

# *Vencer* la depresión

Técnicas psicológicas  
que te ayudarán

*Marisa*  
**Bosqued**

Crecimiento personal  
COLECCIÓN

*Serendipit*

DESCLÉE DE BROUWER

# **VENCER LA DEPRESIÓN**

## **Técnicas psicológicas que te ayudarán**



**Marisa Bosqued Lorente**

**108**

**VENCER LA DEPRESIÓN**  
**Técnicas psicológicas que te ayudarán**

Crecimiento personal  
COLECCIÓN

*Serendipit* 

**Desclée De Brouwer** 

Diseño de colección: Luis Alonso

© Marisa Bosqued Lorente, 2005

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2005  
Henao, 6 - 48009 Bilbao  
www.edesclée.com  
info@edesclée.com

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

*Printed in Spain*

ISBN: 84-330-1956-2

Depósito Legal: BI-695/05

Impresión: RGM, S.A. - Bilbao

*Este libro pretende ser un homenaje  
a las personas que alguna vez han sufrido  
una depresión y han sabido salir de ella.  
Y a las otras muchas que, sin duda,  
también lo conseguirán.*

# ÍNDICE

Introducción.....	11
<b>Parte 1.....</b>	<b>15</b>
1. La depresión.....	17
2. El psicólogo ante la depresión.....	35
<b>Parte 2.....</b>	<b>45</b>
3. ¿Qué hacer ante la depresión?.....	47
4. Pautas de conducta para los familiares.....	57
<b>Parte 3.....</b>	<b>61</b>
5. Plan de Activación.....	63
6. Técnicas de Relajación.....	71
7. Control de la Respiración.....	97
8. Visualización.....	109
9. Terapias cognitivas.....	119

## VENCER LA DEPRESIÓN

10. Autoestima . . . . .	191
11. Entrenamiento en Habilidades Sociales . . . . .	215
12. Entrenamiento en Asertividad . . . . .	249
13. Control de estímulos . . . . .	279
14. Organizar tu tiempo . . . . .	287
15. Chantaje emocional . . . . .	297
Apéndice: Direcciones útiles . . . . .	311
Bibliografía y lecturas recomendadas . . . . .	313



# INTRODUCCIÓN

La idea de escribir este libro surgió a partir de la experiencia clínica con personas con depresión y de la necesidad de contar con un instrumento coadyudante con la terapia que se lleva a cabo con ellos. En buena medida, es el libro que he escrito pensando en mis pacientes y para ellos.

El tiempo dedicado a las sesiones terapéuticas resulta por lo general demasiado poco y demasiado distanciado entre una y otra sesión cuando lo que se intenta no es sólo tratar los síntomas, sino cambiar las actitudes que han posibilitado la aparición de la enfermedad. Es decir, cuando se procura realizar una Psicología preventiva de futuras recaídas y no solamente paliativa o curativa de los síntomas actuales.

En esa situación, los profesionales nos encontramos frecuentemente con que los conceptos explicados en una sesión se han olvidado, al menos parcialmente, cuando llega el momento de la siguiente. Eso produce que haya que volver otra vez sobre lo mismo y no se pueda proseguir hacia la consecución de otros objetivos más avanzados, con la consiguiente pérdida de un tiempo que, como ya se ha dicho antes, es escaso y precioso.



Desde ese punto de vista se pensó que si se contara con un medio en el que esas explicaciones estuvieran escritas en un modo directo y sencillo, al alcance de cualquier lector medio —es decir, que hablara de la depresión en un lenguaje entendible para todos aquellos que no poseen conocimientos de psicología o psiquiatría—, sería una forma en que se podrían consultar cuantas veces fuera necesario y así neutralizar un tanto el olvido, debido al distanciamiento entre sesiones, como causa de la no realización completa y total de las tareas y ejercicios que constituyen el tratamiento por parte del paciente. Por eso, aquí se han vertido todos los conocimientos que se transmiten en la consulta psicológica en los casos de depresión. No todos ellos son aplicables a todos los casos ni lo son en la misma medida, pues se trata de un programa genérico que hay que adaptar a cada caso concreto según sus características personales y biográficas.

Este libro intenta ser ese medio. Si lo consigue o no, es algo que dejamos a la opinión de los lectores.

Por otra parte, creemos que también puede ser utilizado en los casos más leves como libro de autoayuda, de tal manera que la persona afectada pueda por sí sola, aplicándose las técnicas explicadas, vencer la depresión.

Para cumplir los objetivos previstos, hemos dividido el libro en tres partes.

La primera está dedicada a clarificar el concepto de depresión, así como a especificar qué papel deben jugar tanto el llamado paciente como el psicólogo en el tratamiento de la misma.

A continuación, se aportan unos consejos básicos a las personas con depresión y a sus familiares para salir de este problema. En cada uno de estos sencillos consejos se remite al lector a la técnica o técnicas psicológicas que le ayudarán a llevarlo a la práctica.

Finalmente, la tercera parte del libro está reservado para la explicación y puesta en práctica de cada una de esas técnicas.

Las soluciones que para la depresión se aportan se lleva a cabo desde la perspectiva cognitivo-conductual. Este término, que puede



## INTRODUCCIÓN

parecer muy técnico e incluso incomprensible para los no iniciados, hace referencia a un enfoque pragmático y de sentido común. Es, por otro lado y sin desmerecer otras opciones psicológicas, la que mayores logros ha conseguido no sólo en el tratamiento del síndrome depresivo, sino también de otros tipos de trastornos psicológicos.





# PARTE 1



# 1

## LA DEPRESIÓN

### ¿Qué es la depresión?

Pregunta hoy en día muy habitual ya que, empleando una expresión que aunque pueda parecer frívola responde a la realidad, se puede decir que la depresión o, al menos el bajo estado de ánimo, está “de moda”. Cada vez se ve más en la consulta, no solamente de psiquiatras y psicólogos, sino también en la de los médicos de familia y otros especialistas de la medicina. Se habla de ella, está en boca de todos, incluidos los diversos medios de comunicación hablada y escrita, y es una de las primeras causas de baja laboral, con la consiguiente repercusión ya no sólo en la calidad de vida de quienes la presentan, sino también en el sistema productivo y económico. No en vano, los cálculos estimados son que la depresión puede afectar en algún momento de sus vidas a un porcentaje de población que, según los distintos estudios realizados, va del 5 al 20%, situando la OMS este porcentaje actualmente entre el 5 y el 10%. En España se calcula que alrededor de dos millones de personas presentan un cuadro depresivo en estos momentos, ascendiendo la cifra a seis millones de personas si consideramos aquellas que sufren o sufrirán de depresión en algún momento de sus vidas. Por otra parte, según datos recientes de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria



(Semfyc), la depresión es el diagnóstico de trastorno mental más frecuente en atención primaria, suponiendo una de cada seis consultas de los médicos de familia.

Pero, pese a que se habla tanto de ella, la depresión es todavía hoy un fenómeno mal entendido, como lo demuestra la circunstancia –nada infrecuente, por cierto– de que en ocasiones se denomina bajo la etiqueta de depresión a aquello que no es tal. Es entonces cuando surge la necesidad de responder a las siguientes preguntas: ¿Qué es la depresión?, ¿en qué consiste?, ¿cómo la podemos reconocer?

La depresión es fundamentalmente una alteración del estado de ánimo, un trastorno afectivo-cognitivo que tiñe de tono pesimista todos y cada uno de los aspectos de la vida. La persona deprimida ve el mundo de manera diferente y, en consecuencia, se comporta también de forma distinta respecto de cuando no estaba deprimida: cambian sus actitudes y su comportamiento. Bertrand Russel decía de ella “... esa terrible soledad en la que una conciencia estremecida mira por encima del borde del mundo al abismo frío, fantasmal y sin vida”.

Resulta obvio que, para llegar a identificar una depresión con exactitud, es preciso saber en primer lugar cuáles son sus síntomas o signos más evidentes. Los que se presentan con una mayor frecuencia son:

- *Estado de ánimo deprimido*, con tristeza y pesimismo. Como hemos dicho, es el síntoma nuclear de la depresión.
- *Anhedonia*, es decir, pérdida del placer en actividades que antes lo producían y que ahora pueden resultar indiferentes o incluso tediosas.
- *Apatía* o desgana para realizar las actividades cotidianas, aún las más nimias; sensación de “no poder más”.
- En ocasiones, puede haber *llanto* o simplemente ganas de llorar, aunque no lleguen a hacerse efectivas en la práctica.
- *Sensación de cansancio* o fatiga mayor de lo habitual y que no se corresponde con el esfuerzo realizado. Hay una acusada falta de energía: las actividades habituales, que antes se realizaban



sin mayor esfuerzo, se vuelven “cuesta arriba”, teniendo la sensación de que cualquier actividad, por sencilla que sea, representa un enorme esfuerzo que parece casi insalvable.

- *Ideación negativa* y pesimista acerca del pasado, presente y futuro, así como sobre nosotros mismos (baja autoestima) y, en ocasiones, sobre las personas que nos rodean, en especial los seres queridos. Se puede decir que hay un cambio negativo en el modo de pensar, de enfocar lo que nos ocurre y lo que nos rodea respecto de cuando no estábamos deprimidos.
- *Dificultades en el sueño*, que frecuentemente se traducen en insomnio, bien sea en tardar en conciliar el sueño, en despertarse a mitad de noche o en despertarse demasiado temprano. Aunque es menos habitual, también puede aparecer una necesidad exagerada de sueño, lo que llamamos hipersomnia.
- *Alteraciones en el apetito*, ya sea en disminución del mismo o, más raramente, en necesidad exagerada de comer, en ocasiones en forma de “picoteo” y a veces con especial apetencia por los dulces. Como es lógico, esto se traduce en pérdida o ganancia de peso, según los casos.
- *Falta de concentración*, que suele traducirse en despistes, lo que hay personas que confunden con falta de memoria, pero que no es tal en realidad. Dicho en otras palabras, hay un déficit de atención, pero no de memoria, no de retención de datos.
- Puede haber una *alteración en la percepción del paso del tiempo*, que de manera subjetiva transcurre más lentamente de lo que lo hacía anteriormente a sentirse deprimido.
- *Inseguridad*, incluso en situaciones cotidianas y habituales, con dificultad para la toma de decisiones, incluso en asuntos de poca envergadura sobre los que anteriormente se tomaban resoluciones sin ninguna dificultad. La persona se siente menos capaz de lo que se sentía antes de la depresión.
- *Preocupación excesiva y desproporcionada* por pequeños o moderados problemas que tienden a exagerarse, ya sean de índole económica, de salud, familiares, etc.



