemplo, libros de autoayuda) es que los terapeutas conocemos estas crisis, nunca nos pillan de sorpresa y estamos preparados para tranquilizar y acompañar a la persona hasta que, finalmente, logre el cambio que persigue. Parece, por otro lado, que estas crisis son inevitables, aun esforzándonos mucho los terapeutas en prevenirlas adecuadamente. ¿Por qué, aun siendo guiadas por un terapeuta, las personas atraviesan estos momentos de desánimo?

Un método psicológico que se apoye en las siguientes acciones siempre es, a la larga, un método inefectivo:

- darte palmaditas en la espalda y una frase de aliento;
- proporcionarte “recetas” de fácil ejecución;
- prometerte que esto se soluciona en tres semanas;
- darte soluciones sobrenaturales o mágicas.



Sin embargo, ¡ESO ES LO QUE ESPERA LA MAYORÍA DE LA GENTE CUANDO ACUDE A UN PSICÓLOGO O LEE UN LIBRO DE AUTOAYUDA!

Por muy instruidos que estemos, siempre esperamos un “milagro” o una frase “clave” que nos ilumine repentinamente y nos permita cambiar de golpe y sin esfuerzo. Hay ciertos libros triunfalistas que responden muy directamente a estas expectativas... El problema es que, a la larga, frustran más que ayudan a la persona que los lee.

Porque, ¿qué ocurre en realidad? Que las recetas no existen, las palmaditas no sirven a largo plazo y las cosas no se solucionan en tres días. Ni la persona que lo quiere aplicar lo está haciendo mal ni, seguramente, el método es equivocado. Lo que fallan son las expectativas que se han puesto sobre la forma de llevar a cabo el “cambio”.

Veamos por qué es totalmente IMPOSIBLE encontrar una “receta” milagrosa que solucione tu problema y, menos aún, que esto se haga en un plazo de tiempo corto.

Tu forma de ser y de verte a ti y a los demás se formó en tu infancia con muchas contribuciones de las personas que te rodeaban. Luego, tú mismo te has ocupado de alimentar tus esquemas mentales, en un lento goteo de pensamientos y automensajes. Has tardado, por lo menos, quince años en desarrollar lo que ahora conforma tu personalidad: tus actitudes, valores, creencias. Ha sido un proceso de aprendizaje, igual que el de aprender a andar, a hablar o a escribir y hacer cuentas.

¿Cómo se puede ni siquiera plantear que eso que tantos años ha costado y que, por lo tanto, está firmemente afianzado, se quite “de un plumazo”?

Por otro lado, la “personalidad” es un circuito muy complejo, lleno de pensamientos y conductas que se apoyan mutuamente, y en donde nada tiene sentido sin lo otro. Hemos



visto en el capítulo de las críticas que éstas, en el fondo, son un “invento” beneficioso para la persona, porque mantienen la autoestima. Si queremos quitar las críticas, tendremos que encontrar algo que cumpla la función que hasta ahora desempeña la crítica.

Por lo tanto, si se quiere cambiar algo de esta compleja personalidad, habrá que realizar dos procesos, por lo menos:

1. Re-aprender o “grabar” encima de lo aprendido otro nuevo aprendizaje.
2. Tener muy claro que el “problema” que queremos eliminar está cumpliendo una función y tenemos que encontrar un sustituto más sano que cumpla su misma función.

Evidentemente, estas premisas son incompatibles con un solo método efectivo de golpe y con un período corto de tiempo.

Sin embargo, no nos vayamos al otro extremo: es muy posible cambiar una vez que somos conscientes de que nuestra forma de proceder no nos beneficia; sólo que hay que saber cómo hacerlo y no frustrarse.

Respecto al hecho de tener que volver a aprender algo que se aprendió errónea o deficitariamente, no temas: si realmente quieres modificar algún rasgo tuyo, no necesitas tardar los mismos años que los que te ocupaste en adquirirlo. Ahora cuentas con dos ventajas: eres adulto y ya no estás tan expuesto a la influencia externa. Tu anterior aprendizaje lo hiciste de forma inconsciente, ahora cuentas con tu consciencia y tu voluntad de cambio. ¡Estas dos cosas suplen varios años de aprendizaje!

El cambio será tan paulatino que será imperceptible, un buen día te darás cuenta de que ya no te tomas las cosas como antes, que eres un poco más feliz y libre.



4.1. ¿Cuál es la forma correcta de llevar a la práctica un programa de aprendizaje?

Hay dos pautas generales que habría que seguir y tener muy presente en todo momento a lo largo de un proceso de aprendizaje:

- ♦ *ten constancia y perseverancia*: no te plantees las metas a corto plazo; esto puede durar, pero si no cejas en tu empeño, lo conseguirás.
- ♦ *no te dejes frustrar por los fracasos*: los fracasos son una fuente de aprendizaje que te pueden indicar por dónde tienes que tirar. ¡No abandones cuando algo te salga mal! Más bien, prevé que, seguramente, te van a salir mal tus primeros intentos de cambio, porque es lógico que nos equivoquemos cuando estamos aprendiendo algo.

Además de éstos, si estás dispuesto a llevar a cabo seriamente un proceso de APRENDIZAJE, deberás tener muy en cuenta los siguientes aspectos

Cinco pasos para lograr tu objetivo de cambio:

En primer lugar, hay que verse como un alumno que está aprendiendo una conducta nueva. Los programas de estudios son escalonados, ¿verdad? Nadie espera que el alumno lo adquiera todo a la vez. Además, empiezan por lo más fácil y a partir de ahí, van aumentando el grado de dificultad. Haz tú lo mismo.

1. *Divide tu meta en varias submetas*. Éstas pueden ser las siguientes: ser capaz de no criticarme, ser capaz de interpretar correctamente las cosas, o definir situaciones cotidianas en las que ves que tu ejecución es deficitaria. Te sugerimos que adoptes esta última opción, más operativa y práctica.



2. Ordena estas submetas de más fáciles a más difíciles y empieza afrontando las más fáciles. HASTA QUE NO HAYAS SUPERADO UNA SUBMETA, NO ESPERES SUPERAR OTRA MAS DIFÍCIL.

Muchas veces, la mayoría de ellas, no es la persona la que elige las situaciones, sino que éstas le van surgiendo a lo largo de los días. Afrontar submetas significa que te planificas y trabajas la meta correspondiente y SÓLO PUEDES ESPERAR RESULTADOS DE ÉSA QUE HAS PREPARADO. De las demás, más difíciles, que te vayan surgiendo, NO ESPERES RESULTADOS y responde como mejor te salga. Ya llegarás a tener que planificarlas y afrontarlas, mientras tanto, con que no te culpabilices ya has hecho bastante.

Te sugerimos que escalones tus submetas en los siguientes términos:

- . situaciones fáciles y previsibles;
- . situaciones difíciles y previsibles;
- . situaciones fáciles e imprevisibles;
- . situaciones difíciles e imprevisibles.

3. No esperes que lo que primero que cambie sea la conducta. Normalmente, lo que nos produce malestar y hace que queramos cambiar es una conducta nuestra que no nos gusta o nos trae francas desventajas. Y lo que, consiguientemente, queremos que cambie primero es esa conducta. Pero los procesos psicológicos de cambio van al revés: primero tiene que cambiar lo mental, los esquemas, creencias o valores y, sólo cuando estemos seguros y convencidos del nuevo enfoque, es cuando podremos cambiar la conducta. Normalmente, el cambio conductual es lo más fácil de llevar a cabo, pero es requisito indispensable que antes hayan cambiado los esquemas mentales y las actitudes.



Por lo tanto, cuando se quiere afrontar un cambio, hay que contar con que, al principio, externamente no se va a advertir nada de ese cambio y sólo la propia persona, si está mentalizada, podrá ver que algo en su interior se está modificando.

A veces incluso es pedirle demasiado a la persona pretender que, una vez convencida de sus nuevos esquemas y convicciones, afronte sin más la situación problemática. Quizás primero necesitará afrontar durante una temporada lo que se dice (los automensajes) ANTES y DESPUÉS de la situación. Es una forma de acercar la teoría a la realidad, sin tener que dar la cara todavía. Cuando la persona haya afrontado repetidas veces esos pensamientos que tiene antes y después de las situaciones que le resultan difíciles, y sienta que ya no es necesario hacerlo, porque el pensamiento “racional” ya surge espontáneamente, entonces será el momento de actuar y enfrentarse directamente a la situación temida.

En el capítulo 3 describíamos una técnica llamada “Modelado encubierto”. Esta es otra espléndida forma de “tratar” las dificultades y encontrar conductas alternativas antes de tener que enfrentarnos directamente a la situación que tememos.

- 4. Las personas que te rodean se van a resistir a que cambies.** Si es difícil para uno mismo eliminar la tendencia a “etiquetarse” y buscar nuevas formas de afrontar las cosas, mucho más difícil será para los que le rodean. En primer lugar, éstos, como todo el mundo, tienen muy metido el mecanismo de la etiquetación y se resistirán a querer verte de forma diferente a como te estaban viendo hasta ahora: es su coherencia interna la que está en juego. En segundo lugar, muchas per-



sonas no sabrán que estás pasando por un proceso de cambio (pueden saber que “estás leyendo un libro” o “estás yendo a un psicólogo”, pero siempre serán percepciones globales), por lo cual, tenderán a explicar cualquier conducta tuya que se aparte de lo normal como “excepción”, pero no como cambio. Finalmente, habrá personas a las que no les convenga que cambies, porque eso les perjudicaría a ellas, les supondría demasiado cambio también a ellas, o con tu cambio romperías una dinámica (familiar, por ejemplo) que está muy firmemente establecida e intrincada.

Por todo ello, es altamente probable que las personas que te rodean no sólo no te ayuden a cambiar, sino que, por activa o por pasiva, no te permitan hacerlo.

Tienes que tener muy presente esta circunstancia antes de emprender un proceso de cambio, no para echarte atrás ni para pretender cambiar a los demás, sino para preverlo y no frustrarte si no recibes apoyo. ¡Tendrás que apoyarte tú mismo!