- *Menor interés en mantener relaciones sociales y sexuales*, lo que puede traducirse en un progresivo apartamiento de los demás, incluida nuestra propia pareja sentimental. La persona con depresión está menos habladora, menos comunicativa, aunque a la vez puede estar más necesitada de los demás que nunca. Por otro lado, parece como si estuviera más concentrada en sí misma. La pérdida de deseo sexual es manifiesta en ambos sexos, aunque suele ser más comentada espontáneamente por los hombres, que suelen quejarse de dificultades en la erección o en la eyaculación, mientras que las mujeres comentan que no tienen deseo de mantener relaciones sexuales con su pareja y no experimentan la misma excitación que anteriormente.
- *Deseos de muerte*, que en las depresiones más leves puede ser simplemente deseo de desaparecer, de “dormir y no despertar”, de dejar de estar en el aquí y ahora. En las depresiones más graves, pueden presentarse intenciones auténticamente suicidas, con el consiguiente riesgo que conlleva de que se lleven a la práctica.
- Aunque no es propiamente un síntoma de la depresión, la *ansiedad* o nerviosismo va asociado frecuentemente a ella. El individuo puede sentirse inquieto, con desazón, al borde de “que le dé algo”.

Además, está comprobado que la ansiedad generalizada durante un periodo de tiempo más o menos extenso predispone a sufrir un cuadro depresivo. De hecho, en la práctica clínica cada vez se observan con mayor frecuencia los cuadros mixtos ansioso-depresivos, en los que se dan a la vez y de manera entremezclada la ansiedad y el bajo estado de ánimo.

- A veces la depresión puede también manifestarse por *dolores o molestias que denominamos psicósomáticos*, puesto que no se les encuentra una causa orgánica que los justifique: dolores de cabeza, mareos, vértigos, molestias vagas y difusas en la zona torácica, trastornos digestivos, estreñimiento, diarrea... Al decir que no hay una lesión que explique esas molestias o dolores,



no queremos decir que sean “inventadas” por la persona que las experimenta. Son reales, están ahí, pero su causa y, en consecuencia, su tratamiento hay que buscarlos más en el psiquismo que en el organismo.

### **¿A qué se debe la depresión?**

Es éste un tema muy controvertido y para el que en la actualidad la ciencia no tiene todavía una respuesta definitiva, pues la depresión hay que contemplarla como una compleja interrelación de variables biológicas, psicológicas y socio-culturales. Cada teoría hace un mayor hincapié en cada una de estas variables, pero hay que decir que, por lo general, cuando cada uno de estos factores se contempla como causa aislada de la depresión no proporciona una visión lo suficientemente satisfactoria y completa como para explicar el fenómeno.

Podemos decir que en ocasiones la depresión surge como reacción a un acontecimiento o serie de acontecimientos, bien sea adversos de una manera real y objetiva o que el sujeto los ha vivido de forma negativa subjetivamente aunque para otra persona no tuvieran ese mismo significado negativo. Aquí se está poniendo el acento en las variables psicológicas y socio-culturales.

Pero es de señalar que, aparte de los factores externos, también juega un papel importante en la aparición y mantenimiento de la depresión las alteraciones en la neuroquímica del sujeto afectado; en concreto, de unas sustancias denominadas neurotransmisores, que intervienen en la transmisión de los impulsos nerviosos y, por tanto, en el funcionamiento del Sistema Nervioso Central y en nuestras manifestaciones conductuales. Por el contrario a las anteriores teorías explicativas, según este modelo, la fuerza explicativa residiría en las variables biológicas.

Por lo tanto, podemos concluir que, cuando surge una depresión, puede o no haber lo que llamamos un acontecimiento o serie de acontecimientos desencadenantes, o bien que surja sin que, al menos aparentemente, sepamos por qué.



Tanto desde la psicología como desde la psiquiatría, se han buscado distintas explicaciones para dar respuesta a por qué se produce la depresión. Sería excesivo intentar incluir todas ellas, pero sí creemos que puede resultar de interés hacer referencia a las más importantes.

Una de las teorías psicológicas para explicar la aparición de la depresión es el modelo teórico del psicólogo Martin Seligman (ver referencia en la bibliografía) denominado "*indefensión aprendida*" o "*impotencia aprendida*", elaborado a partir de experimentos en laboratorio, primero con animales y posteriormente verificados en seres humanos. Sus investigaciones le permitieron llegar a la conclusión de que cuando un sujeto se encuentra en una situación en la que nada puede hacer para conseguir el resultado apetecido o para evitar lo que no quiere o le incomoda, aprende a sentirse indefenso, impotente y desamparado. El individuo se da cuenta entonces que esa circunstancia se produce sin que él pueda predecir ni controlar las respuestas que va a obtener, cayendo en un estado en el que acaba por concluir algo así como "no merece la pena que intente nada, no tengo el control, no puedo hacer nada por cambiarlo". Pero aún más interesante fue el descubrimiento de que aproximadamente un tercio de los sujetos que intervinieron en los experimentos de laboratorio no aprendían a sentirse impotentes e intentaban volver a recuperar el control de la situación en cuanto tenían otra oportunidad. Este hecho, que en apariencia contradecía la hipótesis que ya se había dado por válida, aportó información de una gran aplicación terapéutica para las depresiones: por un lado, hay sujetos que, por decirlo así, tienen una resistencia a aprender a sentirse impotentes y, en consecuencia, a deprimirse; por otra parte, el sentimiento de impotencia, puesto que es aprendido, puede también "desaprenderse", con lo que el sujeto vuelve a recuperar el sentimiento de control una vez que se le ha demostrado que sus propios actos pueden hacer que las circunstancias cambien. Se considera que la "impotencia aprendida" es una importante causa de depresión.



El mismo Seligman, junto con Abramson y Teasdale, formularon lo que ellos denominaron *estilo atribucional depresivo*. Las personas tendemos a preguntarnos por qué suceden los acontecimientos y a contestarnos atribuyendo una causa a los mismos. “¿Por qué no he aprobado el examen?”. Y nos contestamos que es debido a que no estudiamos lo suficiente, a la mala suerte o a nuestra ineptitud. Los autores distinguen tres tipos de atribuciones:

- En cuanto a la **personalización**:

*Internas-externas*, es decir, debido a uno mismo y, por lo tanto, uno es el culpable o debido a circunstancias externas como la suerte, un imprevisto, un accidente, no haber tenido suficiente tiempo para estudiar, etc.

- Respecto a la **permanencia**:

*Estables-inestables*, es decir, siempre que ocurre ese tipo de acontecimiento la causa es la misma o bien el planteamiento es de que en esta ocasión se ha debido a tal cosa, pero eso no es extrapolable a situaciones futuras que sean similares.

- En cuanto a la **amplitud**:

*Globales o universales-específicas*, es decir, se atribuye uno a sí mismo el mismo comportamiento en todas las ocasiones o solamente lo hace para esa ocasión en concreto y no lo generaliza a otras situaciones parecidas.

Según estos autores, las personas con un estilo atribucional interno-estable-global en situaciones adversas, a la par que externo-inestable-específico en situaciones favorables, tendrían una mayor vulnerabilidad para experimentar una depresión en algún momento de sus vidas —especialmente cuando tengan algún contratiempo— debido a que han aprendido una pauta pesimista para explicarse los acontecimientos de la vida. En cambio, aquellas otras personas que tengan un estilo atribucional externo-inestable-específico en situaciones desfavorables a la vez que interno-estable-global en situaciones felices, tendrán una mayor resistencia a la depresión aun cuando experimenten similares circunstancias vitales.



Veámoslo con un ejemplo de estilo atribucional depresivo:

*Situación desfavorable:* No consigues el ascenso por el que tanto habías luchado.

- *Atribución interna:* “No he trabajado lo suficiente para conseguirlo”.
- *Atribución estable:* “No soy un buen...” (profesión a la que te dedicas).
- *Atribución global o universal:* “Nunca he conseguido lo que me he propuesto y/o nunca lo conseguiré”.
- *Conclusión:* “Yo tengo la culpa de no haber conseguido el ascenso. Soy un fracasado”.

*Situación favorable:* Consigues el ascenso.

- *Atribución externa:* “He tenido suerte (pero otra vez no la tendré)”.
- *Atribución inestable:* “En esta ocasión no tenía un competidor serio (pero cuando lo haya, no tendré nada que hacer)”.
- *Atribución específica:* “Presenté un buen plan; al menos esta vez estuve inspirado (pero no volveré a estarlo)”.
- *Conclusión:* “Poco o nada tengo que ver con el ascenso, simplemente tuve suerte. No quiere decir que destaque y probablemente esto no vuelva a repetirse en el futuro”.

Obsérvese de qué manera se minimizan los aciertos y los éxitos y se atribuyen al azar o la buena suerte y no a la propia valía. No es extraño que, como concluyen los autores, cuando este esquema explicativo pesimista se repite de forma habitual se tenga más probabilidad de llegar a un estado depresivo, además de que, mientras dicho esquema no se modifique, es previsible que la depresión se prolongue más en el tiempo y la posibilidad de recaídas en el futuro sea mayor.

En una línea parecida a la teoría que acabamos de comentar, se sitúa la *teoría de la Auto-eficacia* de Bandura. Según este autor, las personas llegan a la depresión como consecuencia de tener en sus actitudes:



- *Bajas expectativas de eficacia* respecto de un comportamiento determinado. Es decir, son personas que no creen que sean capaces de ejecutar con éxito el comportamiento requerido para obtener el resultado que esperan.
- *Altas expectativas de resultado* respecto de ese mismo comportamiento. Dicho en otras palabras, estas personas están totalmente convencidas de que un determinado comportamiento conduce a unos determinados resultados.
- *Alta valoración de los resultados esperados*. Dan una importancia excesiva a la consecución de los logros.

Davis y Yates, en una revisión de este modelo explicativo, añadieron otros dos factores actitudinales favorables a la depresión a los tres que acabamos de considerar. Así, las personas deprimidas se caracterizarían además por:

- Creencia de que los resultados esperados sólo se pueden alcanzar mediante las acciones que se sienten incapaces de realizar.
- Generalización de su creencia de baja auto-eficacia a otras acciones que producen resultados que él valora en mucho.

Otro de los modelos explicativos es el del psiquiatra Aaron Beck. Sostiene este autor que la depresión es producida por lo que él denomina *tríada cognitiva*: cómo piensa el sujeto acerca de sí mismo, del medio que le rodea y de su futuro. El deprimido tiene ideas negativas y pesimistas acerca de estos tres aspectos debido a un esquema cognitivo erróneo que le lleva a una distorsión en la percepción de los acontecimientos, haciendo que los malinterprete, distorsionando la realidad y originándose así los pensamientos y sentimientos negativos y desvalorizadores, que son la esencia de la depresión. Una mayor comprensión del papel que los componentes cognitivos juegan en el desarrollo y mantenimiento de la depresión puede obtenerse con la lectura de la técnica de reestructuración cognitiva en el capítulo 9, por lo que no nos extenderemos más aquí sobre esta interesante explicación acerca de la aparición y mantenimiento de la depresión.