5. ***Tienes que trabajar mucho.*** Seguramente, esto os sonará a perogrullada, pero es la piedra angular con la que chocan muchos de nuestros clientes: no os podéis imaginar lo pesado que puede resultar a veces un proceso de cambio. “Grabar” o re-aprender nuevas conductas y esquemas mentales exige trabajar, trabajar y trabajar en tareas que no son ni siquiera desagradables: una vez superada una primera fase de fascinación por lo nuevo o dolor por el cambio, lo que realmente instaura una nueva actitud es el trabajo aburrido, lento y constante. Es decir, ante cada situación que resulte difícil o problemática, habría que escribirse (nunca confiéis en los puros pensamientos) un análisis de lo ocurrido o por ocurrir, su correspondiente confrontación ra-



cional, automensajes alternativos... o lo que haya que hacer en cada caso. Es sólo a base de escribir una y otra vez como se van introyectando los nuevos esquemas mentales o las nuevas visiones de uno mismo y las cosas.

Si pasado un tiempo de trabajo constante y perseverante, de pronto te das cuenta de que te dices “automáticamente” aquello que sueles escribirte, habrá llegado el momento de dejar de escribir y celebrar el triunfo de tus nuevos esquemas sobre los antiguos y perniciosos.

Puede que tengas todavía algunas dudas puntuales, porque tengas dificultad en el desarrollo de alguna técnica concreta o no termine de salirte bien una nueva conducta que estés intentando aplicar. Hemos pensado en nueve posibles dificultades que pueden surgirte, esperando que la tuya esté entre ellas:

1. “Me cuesta trabajo cambiar mis pensamientos negativos”.

¿QUÉ PUEDO HACER? Es normal que te cueste trabajo, llevan mucho tiempo contigo y se resisten a que los cambies por otros. Estás acostumbrado a ellos, de tal forma que los nuevos –es decir los racionales– te “sueñan” extraños. Insiste una y otra vez en sustituirlos cada vez que aparezcan. Llegará un momento en que dejen de hacerlo.

TIENES QUE GANARLES LA PARTIDA, ASÍ ES QUE SE TÚ MUCHO MÁS TENAZ QUE ELLOS.

2. “Hay algunas partes del cuerpo que me cuesta especial trabajo relajar, y algunas veces no lo consigo del todo”.



¿*QUÉ PUEDO HACER?* ¿Te has preguntado si no será esa zona de tu cuerpo la que tú tensas más habitualmente cuando estás ansioso? Probablemente sí. Ocurre con mucha frecuencia. Todos tenemos nuestros puntos débiles. Tú también. Préstale especial atención a ese músculo, a lo largo del día te mandará mensajes de que está tenso y dolorido. Inmediatamente relájalo. Si al cabo del tiempo vuelve a tensarse, repite el procedimiento.

LOS MÚSCULOS RESPONDEN MUY BIEN CUANDO LOS TRABAJAMOS Y CUIDAMOS. ¡PRÉSTALES ATENCIÓN!

3. “Me preparo mentalmente para afrontar una situación pero cuando llega el momento me pongo nervioso y no puedo llevar a la práctica lo que he pensado”.

¿*QUÉ PUEDO HACER?* *Ya lo dijimos antes:* prepararte mentalmente una situación y tener claro que todo lo que vas a hacer no te garantiza que te vaya a salir bien desde el primer intento. Revisa la situación: ¿No será demasiado difícil para ser la primera? Probablemente sí, así es que escoge otra que te resulte más fácil y te genere menos ansiedad.

HAZ UNA LISTA DE SITUACIONES ESTRESANTES, ORDENÁNDOLA DE MENOR A MAYOR DIFICULTAD Y EMPIEZA SIEMPRE POR LA MENOR.

4. “Cuando me repito a mi mismo pensamientos alternativos (rationales) a las distorsiones no consigo creérmelos, me parecen poco realistas”.

¿*QUÉ PUEDO HACER?* ¡CÁMBIALOS! Probablemente no lo sean. No intentes pasar de un extremo a otro porque entonces cometerás el mismo error. Si estás acostumbrado a utilizar frases como: “Todo me sale mal” y empiezas a decirte: “Todo me sale bien”, es lógico que no te lo creas, porque además no es verdad. Es mejor



que utilices mensajes más específicos y realistas como: “Hoy me he organizado muy bien en el trabajo”, o: “No he conseguido llegar puntual a la cita pero mañana volveré a intentarlo”.

¡NO TE ENGAÑES A TI MISMO CON PENSAMIENTOS POCO REALISTAS. TU CABEZA LOS VA A RECHAZAR!

5. “No consigo detectar mis pensamientos negativos cuando estoy en una situación amenazante. Creo que no pienso nada, sólo percibo malestar”.

¿QUÉ PUEDO HACER? Detrás de una emoción negativa siempre hay un pensamiento negativo, lo que pasa es que en determinadas situaciones que ya hemos evaluado previamente como negativas, las emociones se disparan automáticamente, no necesitas pensar, simplemente sientes y actúas. Pero seguro que ya lo has hecho antes de meterte en esa situación. Analiza tus pensamientos en ese momento, es decir, “antes de”, y “después de”, cuando todo haya terminado y saques conclusiones.

LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS SE REPITEN, ASÍ ES QUE NO TE PREOCUPES SI NO LOS “CAZAS” A LA PRIMERA. SIMPLEMENTE INTÉNTALO EN OTRO MOMENTO MÁS PROPICIO.

6. “Me cuesta cambiar algunas de las distorsiones cognitivas que he aprendido. No estoy seguro de que realmente sean negativas”.

¿QUÉ PUEDO HACER? Te aseguramos que son negativas, y te hemos explicado por qué, aunque es lógico que de momento no te convenza. Pon en práctica la siguiente estrategia: Imagínate que es otra persona la que comete esa distorsión, o mejor aún, piensa en alguien cercano que realmente lo haga. ¿Qué argu-



mentos le darías para convencerle de que su forma de pensar está equivocada? Quizás te resulte más fácil empezar haciéndolo con los demás, antes que contigo mismo.

A VECES SER OBJETIVOS Y SINCEROS CON NOSOTROS MISMOS NO ES FÁCIL, PERO LO PUEDES CONSEGUIR SI TE LO PROPONES.

7. “Cuando intento ser asertivo y, por ejemplo, decir que no, los demás no se lo toman en serio. Insisten en su postura y yo al final cedo”.

¿QUÉ PUEDO HACER?: Reflexiona a cerca de la siguiente pregunta: ¿Durante cuánto tiempo has sido incapaz de decir que no a determinadas personas o en determinadas situaciones? Ahora estás intentando cambiar, pero tu entorno todavía espera que sigas comportándote de la misma manera que antes. ¡Para ellos es mucho más cómodo! Insiste de una manera firme y segura, no te dejes convencer, no cedas, tus razones son tan válidas como las de ellos.

ENTRE OTROS DERECHOS TIENES EL DE EXPRESAR TU OPINIÓN Y DEFENDER TUS NECESIDADES. ¡EJÉRCELO!

8. “Cuando intento ser asertivo no consigo controlar mi lenguaje corporal. Expreso mis deseos pero lo hago con nerviosismo e inseguridad”.

¿QUÉ PUEDO HACER? El lenguaje corporal es tan importante como el lenguaje verbal, ya lo sabes, pero también es cierto que no resulta fácil cambiarlo. No pretendas desde el principio controlar todo tu cuerpo. Inténtalo de momento sólo con la mirada. Ensaya con personas cercanas y amigables, oblígate a mirarlas a los ojos. Probablemente hayas perdido la costumbre.



9. “No consigo poner en práctica la relajación cuando lo hago fuera de mi casa”.

¿QUÉ PUEDO HACER? Sigue practicando. Hazlo en casa en diferentes momentos, por ejemplo, cuando estés con el resto de la familia viendo la TV. Ten en cuenta que cuando hayas practicado lo suficiente, no necesitas tensar y destensar todos los músculos. Puedes directamente relajar sólo aquellos que en ese momento están tensos.

LA RELAJACIÓN ES UNA HABILIDAD QUE NECESITA PRÁCTICA. CUANDO LA TENGAS PODRÁS RELAJARTE DONDE QUIERAS.

Puede que en este camino de cambio estés sólo, te surjan situaciones que no tenías previstas y se te vengan abajo todos los propósitos, puede que te desesperes porque no logras verte bien del todo, o que los propios mecanismos contra los que quieres luchar te jueguen una mala pasada (por ejemplo, criticándote cuando algo te sale mal)... Todo se puede solucionar si

- . varías tus expectativas de cambio
- . prevés todo lo que te puede ocurrir y tienes una respuesta preparada para darte a ti mismo.

Desde estas páginas, hemos intentado acompañarte para que puedas realizar un proceso de cambio en aquello que estás deseando modificar. A partir de ahora, la responsabilidad recae sobre ti. Te quedas solo, sí, pero no olvides que te acompañan muchas otras personas que están realizando tu mismo proceso, que en este mismo momento, están intentando cambiar con todas sus fuerzas. Si realmente quieren, conseguirán ser más felices.



BIBLIOGRAFÍA

AMODEO, J. y WENWORTH, K., *Crecer en intimidad*, Ed. Desclée De Brouwer (Serendipity), Bilbao, 1999.

AUGER, L., *Ayudarse a sí mismo. Una psicoterapia mediante la razón*, Ed. Sal Terrae, Santander, 1990.

— *Ayudarse a sí mismo aún más*, Ed. Sal Terrae, Santander, 1992.

BANDURA, A., *Autoeficacia: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*, Ed. Desclée De Brouwer (Biblioteca de Psicología), Bilbao, 1999.

BONET, J. V., *Sé amigo de ti mismo*, Ed. Sal Terrae, Santander, 1994.

BRANDEN, N., *Cómo mejorar mi autoestima*, Ed. Paidós, Barcelona, 1987.

CASTANYER, O., *La asertividad: expresión de una sana autoestima*, Ed. Desclée De Brouwer (Serendipity), 22ª ed., Bilbao, 2001.

CAUTELA, J. R. y GOLDEN, J., *Técnicas de Relajación*, Ed. Martínez Roca (Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud, Serie Práctica), Barcelona, 1985.