## Tipos de depresión

Podemos clasificarlas de acuerdo a dos criterios: por un lado, atendiendo a la intensidad de los síntomas y, por otro, a las causas que la producen.

Según el primer criterio, centrándonos en la menor o mayor intensidad de su sintomatología, hablamos de depresiones leves, moderadas y graves. Las técnicas terapéuticas que se describen en este libro son útiles en principio para todos estos tipos, pero hay que señalar que están especialmente pensadas para las depresiones leves y moderadas.

Otra tipología de los cuadros depresivos los divide, según la naturaleza de la causa que se cree los ha provocado, en *reactivos* y *endógenos*. Lo apuntábamos ya en el apartado anterior.

Hablamos de depresión reactiva cuando las causas hay que buscarlas en algún acontecimiento ocurrido –por ejemplo, una ruptura afectiva o la pérdida de trabajo– al que el sujeto responde de una manera desadaptativa, exagerada en intensidad y duración.

En las depresiones endógenas, en cambio, no se encuentra ningún acontecimiento vital que pueda explicar su aparición. En éstas, como ya se ha explicado antes, jugaría un papel más importante la neuroquímica del Sistema Nervioso Central.

En la práctica clínica, no obstante, esta separación entre lo reactivo y lo endógeno está un tanto abandonada en la actualidad, pues no siempre queda clara la distinción y, en ocasiones, resulta difícil y costoso en tiempo el realizarla.

Hay que señalar, por otra parte, que la depresión puede constituir un único episodio del que la persona se recupera en un periodo de tiempo más o menos corto o prolongado, según los casos, y que no vuelve a presentarse más, o bien adoptar una forma crónica en la que hay “altibajos”, fases de mayor o menor intensidad de los síntomas, pero de la que el sujeto no llega a recuperarse totalmente, es decir, no llega a quedar libre de sintomatología.



Señalar por último lo que se ha dado en llamar *depresiones con patrón estacional*. Se hace referencia bajo esta denominación a aquellos cuadros depresivos que presentan una relación temporal regular en su inicio y reaparición, produciéndose generalmente éstos en años sucesivos en los cambios de estación, concretamente en otoño y primavera. Se supone que la cantidad y cualidad de luz solar juega un papel importante como desencadenante de los síntomas, aunque se ignora el por qué ni los fenómenos concretos que lo originan.

Nombrar también el hecho de que la acción de determinados fármacos como los corticoides, los anticonceptivos orales, los utilizados para tratar la hipertensión arterial u otros pueden ayudar o incluso ser determinantes a la hora de que aparezca un síndrome depresivo.

Sin olvidar, por último que algunas enfermedades, como es el caso del hiper e hipotiroidismo, la demencia, la anemia perniciosa o algunos tipos de infección, pueden cursar con algunos de los síntomas de un cuadro depresivo leve. Constituyen lo que se ha dado en denominar *depresiones sintomáticas o somatógenas*, debido a que son secundarias a distintos trastornos orgánicos.

En otro orden de cosas, es conveniente hacer mención a lo que podríamos denominar *hipotimia*, que no es propiamente una depresión, sino un estado de ánimo algo bajo, lo que comúnmente se llama “*estar depre*”. En el mundo actual, las personas estamos excesivamente pendientes de nosotros mismos, y eso hace que tengamos una percepción exagerada de nuestros estados anímicos, además de predominar una cierta filosofía hedonista, con aspiraciones de “ser feliz” en todo momento y situación. Aunque sólo sea como ejemplo de esto último, cabe citar el enorme auge de un conocido antidepresivo en EEUU hace algunos años en personas que no presentaban cuadros depresivos y que lo tomaban como una forma de ser más felices, sentirse “mejor” y “más en forma”. Es importante, pues, señalar que la hipotimia no es un cuadro clínico, no es una depresión, aunque para quien la presenta es algo molesto, algo de lo que es lógico y natural que quiera librarse y, en este sentido, pueden resultarle de utilidad algunos de los consejos que más adelante daremos.



## Grupos y situaciones de riesgo

Aunque en principio un síndrome depresivo puede ocurrirle a cualquiera, denominamos como grupos de riesgo a aquellos colectivos que, por determinadas circunstancias, tienen una mayor probabilidad de llegar a experimentarla.

Y entendemos por situaciones de riesgo determinados periodos o circunstancias en la vida en que, por decirlo así, se tiene una especial vulnerabilidad al síndrome depresivo, siendo más probable su aparición.

En cuanto a los **grupos de riesgo**:

- Está comprobado que la depresión es mucho más frecuente en las mujeres que en los hombres, en una proporción del doble, y sin que esté clara la causa. Pero sí parece definitivo que esta mayor incidencia no se debe al simple hecho de que las mujeres sean propensas a buscar ayuda profesional en mayor número y esto haga que su caso compute, mientras que lo haría en menor medida en los hombres al ser más reacios a acudir a un profesional.

La depresión en la mujer ocurre sobre todo en algunas situaciones vitales que podríamos calificar de “delicadas”. Entre ellas cabe destacar:

- Tras el parto, debido con probabilidad al cambio hormonal que tiene lugar después del embarazo. Es lo que se conoce como depresión “post parto”, generalmente –aunque no siempre– de corta duración.
- En el período que sucede al abandono de los hijos del hogar, surgiendo el llamado “síndrome de nido vacío”. Hay más posibilidad de que surja la depresión en aquellas mujeres que no han trabajado fuera de casa y que, a lo largo de buena parte de su vida, el cuidado de los hijos y la casa ha sido el centro de su vida. Lo que hasta entonces ha sido su principal rol queda en esa situación un tanto vacío de contenido.



- También puede aparecer una depresión o agravarse una ya preexistente durante los periodos de perimenopausia y menopausia debido a la influencia de los cambios hormonales (disminución de estrógenos y progestágenos). No obstante, no se sabe con certeza hasta qué punto los mencionados cambios hormonales son decisivos en la aparición de un cuadro depresivo, pues suelen producirse a la vez otros condicionantes como el síndrome de nido vacío, la sensación subjetiva de pérdida de femineidad y atractivo sexual, la pérdida de los padres o la enfermedad de éstos que requiere de cuidados, etc. que también favorecen los estados depresivos. Una prueba de que la disminución hormonal podría no ser determinante en la aparición de un trastorno depresivo está en el hecho comprobado de que existen menos “depresiones menopaúsicas” en las mujeres que trabajan fuera de casa que en las que no lo hacen, lo que da idea del margen de intervención que hay de los factores socio-culturales.
- En ciertas profesiones en las que se dan a la vez los factores de fuerte presión y demanda con escaso reconocimiento social, como es el caso de la docencia, especialmente en los docentes de enseñanza primaria, y las profesiones sanitarias.

Por lo que hace referencia a las **situaciones de riesgo**, merecen una especial mención:

- Tras experimentar la pérdida de un ser querido por fallecimiento, presentando lo que llamamos *reacción de duelo*, que no es una depresión, pero que presenta algunos de los síntomas propios de ella. En ocasiones, la elaboración del duelo puede llegar a complicarse y llegar a presentarse un auténtico cuadro depresivo.
- Al perder el trabajo, ya sea por despido o por jubilación. En el caso de la persona en paro, se produce fundamentalmente una problemática económica y sensación de fracaso que afectan a la persona que lo padece y pueden conducirlo a una depresión.



En el caso de la jubilación, el problema puede producirse especialmente en aquellas personas con amor por su trabajo y para las cuales éste era una fuente de satisfacción, relación social y aporte de elementos positivos. En cambio, para otras personas con trabajos penosos que les producen insatisfacción, la jubilación puede suponerles una liberación y el momento a partir del cual pueden pasar a realizar otras actividades más de su gusto.

- Tras una ruptura afectiva, ya sea en relaciones sentimentales poco establecidas, como es el caso del simple desengaño amoroso de la adolescencia o primera juventud, en que puede llegar a experimentarse la ruptura como un auténtico drama (aunque, por lo general, poco duradero), o en la relaciones mucho más sentadas, como en la separación matrimonial, con toda la carga de dudas, sentimientos de culpa e incertidumbre hacia el futuro que conlleva.
- En las personas dedicadas de manera intensa al cuidado de otra, generalmente un anciano o una persona discapacitada. Esta situación puede conducir en un periodo de tiempo más o menos dilatado a desarrollar síntomas depresivos, generalmente leves. Es lo que se ha dado en denominar *síndrome del cuidador*. Esta circunstancia puede adquirir tintes más dramáticos cuando va acompañada por el hecho de que el cuidador presente lo que se conoce como *síndrome de Atlas*: son personas que, como el mítico héroe, “cargan el mundo a sus espaldas”, es decir, de todo y de todos sienten la necesidad de ocuparse, preocuparse y prestar su ayuda. La sobrecarga así originada y el abandono del cuidado de uno mismo que eso supone, puede tardar más o menos tiempo en pasar factura, pero no cabe duda que finalmente la factura hay que pagarla.
- En los periodos de enfermedades orgánicas, especialmente si son graves o de pronóstico incierto por la amenaza a la propia capacidad o incluso a la vida que estas enfermedades conllevan.



## Factores protectores frente a la depresión

Evidentemente, nadie está a salvo de padecer una depresión en un momento de su vida. No obstante, sí podemos considerar que hay determinados factores que, cuando se presentan combinados entre ellos, hacen que este hecho sea más improbable. Por decirlo en otras palabras, se puede decir que previenen frente a la depresión. Cabe citar los siguientes:

- Ausencia de antecedentes psicopatológicos familiares, especialmente entre los parientes de primer grado.
- Ausencia de antecedentes psicopatológicos personales.
- Locus de control interno, es decir, actitud que hace que el sujeto se sienta capaz de controlar los hechos y las situaciones mediante su comportamiento.
- Elevado nivel de autoestima, o cuando menos aceptable.
- Tener adquiridas unas adecuadas habilidades sociales y de asertividad.
- Escasa tendencia a culpabilizarse de lo que ocurre en el entorno próximo.
- Actitud y visión optimista ante los hechos y los cambios, lo que Seligman viene a denominar como “optimismo aprendido”, contrario a la indefensión aprendida ya comentada y tan característica de los sujetos deprimidos.
- Factores socio-culturales diversos, como tener pareja y encontrar apoyo en ésta; disponer de un soporte social adecuado; pertenencia a un nivel socioeconómico y cultural medio o alto; y satisfacción con la actividad laboral que se realiza.

## Factores predisponentes a la depresión

Quisiéramos señalar antes de nada que queremos comentar en este apartado lo que se consideran factores *predisponentes*, que no determinantes, de la depresión. En ningún caso quiere decir que la combinación de varios de esos factores –y mucho menos la presencia



de uno solo— signifique que se va a presentar un cuadro depresivo. Simplemente, va a hacer que exista una mayor probabilidad de que así sea. Alguno de ellos pueden evitarse o cuando menos minimizarse, así que tampoco hay que desanimarse demasiado si en la historia vital propia aparece alguno de ellos.

En el apartado en que se hacía referencia a alguna de las teorías explicativas acerca de la depresión, ya se ha podido deducir cuáles son algunos de estos factores que hacen más factible la aparición de una depresión. Por otra parte, son justamente los contrarios a aquellos que un poco más arriba definíamos como factores protectores. Destacaremos los siguientes:

- Presencia de antecedentes psicopatológicos familiares o personales.
- Bajo nivel de autoestima.
- Tendencia a culpabilizarse, especialmente cuando esta actitud se practica de forma estable y continuada en el tiempo.
- Déficit en la adquisición de habilidades sociales y de asertividad, que propician unas inadecuadas y a veces escasas relaciones sociales, así como que los demás abusen de tu dificultad para poner límites a los demás.
- Actitud de lo que Seligman denomina “indefensión aprendida”, ya explicada con anterioridad.
- Visión negativa de la realidad a partir de malinterpretar ésta de una manera negativa y pesimista.
- Presencia de lo que se ha dado en llamar “acontecimientos vitales estresantes”, esto es, sucesos que producen una pérdida, una amenaza o un cambio en la vida del sujeto con las dificultades para readaptarse que eso conlleva.
- Problemas importantes de salud.
- Variables socio-culturales como mantener una mala relación con la pareja sentimental; carecer de una red social adecuada que sirva de apoyo y protección afectiva; dificultades económicas; insatisfacción laboral, etc.



## ¿Se puede vencer la depresión?

Es difícil responder con rotundidad a esta cuestión, pues antes que depresiones hay individuos deprimidos, y cuando se habla de personas, esto inmediatamente quiere decir que entran muchos factores en juego: personales, familiares, sociales, laborales, etc. que pueden modificar la situación, bien sea para facilitarla o para dificultarla. No obstante, con los medios que en la actualidad posee la psicología y la farmacología, la respuesta es que en un gran porcentaje de casos, especialmente cuando nos referimos a las depresiones leves y moderadas, se puede salir de la depresión siempre y cuando la persona esté dispuesta a llevar a cabo el suficiente esfuerzo y los oportunos cambios en sus hábitos y actitudes.

De todas maneras, hay que señalar que la superación de un cuadro depresivo es un proceso. Queremos decir con esto que no hay una “aspirina antidepresiva”, se toma y ¡ya está, se pasó!, sino que hay que *dar un tiempo para que el proceso pueda desarrollarse y, por decirlo así, madurar*. Es difícil pedir tiempo a una persona cuando lo está pasando mal y es lógico que esté impaciente por recuperar su bienestar y proseguir con su vida, pero de momento no hay otra manera. Salir de una depresión es comparable a ascender una pendiente en la montaña: cada paso representa un esfuerzo, justo cuando menos motivado y más cansado se encuentra uno. A momentos la pendiente se agudiza, y puede que tengamos deseo de abandonar, pero en otros se suaviza y el esfuerzo es menor y todo parece hacerse algo más llevadero. Y también hay descansos e incluso retrocesos: periodos en los que no se avanza o, todavía peor, se va hacia atrás. Esto es lógico y normal y no hay que desanimarse por ello. La “cima” nos espera un poco más allá y, cuando se llega, la vista de lo que nos rodea y la satisfacción por haberlo conseguido compensa con creces el esfuerzo invertido hasta el punto que se llega a olvidar. Y lo sentimos, pero de momento no hay teleférico para llegar ahí.





# 2

## EL PSICÓLOGO ANTE LA DEPRESIÓN

El proceso terapéutico plantea una relación un tanto particular en la que intervienen dos personas: de una parte, la persona que presenta o cree presentar un problema psicológico; de otra, el profesional que supuestamente posee una serie de conocimientos técnicos con los que ayudar al otro a superar ese problema.

Decimos que es una relación particular porque al psicólogo, aun no siendo un amigo y ni tan siquiera un conocido –que no debe serlo–, se le cuentan pormenores íntimos que en ocasiones no se le han contado a ninguna otra persona.

Es muy frecuente en la práctica terapéutica encontrar que las personas acuden al psicólogo sin saber muy bien a qué van ni qué esperan de él como profesional. Lógicamente, este desconocimiento crea una cierta ansiedad: se despiertan los resortes del temor a lo desconocido. Y aún más; dado que los seres humanos tenemos un cierto terror al vacío, tendemos a rellenarlo creando falsas expectativas acerca de lo que es esperable de la situación. Una persona me comentó al acabar el tratamiento y manifestar su agradecimiento por los objetivos logrados que, cuando le remitieron al psicólogo, experimentó cierta ansiedad porque “yo pensaba que aquí se hablaba de cuántas veces te acostabas con tu mujer y esas cosas” (en este caso su proble-



ma nada tenía que ver con el comportamiento sexual). Simplemente, el desconocimiento y la ansiedad ante él, le habían llevado a imaginar con qué se iba a encontrar.

Como entendemos que el proceso terapéutico empieza en el momento en que psicólogo y paciente se presentan y se sientan uno frente al otro, pensamos que es de suma importancia que quede claro cuál es el papel de cada uno para sentar las bases de una sólida y fructífera relación terapéutica.

Este objetivo nos lleva a pretender clarificar en este capítulo cuál puede y, a nuestro juicio, debe ser el papel del psicólogo ante el síndrome depresivo (y, en general, ante cualquier trastorno). Y cuál debe ser el papel de la persona consultante. Dicho en otras palabras, qué puede esperar la persona que acude al psicólogo como profesional y qué es, por lo tanto, lo que debe exigirle. Y qué puede esperar y exigir el psicólogo de la persona que le demanda ayuda.

Nos interesan, pues, estos dos puntos de manera particular:

- Qué debe y qué no debe hacer el psicólogo.
- Qué debe hacer el mal llamado paciente, y decimos mal llamado porque la denominación de paciente entraña el concepto de sujeto pasivo y, como se verá más adelante, el psicólogo va a exigir a la persona que acude a él con una depresión que sea todo lo contrario: un ser activo en el tratamiento de su enfermedad. Preferimos de ahora en adelante denominarle consultante.

### Qué debe hacer el psicólogo

El psicólogo ante la depresión, como ante cualquier otro trastorno mental, debe ser un guía; por decirlo así, un maestro en el sentido pedagógico del término, el cual enseñe a la persona deprimida a conseguir los siguientes objetivos:

- Conocer y entender el trastorno que presenta: en qué consiste, qué mecanismos están en su origen (si ello es posible) y en su mantenimiento.



- Clarificar y evaluar los comportamientos que, por ser desadaptativos, constituyen un problema para ella en el sentido de crearle un malestar psicológico que le hace sentirse infeliz.
- Determinar y acordar con el consultante qué hacer acerca de esos comportamientos desadaptativos.
- Sustituir los comportamientos inadecuados por otros más adaptativos a través del entrenamiento en una serie de técnicas psicológicas, lo cual puede llevarse a cabo independientemente de que se esté siguiendo o no de forma paralela un tratamiento farmacológico (en este caso, prescrito por un profesional de la medicina).

### Qué no debe hacer el psicólogo

Por supuesto, en este punto, como en el anterior y como en realidad en todo el libro, nos referimos exclusivamente a nuestro criterio, sin pretender estar en la verdad, pero sí en la profunda convicción de que lo aquí expuesto es lo más conveniente para la recuperación de las personas que presentan algún grado de malestar psicológico, consista éste o no en un cuadro depresivo.

El papel que no ha de realizar un profesional de la psicología es el de ser un “amigo”, alguien con quien la persona con una depresión o con cualquier otro trastorno psicológico va a desahogarse y contar los propios problemas sin esperar nada a cambio o intentando obtener simplemente un consejo sobre cómo enfocar su propia vida. Es cierto que el mero hecho de contarle a alguien lo que a uno le pasa, el desahogarse, tiene un cierto efecto terapéutico que es innegable. De hecho, hay personas que tras una primera entrevista con el psicólogo –en la que no se produce todavía un tratamiento en el sentido estricto del término– dicen algo así como “ya me voy más aliviado”. Pero la cuestión es qué efecto y qué duración tiene ese “alivio”. Ciertamente que poca, puesto que el simple hecho de hablar de las cosas no es por lo general suficiente para modificarlas.



El psicólogo tampoco es una persona que pueda cambiar la situación laboral del cliente o el comportamiento que hacia él tienen sus amigos, su cónyuge, sus hijos o su jefe. Es una pérdida del tiempo de las dos personas que intervienen en el proceso terapéutico intentar centrar el tiempo de las sesiones en quejas y lamentos acerca de estas circunstancias. Más bien el enfoque en estos casos sería el de “¿qué puedes hacer tú al respecto de aquello de lo que te quejas, de aquello que no va bien y de lo que no estás satisfecho en tu vida?”. Dicho en otras palabras y remarcando más la idea, el terapeuta no puede resolver los problemas del consultante. El planteamiento que consideramos correcto es el de que puede ayudarlo para que sea capaz de resolverlos por sí mismo.

Tampoco es alguien que deba dirigir tu vida, dándote consejo acerca de qué hacer o no hacer en las distintas encrucijadas de tu vida. Se puede y se debe analizar las distintas situaciones y las ventajas e inconvenientes que presentan las distintas alternativas de salida a las mismas, pero siempre teniendo en cuenta que la última decisión la tiene la persona que consulta por una simple razón: es su vida.

Finalmente, añadir que el propósito principal de un tratamiento no es tanto averiguar de dónde procede el problema –lo cual es a veces posible, pero en otras ocasiones no lo es– sino solucionarlo, y lo primero no lleva necesariamente a lo segundo. Por lo tanto, el enfoque ha de ir dirigido a lo segundo y no dedicar buena parte del tiempo en intentar llegar al “por qué” de la situación actual. Como dice el psicólogo Albert J. Bernstein, “es mucho más importante entender la mecánica de los problemas humanos, cómo operan y qué hacer al respecto, que especular acerca de lo que los provoca”.

### **Qué debe hacer el sujeto**

Ya hemos mencionado anteriormente –y no nos cansaremos de repetir– que el sujeto que acude a un profesional de la psicología debe presentar un comportamiento fundamentalmente activo en el tratamiento de su trastorno. Ni que decir tiene que eso puede resultar difí-



cil cuando hablamos de un síndrome como el de la depresión que se caracteriza precisamente, entre otras cosas, por su apatía y falta de energía e iniciativa. Además, por lo general, cambiar resulta incómodo. Aunque el bienestar nos espere “unas calles más arriba”, ¡resulta tan incómodo recorrer el camino! Pero es preciso enfatizar que *la actitud activa y el esfuerzo es la única manera de salir de una depresión*.