- DAVIS, M. y MCKAY, M., *Técnicas de autocontrol emocional*, Ed. Martínez Roca (Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud, Serie Práctica), Barcelona, 1985.
- MCKAY, M. y otros, *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*, Ed. Martínez Roca (Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud, Serie Práctica), Barcelona, 1985.
- MCKAY, M. y FANNING, P., *Autoestima, evaluación y mejora*, Ed. Martínez Roca (Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud, Serie Práctica), Barcelona, 1991.
- SMITH, J. C., *Entrenamiento cognitivo-conductual para la relajación*, Ed. Desclée De Brouwer (Biblioteca de Psicología), Bilbao, 1992.
- SUINN, R. M., *Entrenamiento en manejo de ansiedad*, Ed. Desclée De Brouwer (Biblioteca de Psicología), Bilbao, 1993.
- ZABALEGUI, L., *¿Por qué me culpabilizo tanto?*, Ed. Desclée De Brouwer (Serendipity), Bilbao, 2000.



40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA
41. *Valórate por la felicidad que alcances*. XAVIER MORENO LARA
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad*. RAMIRO J. ÁLVAREZ
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo*. CHARLES L. WHITFIELD
44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. JOSÉ CARLOS BERMEJO
45. *Para que la vida te sorprenda*. MATILDE DE TORRES (2ª ed.)
46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión*. DAVID BRAZIER
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar*. JORGE BARRACA
48. *Palabras para una vida con sentido*. M^a. ÁNGELES NOBLEJAS (2ª ed.)
49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos*. PHILIP SHELDRAKE
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo*. L. CENCILLO (2ª ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no*. LESLIE S. GREENBERG (6ª ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto*. AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva*. J.A. BERNAD
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico*. P. POBLACIÓN KNAPPE Y E. LÓPEZ BARBERÁ (2ª ed.)
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza*. LORETTA CORNEJO (3ª ed.)
56. *El guión de vida*. JOSÉ LUIS MARTORELL (2ª ed.)
57. *Somos lo mejor que tenemos*. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares*. GIULIANA PRATA, MARIA VIGNATO Y SUSANA BULLRICH
59. *Amor y traición*. JOHN AMODEO
60. *El amor. Una visión somática*. STANLEY KELEMAN (2ª ed.)
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía*. K. FLANAGAN (2ª ed.)
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal*. IOSU CABODEVILLA
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* OLGA CASTANYER Y ESTELA ORTEGA (9ª ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo*. JOSÉ-VICENTE BONET, S.J (3ª ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente*. JUAN MASÍA
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso*. PEDRO MORENO (9ª ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud*. K.R. FISCHER Y T.N. HART
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir*. ESPERANZA BORÚS
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad mediante los cuentos*. JEAN-PASCAL DEBAILLEUL Y CATHERINE FOURGEAU
71. *Psicoanálisis para educar mejor*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación*. PEDRO MIGUEL LAMET
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser*. JEAN SARKISSOFF
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones*. PATRICE CUDICIO Y CATHERINE CUDICIO
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares*. MARGA NIETO (2ª ed.)
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros*. JESÚS DE LA GÁNDARA MARTÍN

77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos.* CLAUDE IMBERT
78. *Cuando el silencio habla.* MATILDE DE TORRES VILLAGRÁ (2ª ed.)
79. *Atajos de sabiduría.* CARLOS DÍAZ
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología.* RAMÓN ROSAL CORTÉS
81. *Más allá del individualismo.* RAFAEL REDONDO
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica.* DAVE MEARNY Y BRIAN THORNE
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico.* FRED FRIEDBERG. Introducción a la edición española por RAMIRO J. ÁLVAREZ
84. *No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo!* ANN-M. McMAHON
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia.* LUZ CASASNOVAS SUSANNA (2ª ed.)
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas.* IGNACIO BERCIANO PÉREZ. Con la colaboración de ITZIAR BARRENGOIA (2ª ed.)
87. *C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia.* M. PILAR QUIROGA MÉNDEZ
88. *Creer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona.* T. BARCELÓ (2ª ed.)
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos.* ALEJANDRO BELLO GÓMEZ, ANTONIO CREGO DÍAZ
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores.* NICK OWEN
91. *Cómo volverse enfermo mental.* JOSÉ LUIS PIO ABREU
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica.* AGNETA SCHREURS
93. *Fluir en la adversidad.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad.* JUAN ANTONIO BERNAD
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez.* JOHN AMODEO (2ª ed.)
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra.* BENITO PERAL (2ª ed.)
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas.* LUIS R. GUERRA (2ª ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente.* MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA (Ed.)
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina.* CLAUDE IMBERT (2ª ed.)
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo.* MARTIN M. ANTONY - RICHARD P. SWINSON (2ª ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas.* JOY CLOUG
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal.* THOM RUTLEDGE
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro.* MARGARET J. WHEATLEY
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes.* P. MORENO, J. C. MARTÍN (13ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío.* IRENE ESTRADA ENA
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos.* MANUEL SEGURA MORALES (14ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia).* KARMELO BIZKARRA (4ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán.* MARISA BOSQUED
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me engancha. La práctica en psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN Y CARMEN VÁZQUEZ
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso.* JORGE BARRACA MAIRAL (2ª ed.)

111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejerce un dominio excesivo sobre nosotros.* RICHARD J. STENACK
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo.* JOHN P. SCHUSTER
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior.* MICHAEL L. EMMONS, PH.D. Y JANET EMMONS, M.S
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas.* P. KRISTAN
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad.* A. CÓZAR
116. *Creer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido.* ALEJANDRO ROCAMORA (3ª ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia.* B. GOLDEN (2ª ed.)
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia.* JUAN CARLOS VICENTE CASADO
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada.* ANN WILLIAMSON
120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros.* BALAJAISON
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad.* L.R. GUERRA
122. *Psiquiatría para el no iniciado.* RAFA EUBA (2ª ed.)
123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud.* KARMELO BIZKARRA (4ª ed.)
124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino.* ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO (4ª ed.)
125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia.* JOSU CABODEVILLA ERASO (2ª ed.)
126. *Regreso a la conciencia.* AMADO RAMÍREZ
127. *Las constelaciones familiares. En resonancia con la vida.* PETER BOURQUIN (13ª ed.)
128. *El libro del éxito para vagos. Descubra lo que realmente quiere y cómo conseguirlo sin estrés.* THOMAS HOHENSEE
129. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo- humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza.* OLGA CASTANYER (4ª ed.)
130. *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes.* LORETTA CORNEJO (5ª ed.)
131. *¿Para qué sirve el cerebro? Manual para principiantes.* JAVIER TIRAPU (2ª ed.)
132. *Esos seres inquietos. Claves para combatir la ansiedad y las obsesiones.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ
133. *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN, JUAN GARCÍA Y ROSA VIÑAS (5ª ed.)
134. *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial.* CONXA TRALLERO FLIX Y JORDI OLLER VALLEJO
135. *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas.* TOMEU BARCELÓ
136. *Superar las heridas. Alternativas sanas a lo que los demás nos hacen o dejan de hacer.* WINDY DRYDEN
137. *Manual de formación en trance profundo. Habilidades de hipnotización.* IGOR LEDOCHOWSKI
138. *Todo lo que aprendí de la paranoia.* CAMILLE
139. *Migraña. Una pesadilla cerebral.* ARTURO GOICOECHEA (4ª ed.)
140. *Aprendiendo a morir.* IGNACIO BERCIANO PÉREZ
141. *La estrategia del oso polar. Cómo llevar adelante tu vida pese a las adversidades.* H. MORITZ
142. *Mi salud mental: Un camino práctico.* EMILIO GARRIDO LANDÍVAR
143. *Camino de liberación en los cuentos. En compañía de los animales.* ANA MARÍA SCHLÜTER RODÉS
144. *¡Estoy furioso! Aproveche la energía positiva de su ira.* ANITA TIMPE
145. *Herramientas de Coaching personal.* FRANCISCO YUSTE (3ª ed.)
146. *Este libro es cosa de hombres. Una guía psicológica para el hombre de hoy.* RAFA EUBA