Ahora bien, ¿qué entendemos por actitud activa y esfuerzo? Consideremos en primer lugar las actitudes y en segundo los comportamientos.

Con respecto al *aspecto actitudinal* ante el tratamiento, digamos que una actitud positiva para la curación sería: “bien, estoy deprimido y quiero dejar de estarlo. Eso exige actuar, hacer algo”. Queremos decir con esto que es necesario QUERER CAMBIAR, porque nada ni nadie te hará cambiar si tú no estás íntimamente convencido de querer el cambio y hacer el esfuerzo necesario para conseguirlo. Y también queremos decir que es necesario convencerse de que hay que ACTUAR YA, sin dilaciones. Es frecuente que el cambio se vaya aplazando, como esas tareas penosas o desagradables que uno no quiere realizar. “Ya lo haré cuando esté mejor, cuando esté menos deprimido”. Bueno, pero ¿cómo vas a estar mejor si no haces nada para estarlo?

Por lo que se refiere al *aspecto comportamental*, es importante que el sujeto realice las tareas que el psicólogo le demanda, a pesar de que eso le suponga un esfuerzo y le resulte un tanto difícil, o cuando menos desacostumbrado, al principio. Esas tareas –o “deberes para casa”, como los llaman algunos consultantes– constituyen el principio del cambio, el instrumento a través del cual vas a comenzar a salir de la depresión. También componen la forma en que vas a conseguir el objetivo final que debe plantearse un tratamiento psicológico: que llegues a ser tu propio terapeuta, de tal manera que no solamente soluciones los problemas que tienes en la actualidad, sino que se haga menos probable que esas dificultades se reproduzcan en el futuro.

La cumplimentación disciplinada de estas tareas pasa obviamente por el hecho de que previamente haya una correcta comprensión de en qué consisten. Vamos a señalar a continuación algunas de estas tareas más comunes, qué son y cómo realizarlas.



## **Autorregistros**

Son registros que realiza la misma persona anotando datos acerca de determinados comportamientos como, por ejemplo, si realiza o no una determinada actividad, cuándo la realiza, qué conducta o pensamiento la precede o le continua, etc, según los casos.

Son importantes en casi todas las fases del tratamiento. Al inicio, porque es preciso establecer lo que denominamos una línea base (es decir, cómo es el estado de cosas antes de iniciar el tratamiento) con la que poder comparar con exactitud la evolución posterior y ver si ésta es positiva o no. Durante el tratamiento, normalmente el autorregistro se lleva a cabo para poder evaluar el grado de cumplimiento de las tareas terapéuticas; si surgen o no dificultades en el proceso y cuáles son; y cómo se va avanzando tanto cuantitativa como cualitativamente.

Por lo general, los autorregistros son sencillos de realizar. En esta misma obra encontrarás algunos ejemplos en los capítulos dedicados a las distintas técnicas psicológicas, y en cada uno de los casos se explica detalladamente cómo cumplimentarlos. En cualquier caso, el psicólogo que te indique realizarlos te lo explicará con todo tipo de detalle y te irá corrigiendo en el caso de que al principio no los cumplimentes con corrección.

## **Tareas terapéuticas intersesiones**

Como ya hemos comentado más arriba, los pacientes las suelen denominar de una manera que resulta muy ilustrativa: "deberes para casa". Son pequeños ejercicios que tu terapeuta te indicará llevar a cabo en los periodos que median entre una y otra consulta. Se trata de ir poniendo en práctica paulatinamente las distintas técnicas psicológicas que él te va enseñando. Por lo general, estos ejercicios se explican y ensayan en primer lugar durante la sesión terapéutica y sólo cuando ha quedado suficientemente claro cómo realizarlos es cuando se pasa a su "práctica en las situaciones cotidianas". Se trata de ejecutar y autoaplicarte lo que aprendes conforme lo vas aprendiendo. Un



ejemplo podría ser el de realizar los ejercicios de relajación o practicar en tu vida habitual la habilidad social de pedir un favor.

Son imprescindibles para sustituir los comportamientos desadaptativos no deseados por otros más adaptativos que te proporcionen un mayor bienestar psicológico. Para dejarlo más claro y subrayar la necesidad de la realización de estas tareas, utilizaremos las palabras de Shelton y Levy: “todo terapeuta con experiencia sabe que el éxito de la práctica clínica depende en gran medida de las actividades del paciente cuando no está con el terapeuta. Esta dependencia de las actividades “externas” es especialmente cierta en el caso de la práctica conductual”; es decir, cuando queremos sustituir unos comportamientos por otros o añadir nuevas conductas en nuestro repertorio.

La no realización de los autorregistros y de las tareas terapéuticas intersesiones supone que el tratamiento no llega a producirse –si el “boicot” se lleva a cabo al inicio– o no progresa –si tiene lugar en algún momento medio– y, en consecuencia, no se consiguen los objetivos propuestos.

Algo que se observa con frecuencia en la práctica clínica es que hay un mayor grado de cumplimiento del tratamiento al inicio del mismo que en las fases posteriores. Como todo en esta vida, pensamos que tiene una explicación. Para ser elegantes, empezaremos por la que supone una autocrítica. Puede haber un descuido o falta de pericia por parte del psicólogo en saber motivar lo suficiente y “encauzar” al paciente para que realice las tareas. Pero también se encuentran a menudo estos otros dos hechos que comentamos a continuación.

Por una parte, el que la persona cuando acude por primera vez al profesional, lo hace en un estado de malestar más o menos fuerte y agudo que le lleva a hacer “cualquier cosa” por salir de ese estado; por decirlo así, su propio malestar le sirve de motivación para cumplir lo que se le demanda. Pero en el momento en que los síntomas comienzan a remitir y con ello el malestar se va diluyendo, la motivación decrece; simplemente, el sujeto no se encuentra ya tan “apurado” y, en consecuencia, necesitado de realizar el esfuerzo para hacer las tareas que se le piden. Lo fácil es entonces seguir con lo habitual. Es como si



uno se dijera “estoy ya mejor, es suficiente, ¿para qué meterme en ‘más jardines’”? Pero es fundamental, absolutamente necesario, dejar de lado la comodidad porque lo que se pretende no es solamente encontrarse menos mal y ni tan siquiera superar ese periodo depresivo sino, si es posible, no volver a caer en la depresión.

Por otro lado, los tratamientos suelen comenzar por los ejercicios que suponen una menor dificultad en su ejecución y progresando hacia una mayor complejidad, lo que también explicaría el por qué de ese paulatino abandono del tratamiento al encontrarse con tareas más difíciles. En una primera fase del tratamiento se abordan los aspectos más visibles del comportamiento, el motor y el fisiológico (ver más adelante, en el capítulo 9, estos conceptos) con técnicas psicológicas como las de Relajación, Control de la Respiración, Plan de Activación, etc. que son por lo general mejor entendidas por el paciente y ofreciendo resultados en un breve plazo de tiempo con no demasiado esfuerzo, lo que siempre resulta algo estimulante. En cambio, en la segunda fase del tratamiento se intenta trabajar con un componente del comportamiento, los pensamientos y actitudes, no visible, pero seguramente más insidioso. Esta parte del trabajo terapéutico suele resultar peor entendida, no llega a dar resultados positivos hasta cuando menos el medio plazo, resulta un tanto repetitiva y a veces incluso tediosa. Es en esta parte donde más frecuente resulta el “boicot” a las tareas intersesiones e incluso el abandono del tratamiento, en un momento en el que, como ya hemos dicho antes, el paciente se encuentra mejor y, en consecuencia, aparentemente y en cierto modo menos necesitado de tratamiento.

El problema que surge entonces es que el tratamiento cae en un proceso de estancamiento: Ya no se avanza ni se consiguen nuevos objetivos. Puede ser que se hayan resuelto algunos de los problemas, al menos los más acuciantes y aparentes, pero generalmente en estos casos el problema de fondo sigue ahí, con lo cual la depresión sigue acechando, esperando, y puede volver a aparecer en cualquier momento en que experimentes dificultades en algún aspecto de tu vida. Todo ello porque se ha realizado, en el mejor de los casos, un tra-



tamiento solamente terapéutico, pero no un tratamiento que además de lo anterior sea preventivo de nuevas recaídas. Algo que ha de quedar claro entre psicólogo y consultante a la hora de fijar los objetivos a conseguir es que el tratamiento –para ser digno de tal nombre en el sentido más extenso del término– ha de abarcar estas dos vertientes: la terapéutica y la preventiva, siendo ambas de la mayor importancia.

### Algunos consejos más

Para llevar a cabo el tratamiento con éxito, es preciso observar algunas normas más por parte del consultante:

- Sé constante y regular en la realización de las tareas. Esto es especialmente importante en aquellos ejercicios que más esfuerzo te suponen. Posiblemente, eso quiere decir que son más importantes y decisivos en tu recuperación.
- No esperes éxitos inmediatos. Cambiar requiere un esfuerzo, y lo más probable es que al principio los resultados no parezcan muy importantes, pero están dando los primeros pasos y eso es realmente lo que cuenta.
- No seas impaciente en la ejecución del programa terapéutico. No se trata de hacerlo muy deprisa –probablemente no por ello vas a curarte antes– sino de “andar sobre seguro”, cubriendo cada una de las etapas totalmente y alcanzando los objetivos propuestos, sin pasar a la siguiente hasta que éstos no estén lo suficientemente afianzados. Sólo de esta forma el programa terapéutico puede darte todo el beneficio que puedes conseguir de él.
- No esperes que tus progresos sean continuados y regulares. Es normal que la evolución se produzca en diferentes etapas: unas en las que se avanza mucho y deprisa y todo parece ir “sobre ruedas”, otras en las que progreses muy poco o incluso te estanques y, finalmente, otras en las que incluso se produzca algún ligero retroceso. No te desanimes por ello. Lo importante en estos casos es identificar la causa de la falta de progresos e intentar eliminarla para seguir avanzando.





## **PARTE 2**



# 3

## ¿QUÉ HACER ANTE LA DEPRESIÓN?

Evidentemente, no hay una fórmula o conjunto de fórmulas mágicas que resuelvan un cuadro depresivo de manera instantánea y ni tan siquiera en un corto período de tiempo. Hay que ponerse en manos de un profesional y tener un poco de paciencia; ser consciente de que su solución requiere de algo de tiempo y esfuerzo por parte de la persona que la presenta.

Por otra parte, no hay que esperar el “efecto varita mágica”, es decir, acudir al profesional y esperar que éste nos cure. Salir de una depresión requiere de un esfuerzo personal y en el proceso que se ha de seguir, el profesional –al igual que este libro, que no pretende sustituirlo– ha de ser un guía que nos oriente: Quien nos diga qué hemos de hacer y cómo comportarnos ante nuestros síntomas, cómo entenderlos y manejarlos de una manera más adaptativa. Pero, lógica y evidentemente, quien ha de llevar esos consejos a cabo y traducirlos en cambios concretos en su comportamiento es la persona afectada.