147. *Afronta tu depresión con psicoterapia interpersonal. Guía de autoayuda.*
JUAN GARCÍA SÁNCHEZ Y PEPA PALAZÓN RODRIGUEZ (2ª ed.)
148. *El consejero pastoral. Manual de "relación de ayuda" para sacerdotes y agentes de pastoral.* ENRIQUE MONTALT ALCAYDE
149. *Tristeza, miedo, cólera. Actuar sobre nuestras emociones.* DRA. STÉPHANIE HAHUSSEAU
150. *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional.*
GEETU BHARWANEE
151. *Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa.* ROSA Mª MARTÍNEZ GONZÁLEZ
152. *Ojos que sí ven. "Soy bipolar" (Diez entrevistas).* ANA GONZÁLEZ ISASI - ANIBAL C. MALVAR
153. *Reconciliarte con tu infancia. Cómo curar antiguas heridas.* ULRIKE DAHM (2ª ed.)
154. *Los trastornos de la alimentación. Guía práctica para cuidar de un ser querido.* JANET TREASURE - GRÁINNE SMITH - ANNA CRANE (2ª ed.)
155. *Bullying entre adultos. Agresores y víctimas.* PETER RANDALL
156. *Cómo ganarse a las personas. El arte de hacer contactos.* BERND GÖRNER
157. *Vencer a los enemigos del sueño. Guía práctica para conseguir dormir como siempre habíamos soñado.* CHARLES MORIN
158. *Ganar perdiendo. Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: Muerte - Divorcio - Migración.* MIGDYRAI MARTÍN REYES
159. *El arte de la terapia. Reflexiones sobre la sanación para terapeutas principiantes y veteranos.* PETER BOURQUIN (2ª ed.)
160. *El viaje al ahora. Una guía sencilla para llevar la atención plena a nuestro día a día.* JORGE BARRACA MAIRAL
161. *Cómo envejecer con dignidad y aprovechamiento.* IGNACIO BERCIANO
162. *Cuando un ser querido es bipolar. Ayuda y apoyo para usted y su pareja.* CYNTHIA G. LAST
163. *Todo lo que sucede importa. Cómo orientar en el laberinto de los sentimientos.* FERNANDO ALBERCA DE CASTRO (2ª ed.)
164. *De cuentos y aliados. El cuento terapéutico.* MARIANA FIKSLER
165. *Soluciones para una vida sexual sana. Maneras sencillas de abordar y resolver los problemas sexuales cotidianos.* DRA. JANET HALL
166. *Encontrar las mejores soluciones mediante Focusing. A la escucha de lo sentido en el cuerpo.* BERNADETTE LAMBOY
167. *Estrésese menos y viva más. Cómo la terapia de aceptación y compromiso puede ayudarle a vivir una vida productiva y equilibrada.* RICHARD BLONNA
168. *Cómo superar el tabaco, el alcohol y las drogas.* MIGUEL DEL NOGAL TOMÉ
169. *La comunicación humana: una ventana abierta.* CARLOS ALEMANY BRIZ
170. *Aprender de la ansiedad. La sabiduría de las emociones.* PEDRO MORENO (3ª ed.)
171. *Comida para las emociones. Neuroalimentación para que el cerebro se sienta bien.* S. KRSTINIĆ
172. *Cuidar al enfermo. Migajas de psicología.* LUCIANO SANDRIN
173. *Yo te manejo, tú me manejas. El poder de las relaciones cotidianas.* PABLO POBLACIÓN
174. *Crisis, crecimiento y despertar. Claves y recursos para crecer en consciencia.* ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO (4ª ed.)
175. *Cuaderno de trabajo para el tratamiento corpomental del trastorno de estrés postraumático (TEPT). Programa para curar en 10 semanas las secuelas del trauma.* STANLEY BLOCK, doctor en medicina y CAROLYN BRYANT BLOCK
176. *El joven homosexual. Cómo comprenderle y ayudarle.* JOSÉ IGNACIO BAILE AYENSA
177. *Sal de tu mente, entra en tu vida. La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso.* S. HAYES
178. *Palabras caballo. Fuerza vital para el día a día.* DR. JUAN-MIGUEL FERNÁNDEZ-BALBOA (2ª ed.)
179. *Fibromialgia, el reto se supera. Evidencias, experiencias y medios para el afrontamiento.*
BRUNO MOIOLI (2ª ed.)
180. *Diseña tu vida. Atrévete a cambiar.* DIANA SÁNCHEZ GONZÁLEZ Y MAR MEJÍAS GÓMEZ (2ª ed.)

181. *Aprender psicología desde el cine.* JOSÉ ANTONIO MOLINA Y MIGUEL DEL NOGAL
182. *Un día de terapia. Radiografía de las emociones.* RAFAEL ROMERO RICO
183. *No lo dejes para mañana. Guía para superar la postergación.* PAMELA S. WIEGARTZ, PH.D. Y LEVIN L. GYOERKOE, PSY.D.
184. *Yo decido. La tecnología con alma.* JOSÉ LUIS BIMBELA PEDROLA (2ª ed.)
185. *Aplicaciones de la asertividad.* OLGA CASTANYER (3ª ed.)
186. *Manual práctico para el tratamiento de la timidez y la ansiedad social. Técnicas demostradas para la superación gradual del miedo.* MARTIN M. ANTONY, PH.D y RICHARD P. SWINSON, MD.
187. *A las alfombras felices no les gusta volar. Un libro de (auto) ayuda... a los demás.* JAVIER VIDAL-QUADRAS
188. *Gastronomía para aprender a ser feliz. Psicococina socioafectiva.* ANTONIO RODRÍGUEZ HERNÁNDEZ
189. *Guía clínica de comunicación en oncología. Estrategias para mantener una buena relación durante la trayectoria de la enfermedad.* JUAN JOSÉ VALVERDE, MAMEN GÓMEZ COLLEFORS Y AGUSTÍN NAVARRETE MONTOYA
190. *Ponga un psiquiatra en su vida. Manual para mejorar la salud mental en tiempos de crisis.* JOSÉ CARLOS FUERTES ROCANÍN
191. *La magia de la PNL al descubierto.* BYRON LEWIS
192. *Tunea tus emociones.* JOSÉ MANUEL MONTERO
193. *La fuerza que tú llevas dentro. Diálogos clínicos.* ANTONIO S. GÓMEZ
194. *El origen de la infelicidad.* REYES ADORNA CASTRO
195. *El sentido de la vida es una vida con sentido. La resiliencia.* ROCÍO RIVERO LÓPEZ
196. *Focusing desde el corazón y hacia el corazón. Una guía para la transformación personal.* EDGARDO RIVEROS AEDOS
197. *Programa Somne. Terapia psicológica integral para el insomnio: guía para el terapeuta y el paciente.* ANA MARÍA GONZÁLEZ PINTO • CARLOS JAVIER EGGA • SARA BARBEITO (COORDS.)
198. *Poesía terapéutica. 194 ejercicios para hacer un poema cada día.* REYES ADORNA CASTRO Y JAIME COVARSÍ CARBONERO
199. *Abre tu consciencia.* JOSÉ ANTONIO GONZÁLEZ SUÁREZ Y DAVID GONZÁLEZ PUJANA (2ª ed.)
200. *Ya no tengo el alma en pena.* ROSSE MACPHERSON
201. *Ahora que he decidido luchar con esperanza. Guía para vencer el apetito.* JOSÉ LUIS LÓPEZ MORALES , ENRIQUE JAVIER GARCÉS DE LOS FAYOS RUIZ
202. *El juego de la vida Mediterránea.* MAURO GARCÍA TORO
203. *16 Ideas para vivir de manera plena. Experiencias y reflexiones de un médico de familia.* DANIEL FRANCISCO SERRANO COLLANTES