Aquí hemos tratado de reunir algunos consejos útiles que posteriormente iremos desglosando, explicando y concretando en los sucesivos capítulos:



**Acude a tu médico de atención primaria** y explícale lo que te ocurre. Él se encuentra en una posición óptima para darte buenos consejos, quizá prescribirte alguna medicación y/o, en su caso, derivarte al especialista.

**No consumas fármacos ni otras sustancias que no te hayan sido prescritas por un médico.** La medicación es actualmente un recurso muy eficaz contra la depresión, pero siempre y cuando esté prescrita y regulada por un médico. En esta enfermedad, como en todas las demás, hay que tener muy claro no automedicarse, ya que los fármacos que le resultaron bien a un familiar o a un amigo pueden no resultar convenientes para tí. Por otro lado, tomar unas copas o alguna droga para “olvidar los problemas” o “subir el ánimo” no es una solución. Y no solamente no lo es porque su efecto es sólo efímero, sino también porque a medio y largo plazo podría añadirte un problema más –el de la adicción– a tu depresión o a aquellos otros que tuvieras ya de antemano.

**No permanezcas en la cama más tarde de tu horario habitual de levantarte.** Si lo haces, lo más probable es que tu humor deprimido permanezca invariable durante todo el día. El simple hecho de levantarte y afrontar las actividades de un nuevo día hará que las cosas mejoren por más imposible que te parezca el esfuerzo de realizarlo. Es importantísimo a la hora de mejorar tu depresión que permanezcas activo y por ello te proporcionamos a continuación una serie de consejos para conseguirlo.

**Realiza actividades que antes de tu depresión te proporcionaban placer y satisfacción.** Es posible que te cueste tan sólo imaginarlo, que te parezca un esfuerzo muy grande, casi irrealizable. Pero también resulta cierto que si lo haces –para lo cual puedes pedir ayuda para que te anime a algún familiar o amigo–, seguramente encontrarás en ello aunque sólo sea una parte de la satisfacción que antes encontrabas en esa actividad. Ante todo, no te dejes llevar por la inactividad; sólo contribuiría a retroalimentar tu bajo estado anímico,



entrando en un círculo vicioso en que a mayor depresión menor actividad, lo que contribuye a estar más desanimado, más inactivo... y más deprimido. ¡Hay que romper ese círculo! Un ejercicio que puede ayudarte es la visualización (véase “*Visualización*” en el capítulo 8 de este libro).

**Ponte a pensar qué actividades nuevas podrías ejecutar** o simplemente en llegar a hacer realidad alguna otra que a veces te ha tentado, pero has ido dejando por falta de tiempo, pereza o simplemente porque no has tenido ni buscado la oportunidad de llevarla a la práctica. De esta manera, ampliarás tu abanico de aficiones, de fuentes de placer y satisfacción y de relajación. (véase “*Plan de Activación*” en el capítulo 5).

**Realiza ejercicio físico** al alcance de tu edad y posibilidades físicas (caminar, natación, tenis, frontón, gimnasia de mantenimiento, aeróbic...). La actividad física produce endorfinas, sustancias que influyen en el sistema nervioso elevando el estado de ánimo. Además, tonifica los músculos; relaja, si es que estás ansioso; favorece un mejor descanso nocturno; y te mantiene ágil y en forma. Puede ayudarte también a rebajar un exceso de peso, si ése es el caso, con lo que mejorará tu imagen, lo que también contribuirá a mejorar tu estado de ánimo.

**Procura en la medida de lo posible romper con la rutina.** La rutina suele producir aburrimiento y éste, aunque por sí sólo no produce la depresión, sí que la facilita, puede predisponer a ella y favorecer su mantenimiento. Planea actividades diferentes para los fines de semana y tiempo libre; cambia tu ruta habitual para ir al trabajo o a la compra; intenta conocer a personas nuevas; si eres ama de casa, procura cambiar de vez en cuando el orden y horario en que realizas tus tareas y alterna aquellas que se realizan en el interior de la vivienda con aquellas otras, como las compras, que se realizan en el exterior y pueden resultarte más amenas y distraerte más. Si trabajas fuera de casa y el trabajo te aburre, prueba a cambiar la forma de hacer las



cosas y propón realizar alguna actividad nueva. Aquí también te resultará de interés el anteriormente mencionado capítulo 5 de “*Plan de Activación*”.

**Cuida tu aspecto físico.** Puede parecerte una frivolidad, pero no lo es en absoluto. La imagen que ofrecemos repercute en nuestro estado de ánimo: por un lado, directamente, al sentirnos aseados, bien vestidos, atractivos, lo que contribuye a elevar nuestro estado anímico; por otro, en el reflejo nuestro que vemos en los demás, que si es positivo también produce ese mismo efecto tonificante sobre nuestro estado de ánimo. Ve a la peluquería a hacerte un corte de pelo que te favorezca, viste con colores vivos que te sienten bien, perfúmame, ponte maquillaje, cambia de gafas o ponte lentillas...

**Alimentación.** Si has perdido el apetito, procura recuperarlo realizando varias pequeñas comidas a lo largo del día de aquello que más te guste, aunque eso sí, teniendo en cuenta que es importante que mantengas una alimentación no sólo suficiente, sino también rica y variada, comiendo de todo.

En otras personas la depresión produce un aumento de apetito, en ocasiones con predilección por los dulces. ¡Cuidado! Unos kilos de más no van a contribuir precisamente a mejorar tu estado de ánimo (Véase en este caso “*Control de estímulos*” en el capítulo 13 del libro).

Es de suma importancia que sigas una alimentación equilibrada y con alimentos frescos, que incluya todos los elementos necesarios, puesto que hay algunas teorías que señalan que la falta de algunas vitaminas y minerales –ya hemos mencionado el caso de la anemia– podrían favorecer la existencia de estado de ánimo deprimido.

Si estás solo, con pocos amigos, **busca compañía, amplía tu círculo de amistades.** Puede resultarte útil que te incluyas en alguna asociación con actividades afines a tus gustos donde conocer personas con las que en principio ya tienes algo en común. Matricularte en un curso de alguna actividad o tema de tu interés también puede resultar una buena solución para conseguir este fin. También puedes conside-



rar la posibilidad de recuperar viejas amistades con las que has perdido el contacto: prueba a telefonearlas. Dentro del círculo de personas que hay en tu entorno, seguro que hay algunas a las que te gustaría conocer mejor; piensa en quiénes son y propónles realizar alguna actividad juntos. Esfuérzate y da el primer paso, no esperes que sean los otros los que lo den; después, todo te resultará más sencillo.

**Sé comprensivo y tolerante contigo mismo, aunque sin llegar a ser excesivamente indulgente.** Estar deprimido no es culpa tuya, así que no te castigues por ello. Por el contrario, esfuérzate y valora los pequeños logros que vayas consiguiendo en tu lucha contra la depresión. Si, por ejemplo, te has esforzado en salir con un amigo, y lo has pasado aunque tan sólo sea un poco bien, felicítate por ello, tanto por haber sido capaz de realizar el esfuerzo de salir como por la pequeña satisfacción obtenida. Procura ser positivo y haz también buenos augurios: “lo he conseguido y es probable que la próxima vez lo pase un poco mejor” (ver “*Autoverbalizaciones positivas*” en el capítulo 9).

**Reserva un tiempo para ti mismo,** es decir un tiempo aparte del que dedicas al trabajo, las tareas de casa o tus familiares. Un espacio sólo para ti en el que puedas realizar alguna actividad satisfactoria y que te relaje (véase “*Organizar el tiempo*” en el capítulo 14).

**Si tienes algún problema concreto, debes realizar el esfuerzo de analizarlo objetiva y fríamente.** Distingue entre aquello que está en tu mano poder cambiar y lo que no. Con esto último, tendrás que resignarte e ir aprendiendo a llevarlo mejor o, simplemente, menos mal. En lo que sí puedas cambiar, será conveniente que realices por escrito una lista de posibles soluciones, con las ventajas y desventajas que cada una de ellas puede ocasionarte. Reflexiónalo, toma una decisión y actúa en consecuencia. También es posible que en este momento de tu vida te resulte bastante difícil ser capaz de ver la realidad de manera objetiva y que en cambio lo hagas desde una perspectiva excesivamente subjetiva y pesimista que te haga ver algunas de las cir-



cunstances que te rodean de una manera un tanto distorsionada. En este caso, será esa visión distorsionada lo primero que habrás de solucionar (veáse *“Reestructuración cognitiva”* en el capítulo 9).

**Sexualidad.** Es posible que no te encuentres en tu mejor momento, puesto que la depresión produce una desgana generalizada y, en consecuencia, también para las actividades sexuales. No guardes para ti lo que te ocurre y tampoco finjas un deseo que no experimentas. Háblalo con tu pareja y pensad entre ambos en las posibles soluciones, sin descartar la realización de juegos sexuales sin necesidad de que conlleven una relación sexual completa si es que ésta te produce ansiedad o no te reporta el placer de antes.

En ocasiones, la disminución del impulso sexual no es tanto debida a la depresión en sí como a la medicación que se toma para controlarla. En cualquier caso, si experimentas este síntoma consulta al médico que te ha prescrito los fármacos para asegurarte.

Si tu **sueño** está alterado, consulta el capítulo 13 dedicado al *“Control de estímulos”* y sigue las normas que allí se te indican. Además de esto, hay unas sencillas pautas de higiene del sueño que, junto con lo anterior, pueden ayudarte a ir mejorándolo paulatinamente:

- Evita una cena copiosa, así como las especias, alcohol o tabaco en exceso y bebidas excitantes como el café, el té o las colas. Por el contrario, un vaso de leche caliente puede ser una buena alternativa que favorezca la conciliación del sueño. También puede resultarte útil tomar una infusión de hierbas tranquilizantes como la valeriana, tila u otras si no estás tomando ninguna medicación.
- No realices actividades físicas ni mentales esforzadas en un tiempo razonable antes de irte a la cama. Para esos momentos, elige actividades tranquilas y de evasión como leer, escuchar música, ver televisión, conversar agradablemente con tu pareja, escuchar la radio, hacer un crucigrama... Un baño caliente también te ayudará, pues resulta relajante. La realización de



distintas técnicas de relajación puede ser muy conveniente (véase “*Técnicas de Relajación*”, “*Control de la Respiración*” y “*Visualización*” en los capítulos 6, 7 y 8 de este libro).