Serie MAIOR

11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa.* DOROTHY MAY
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual.* CARLOS RAFAEL CABARRÚS (5ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente.* EUSEBIO LÓPEZ (2ª ed.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal.* JOSÉ MARÍA TORO
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones.* C. DOMÍNGUEZ MORANO (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensores, cognitivos y emocionales.* ANA GIMENO-BAYÓN Y RAMÓN ROSAL
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños.* EUGENE T. GENDLIN (2ª ed.)
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida.* CHRIS L. KLEINKE
19. *El valor terapéutico del humor.* ÁNGEL RZ. IDIGORAS (Ed.) (3ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días.* RON DALRYMPLE, PH.D., F.R.C
21. *El hombre, la razón y el instinto.* JOSÉ Mª PORTA TOVAR

22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación.* BRUCE M. HYMAN Y CHERRY PEDRICK
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones. Teoría, modelo y método.* GEORGE DE LEON
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas.* WALEED A. SALAMEH Y WILLIAM F. FRY
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales.* HOWARD KASSINOVE Y RAYMOND CHIP TAFRATE
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica.* JOSÉ L. TRECHERA
27. *Cuerpo, cultura y educación.* JORDI PLANELLA RIBERA
28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación.* DONI TAMBLYN
29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN (11ª ed.)
30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar.* NICK OWEN
31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes.* PAUL STALLARD
32. *Ansiedad y sobreactivación. Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio.* PABLO RODRÍGUEZ CORREA
33. *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato.* PEPA HORNO GOICOECHEA (2ª ed.)
34. *El pretendido Síndrome de Alienación Parental. Un instrumento que perpetúa el maltrato y la violencia.* SONIA VACCARO - CONSUELO BAREA PAYUETA
35. *La víctima no es culpable. Las estrategias de la violencia.* OLGA CASTANYER (Coord.); PEPA HORNO, ANTONIO ESCUDERO E INÉS MONJAS
36. *El tratamiento de los problemas de drogas. Una guía para el terapeuta.* MIGUEL DEL NOGAL (2ª ed.)
37. *Los sueños en psicoterapia gestalt. Teoría y práctica.* ÁNGELES MARTÍN (2ª ed.)
38. *Medicina y terapia de la risa. Manual.* RAMÓN MORA RIPOLL
39. *La dependencia del alcohol. Un camino de crecimiento.* THOMAS WALLENHORST
40. *El arte de saber alimentarte. Desde la ciencia de la nutrición al arte de la alimentación.* KARMELO BIZKARRA (3ª ed.)
41. *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia.* VICENTE SIMÓN (2ª ed.)
42. *Empatía terapéutica. La compasión del sanador herido.* JOSÉ CARLOS BERMEJO
43. *Más allá de la Empatía. Una Terapia de Contacto-en-la-Relación.* RICHARD G. ERSKINE - JANET P. MOURSUND - REBECCA L. TRAUTMANN
44. *El oficio que habitamos. Testimonios y reflexiones de terapeutas gestálticas.* ÁNGELES MARTÍN (Ed.)
45. *El amor vanidoso. Cómo fracasan las relaciones narcisistas.* BÄRBEL WARDETZKI
46. *Diccionario de técnicas mentales. Las mejores técnicas de la A a la Z.* CLAUDIA BENDER - MICHAEL DRAKSAL
47. *Humanizar la asistencia sanitaria. Aproximación al concepto.* JOSÉ CARLOS BERMEJO (2ª ed.)
48. *Herramientas de coaching ejecutivo.* FRANCISCO YUSTE (2ª ed.)
49. *La vocación y formación del psicólogo clínico.* AQUILINO POLAINO-LORENTE Y GEMA PÉREZ ROJO (COORDS.)
50. *Detrás de la pared. Una mirada multidisciplinar acerca de los niños, niñas y adolescentes expuestos a la violencia de género.* SOFIA CZALBOWSKI (COORD.)
51. *Hazte experto en inteligencia emocional.* OLGA CAÑIZARES; CARMEN GARCÍA DE LEANIZ; OLGA CASTANYER; IVÁN BALLESTEROS; ELENA MENDOZA (2ª ed.)
52. *Counseling y cuidados paliativos.* ESPERANZA SANTOS Y JOSÉ CARLOS BERMEJO
53. *Eneagrama para terapeutas.* CARMELA RUIZ DE LA ROSA
54. *Habilidades esenciales del counseling. Guía práctica y de aplicación.* SANDY MAGNUSON Y KEN NOREM
55. *Río, luego existo. Guía completa para curiosos, talleristas y dinamizadores de grupo. Risoterapia integrativa.* M. ROSA PARÉS Y JOSÉ MANUEL TORRES