- Procura que la habitación esté a una temperatura intermedia, sin que haga demasiado calor ni demasiado frío. Así mismo, asegúrate de que tanto la ropa de la cama como la que tú te pones para dormir son las adecuadas a la temperatura que hace en el dormitorio. También es conveniente que la habitación haya sido convenientemente ventilada durante el día.
- Si tu pareja padece lo que comúnmente se conoce como ronquidos y eso te crea dificultad para conciliar el sueño, considera la posibilidad de trasladarte a otro dormitorio para dormir, al menos temporalmente hasta que tus problemas de sueño se hayan solucionado.

**Realiza actividades en la Naturaleza.** Según tus propios gustos personales, puedes elegir playa, montaña, campo, bosque, un remanso al lado de un riachuelo... Observa el paisaje, los árboles, animales, flores, piedras... No sólo te relajará, sino que probablemente te ayudará a tomar más conciencia de las cosas agradables que la vida nos proporciona. Puede que también te reporte alguna nueva afición, como la fotografía, el interés por la botánica, la colección de insectos o minerales, realizar caminatas, recoger setas, pescar, etc.

**Expresa tus emociones,** no las guardes para ti. Son algo normal, que todos experimentamos a diario. Sentir rabia, cólera, impaciencia, tristeza o entusiasmo, etc no es algo anormal ni negativo. Lo que sí puede acarrear consecuencias negativas a medio o largo plazo es no manifestarlas; así que hay que procurar sacarlas fuera, comunicárselas a la persona que las ha provocado, eso sí haciéndolo de manera moderada y con la suficiente habilidad social para no ofenderle. Si tienes algún problema a este respecto, ya sea porque no expresas habitualmente tus emociones o porque lo haces de forma excesivamente brusca, conviene que leas los capítulos 11 y 12 sobre “*Entrenamiento en Habilidades Sociales*” y “*Entrenamiento en Asertividad*”.



**Realiza actividades de ayuda a los demás.** Quizá esto pueda ayudarte en el caso de que sientas un vacío o falta de sentido en tu vida. El voluntariado en grupos de tercera edad, niños o adolescentes desfavorecidos, población marginal o en una ONG puede aportar una nueva dimensión a tu vida: la de sentirte útil y satisfecho haciendo algo por los demás.

**Analiza en qué situaciones te encuentras más deprimido.** No para evitarlas, sino para intentar buscar una solución, para hacer que en lugar de resultarte deprimentes te satisfagan o, cuando menos, te resulten bastante más llevaderas. Por ejemplo, es posible que en el fondo de tu estado de ánimo deprimido, exista una dificultad en tu relación con los demás (véase *“Entrenamiento en Habilidades Sociales”* en el capítulo 11) o que no te guste cómo te ves a ti mismo (véase *“Autoestima”* en el capítulo 10), que no sabes poner límites a una/s persona/s de tu entorno (véase *“Entrenamiento en Técnicas de Asertividad”* en el capítulo 12) que tienes tendencia a relacionarte con personas que te chantajean emocionalmente y te hacen sentir mal (véase *“Chantaj emocional”* en el capítulo 15).

También es posible que en el origen de tu depresión estén problemas laborales de distinta índole, como es el caso del *“burnout”* o del *“mobbing”*.

El término *“burnout”* lo acuñó en 1974 el psicólogo Freudenberg para referirse a un síndrome de desgaste laboral en el que el profesional se encuentra exhausto, sobrecargado, está *“quemado”*.

El *“mobbing”* hace referencia al acoso laboral, es decir, a aquella situación en que el trabajador es maltratado psicológicamente por una o más personas en su medio laboral.

Excede a las intenciones de este libro la descripción de estos dos síndromes y la forma de superarlos, por lo que se remite al afectado o simplemente interesado por ellos a la literatura que hay al respecto.

**No te entregues a la autocompasión.** Es muy posible que te sientas tentado a ello, a darle vueltas en la cabeza a tus problemas –a veces reales y muchas otras imaginarios–, llegando a exagerarlos y a



verlo todo cada vez más negativo. Con ello, sólo vas a conseguir retroalimentar tu depresión en el círculo vicioso que más arriba comentamos, y en el que la depresión se construye sobre la depresión en una escalada en que las cosas se ven cada vez más negras y estamos cada vez más deprimidos. El hecho de estar continuamente centrado en tus pensamientos depresivos y rememorando los sucesos negativos de tu vida sólo te llevará a realizar en tu mente predicciones pesimistas y negativas acerca de tu futuro, lo que contribuirá a aumentar tu depresión y, en consecuencia, a alejarte de tus actividades cotidianas, fuente, cómo no, de algunas preocupaciones, pero también de satisfacciones que pueden ir devolviéndote el sentido de control de la situación y el tono positivo emocional.

**Procura mantenerte ocupado la mayor parte del tiempo.** Llena tu tiempo libre con aficiones y relaciones sociales, de manera que no te quede tiempo de entregarte a tus reflexiones negativas. La ocupación es un buen antídoto contra la autocompasión, el pesimismo y la depresión.

Alguien dijo que la felicidad no está en anhelar lo que no posees, sino en **valorar lo mucho que ya tienes**, que seguramente es bastante más de lo que en este momento crees. Coge un bolígrafo, ponte a pensar y haz una lista de todo aquello que tienes en tu vida. Puede que al principio te resulte difícil este ejercicio de pensar en positivo, pero esfuérzate y procura ampliar la lista cada día. Al cabo de unos días es posible que te sorprenda el hecho de que esa lista se va haciendo más larga de lo que tú pensabas.

**Las tareas que te resulten fastidiosas o tediosas** y que probablemente se te hayan ido acumulando, **puedes ordenarlas de menor a mayor dificultad subjetiva para ti.** Hazlo por escrito y vé luego realizándolas en ese orden. Concédete un refuerzo positivo, un premio, por haberlo hecho; eso sí, que ese premio sea proporcional a la tarea realizada, ni excesivamente pequeño ni tampoco desproporcionadamente grande. También podemos considerar en ocasiones como sufi-



ciente refuerzo positivo la satisfacción obtenida al haber sido capaz de llevar a cabo esa actividad.

**Procura tener una persona o personas con la/s que poder comentar tus problemas, pero sin llegar al victimismo.** Ese desahogo, que puede resultarte útil en momentos determinados, puede convertirse en una desventaja si lo haces de una manera demasiado habitual y adoptando el papel de víctima: por un lado, no saldrás de tus problemas y tu visión negativa acerca de tu vida; por otro, llegarás a cansar a los demás y puede que acaben por rehuirte.

Si eres mujer, es posible que en los días que anteceden a la menstruación experimentes una exacerbación de tus síntomas. Esto quiere decir que presentas lo que se denomina **síndrome premenstrual**. Si la exacerbación no es importante, quizá lo más conveniente sea tener presente que es tan sólo algo pasajero y es cuestión de un poco de paciencia, puesto que se pasa por sí solo en unos días. Si la agudización es de mayor entidad, comunícalo al médico que lleve tu caso o a tu ginecólogo.

Fianlmente, un consejo más: plantéate la conveniencia de **acudir a alguna de las asociaciones de autoayuda** que para vencer la depresión se han ido creando en los últimos años. Allí encontrarás asesoramiento, ayuda profesional en algunos casos, y otras personas en similar situación a la tuya con las que podrás intercambiar impresiones y experiencias. Además de suponer una ayuda para ti, también lo pueden ser para los familiares que conviven contigo y que, por lo tanto, viven tu problema de cerca. En el Apéndice 1 *Direcciones útiles* encontrarás la dirección de algunas de ellas. Desgraciadamente, son todavía muy pocas las que existen en la actualidad, pero se están constituyendo otras nuevas, de manera que si en el lugar donde resides no encuentras ninguna entre las nombradas en el Apéndice, pregunta sobre si hay alguna creada cercana a tu domicilio.



# 4

## PAUTAS DE CONDUCTA PARA LOS FAMILIARES

Como ya se ha comentado anteriormente, el principal esfuerzo para salir de una depresión ha de realizarlo la misma persona afectada. Pero también es cierto que las personas que conviven con ella pueden ayudarle bastante con su actitud a resolver ese problema o, por el contrario, si la actitud no es la adecuada pueden contribuir, aún involuntariamente, a mantener o incluso agravar el cuadro depresivo.

La ayuda que pueden prestar los familiares puede venir desde distintos frentes:

Es posible que el terapeuta requiera la ayuda de alguno de los familiares que convive con la persona deprimida para ejercer lo que los psicólogos denominamos como co-terapeuta, es decir, como ayudante del terapeuta que realiza determinadas tareas de observación o de ayuda al tratamiento en aquellos lugares o situaciones en los que el terapeuta, por distintas circunstancias, no tiene acceso. Por ejemplo, para realizar una evaluación objetiva de la conducta de llanto o para administrar refuerzos positivos o negativos según sea el comportamiento.

Aun en el caso de que el terapeuta no requiera de una implicación tan fuerte por parte del familiar, insistimos en el hecho de la gran importancia que su actitud ante el problema puede revestir. Así pues, vamos a proporcionar una serie de consejos que son de carácter gene-



ral, como no puede ser de otra manera. En cualquier caso, resultará de gran interés al respecto el hecho de consultar al especialista que lleve el caso de nuestro familiar para saber qué hacer y qué actitudes tomar en cada caso en concreto.

En términos generales, resulta conveniente que las personas que están cercanas a un sujeto que presenta un cuadro depresivo realicen lo siguiente:

- Si está tomando medicación, **observa si la toma** tal y como ha sido prescrita por el médico. En el caso de que haya riesgo suicida, el especialista encargado del caso ya te habrá comunicado la necesidad de tener guardada la medicación en lugar no accesible a tu familiar, así como la importancia de mantenerlo vigilado en todo momento.
- **Refuerza toda conducta adaptativa que realice la persona deprimida.** Es decir, presta atención, alaba, premia conductas como realizar alguna actividad, comentar algo, sonreír, el hecho de que proponga una salida o de que se arregle... Esta actitud por sí sola, siempre y cuando se repita de manera constante –el hacerlo esporádicamente no va a proporcionarnos resultado alguno– va a hacer que ese tipo de conductas adaptativas se repitan de manera paulatina con una mayor frecuencia y, en consecuencia, vaya mejorando el nivel de activación y el estado de ánimo de nuestro familiar. A este respecto puede resultar de utilidad consultar el apartado de *contrato de contingencias* en el próximo capítulo 5 sobre “*Plan de Activación*”.
- Por el contrario, hay que **procurar ignorar todo el grupo de conductas desadaptativas** como el llanto, el hacerse la víctima, negarse a realizar una actividad determinada, no arreglarse, quedarse en la cama o tumbado en el sofá sin hacer nada, etc. Como en el caso anterior, hay que ser también constante en esta actitud, y de esta manera se conseguirá que estas conductas vayan poco a poco siendo menos frecuentes hasta conseguir su desaparición.



- **Animarle a salir y, en general, a realizar aquellas actividades con las que sabemos que disfrutaba antes de su depresión.** Esta actitud es válida en general, y resulta particularmente eficaz como alternativa a presentarle cuando se producen las conductas desadaptativas anteriormente mencionadas. De esta manera, vamos consiguiendo poco a poco sustituir esos comportamientos disfuncionales por otros adaptativos y funcionales.
- Cuando te comente sus problemas o su visión negativa acerca de su vida o del mundo en general, **procura objetivar sus comentarios.** Muy probablemente éstos irán teñidos de subjetividad negativa y pesimista, en una clara distorsión de la realidad. Hay que procurar hacerle ver las cosas con una actitud más realista y objetiva. Puede resultar de utilidad consultar en el capítulo 9 el apartado dedicado a la *Reestructuración cognitiva*.
- **Resalta sus puntos positivos como persona en sus distintos roles y házselo saber** de manera expresa con comentarios del tipo “eres un buen padre”, “¡qué bien realizas esta actividad!”, “me gusta este nuevo peinado que te has hecho”, etc. Eso contribuirá no sólo a mejorar vuestra relación, sino también a elevar su autoestima y, en consecuencia, su estado de ánimo.
- **Sé comprensivo, pero sin llegar a ser excesivamente tolerante.** Esto es, muéstrale que comprendes su problema, que le apoyas y estás con él, evita la crítica destructiva, pero manteniéndote firme en el hecho de que lleve una vida lo más cercana a lo normal que le resulte posible. En esto último, el especialista que le lleve en consulta será la persona más indicada para decirte cuál es su límite en cada momento del proceso evolutivo de la enfermedad.
- **Señala y alaba todos los avances y progresos** que consiga en su intento de salir de la depresión. Deja claro que reconoces su esfuerzo y que mantienes la confianza de que, en el caso de seguir así, va a conseguir la superación del problema.



- **Realiza comentarios acerca de los buenos momentos pasados**, como puedan ser las vacaciones, alguna anécdota divertida, etc. Esto ayudará a neutralizar un tanto su visión negativa, al menos acerca del pasado. También puede resultar interesante en este sentido ver juntos fotografías de momentos felices vividos con anterioridad.



## **PARTE 3**



# 5

## PLAN DE ACTIVACIÓN

### Objetivos

En este capítulo te proponemos la puesta en práctica de un plan de actividades que puedes realizar para recuperar tu nivel de activación y, en consecuencia, intentar ilusionarte, mantenerte ocupado y empezar a superar tu depresión.

Se trata de buscar de forma activa y deliberada nuevas fuentes de placer o de fomentar otras que ya tenías, con el objetivo de llegar a tener una visión más positiva de tu vida. Hay que recordar que pequeños cambios en tu estilo de vida cotidiana pueden representar un tremendo beneficio para tu estado de ánimo.

Por otra parte, al hacer cualquiera de estas actividades estaremos desarrollando un simple y sencillo principio psicológico, pero que resulta de gran eficacia para disminuir e incluso eliminar conductas indeseadas como es el caso de muchas de las que llevan a la depresión: creamos actividades alternativas y que son incompatibles con aquellas que queremos eliminar. Por ejemplo, mientras tienes la mente ocupada en la conversación con un amigo, en una partida de ajedrez o en la visión de una película, no estás rumiando tus ideas pesimistas y depresivas y, en consecuencia, cuando menos no estás con-



tribuyendo a aumentar tu depresión, aunque no lo estés pasando demasiado bien de momento.

### **Lista de actividades**

Por supuesto, la relación que aquí te proponemos no es exhaustiva, y seguramente que tú discurrendo encontrarás alguna actividad más de la que puedas obtener momentos satisfactorios. También habrá otras que no te gustarán o que, por distintas circunstancias, no sean adecuadas para ti.

Puedes escoger entre las siguientes actividades:

- Acudir a una exposición de pintura, fotografía, escultura... Probablemente en el periódico local encontrarás la oferta existente al respecto en tu localidad.
- Ir a un espectáculo como cine, teatro, actuación musical o acontecimiento deportivo.
- Asistir a un gimnasio o piscina. Te servirá no solamente para hacer ejercicio, con los beneficios que ya hemos comentado que tiene, sino también para relacionarte con otras personas y ampliar tu círculo de conocidos y, quizá también, de amigos.
- Realizar un cursillo de un deporte que hasta ahora no has practicado o te vendría bien perfeccionar.
- Hacerte socio de la biblioteca de tu municipio y acudir regularmente al servicio de préstamo de libros, videos, y CDs.
- Matricularte en un cursillo o aprender por tu cuenta a realizar manualidades, bricolaje o restauración de muebles o pequeños utensilios viejos. Prácticalo en casa y utilízalo para mejorar la decoración o hacer regalos a otras personas.
- Aprovecha los fines de semana para realizar excursiones por los alrededores de la zona donde vives o, si ello no está a tu alcance y vives en una ciudad, haz turismo por ella, visitando los museos y sus monumentos.
- Acudir a una charla o coloquio de un tema de tu interés.
- Darte un baño relajante, tomándote tu tiempo, sin prisas.



- Quedar con unos amigos para charlar un rato y/o realizar juntos alguna actividad.
- Renovar la decoración de tu casa. No es preciso cambiar el mobiliario, pero algunos pequeños detalles pueden mejorar su aspecto e ilusionarte y mantenerte activo: unos cojines nuevos, cambiar unas cortinas, un nuevo cuadro, pintar las paredes de otro color, etc. Puedes probar incluso a hacerlo tú mismo, con lo que la satisfacción obtenida será doble.
- Dar un paseo por el parque o el campo, preferentemente acompañado.
- Ir de compras, darte un capricho de vez en cuando.
- Si te gustan las labores de punto, practícalas para hacer algo para tí mismo o para regalar a otra persona. Prueba a realizar alguna otra que no hayas hecho hasta ahora como bordado, punto de jersey, punto de cruz, patchwork, etc.
- Integrarte en una asociación referida a un tema de tu interés. No sólo cultivarás una afición, sino que además conocerás a nuevas personas con las que en principio ya tienes algo en común, lo cual siempre facilita la comunicación y la relación.
- Si eres aficionado a la cocina, matricúlate en un cursillo o sigue los programas de televisión que hay sobre el tema. Pon en práctica lo aprendido y disfrútalo en compañía, invitando a comer a tus familiares y amigos.
- Ir a la peluquería: Quizá sea el momento de cambiar un poco tu estilo y hacerte un corte de pelo distinto al actual.
- Escuchar tu música preferida.
- Plantar semillas o comprar unas plantas y cuidar de ellas.
- Mirar en el periódico la programación de televisión y seleccionar lo que pueda ser de tu interés y se ajuste a tu horario para poder verlo. Igualmente puedes hacer con los programas de radio.
- Hacer crucigramas, sopas de letras, jeroglíficos y otros pasatiempos.
- Apuntarse a un viaje organizado. Es una forma de romper con la rutina, conocer paisajes y personas nuevas.



- Celebrar tu cumpleaños invitando a las personas de tu agrado.
- Dar una fiesta sorpresa de cumpleaños a un ser querido.
- Ir a recoger setas en temporada (¡Cuidado, sólo las que conozcas bien!).
- Realizar otras actividades en la Naturaleza, como paseos; observación y/o fotografía del paisaje, plantas animales, detalles arquitectónicos, etc.
- Tocar un instrumento musical o aprender a hacerlo.
- Ir a bailar.
- Jugar con el ordenador.
- Navegar por Internet.
- Pasear en bicicleta.
- Darse una buena comida (sin excesos).
- Leer una revista de un tema de tu interés: viajes, coches, decoración, "cotilleos"...
- Tener un perro, gato u otro animal de compañía y cuidar de él.
- Aparte de realizar las Técnicas de Relajación, si ello te resulta necesario, puedes matricularte en un curso de yoga o tai-chi, lo que aumentará tu repertorio de maneras para relajarte.
- Escuchar la radio.
- Ir a que te den un masaje o que te lo haga tu pareja.
- Practicar juegos de mesa como cartas, parchís, ajedrez, dominó, trivial, scrabble, etc.

### **Elaborar un plan de actividades**

El primer paso a dar es elaborar tu propia lista personalizada entre las distintas actividades que aquí te hemos propuesto y otras que a ti se te ocurran o ya practicaras en el pasado. Es importante que lo hagas por escrito para que así quede constancia de ello y sirva de base para el trabajo que vas a realizar a continuación.

En segundo lugar, debes asignar a cada una de estas actividades una puntuación en función del mayor o menor esfuerzo que crees te va a suponer su realización en tu estado actual. Por ejemplo, una



puntuación de 1 significará el menor esfuerzo y aumentando progresivamente hasta 5, número que representará el mayor esfuerzo. Será más sencillo si comienzas por aquellas de menor dificultad. Haz entonces una nueva lista revisada que incluya las actividades ordenadas de acuerdo a este criterio de esfuerzo o dificultad.

En una tercera fase del proceso tendrás que fijarte unos objetivos. Es preferible que al principio estos objetivos sean modestos y se cumplan a que sean excesivamente ambiciosos y se dejen incumplidos o a medio cumplir. El planteamiento ha de ser el de, llegado el momento, realizar las actividades establecidas *inexcusablemente*, sin caer en el “ahora no me apetece” o “ya lo haré mañana” que acaba por convertirse en que no se hace nunca.

En principio, el objetivo a lograr debe ser realizar la primera actividad de la lista –es decir, la más sencilla de todas– con una frecuencia, por ejemplo, de tres veces por semana o incluso más según de qué actividad se trate. Como en muchos casos resultará excesivo comenzar ya desde el primer momento por hacerlo tan frecuentemente, desglosaremos ese objetivo en otros más modestos. Fijaremos como primera meta llevar a cabo la actividad seleccionada al menos una vez a la semana durante un período de unas dos o tres semanas. Posteriormente habrá que aumentar la frecuencia a dos y, tras un corto período de tiempo de hacerlo con esa frecuencia, a tres veces en la misma semana y seguir así hasta llegar a alcanzar el objetivo que te has marcado.

Una vez que este primer objetivo se haya cubierto y haya quedado instaurado como hábito, puedes pasar a la siguiente de las actividades de la lista y operar de la misma manera.

Algo que puede ayudarte en la consecución de estos logros es el establecimiento paralelo de un programa de premios, es decir, que cada nuevo objetivo conseguido vaya seguido de algo que para ti sea satisfactorio, reconfortante y deseado. Así, a la satisfacción del logro alcanzado se unirá la del autorrefuerzo proporcionado, con lo que resultará más probable que tus nuevas conductas adaptativas aumenten en frecuencia y continúes con la consecución del programa de Plan de Activación. Este autorrefuerzo puede ser algo material,



como comprarte un objeto o permitirte tu comida favorita, pero también puede tratarse de un premio de tipo más social como que tu marido, tus hijos u otra persona de tu entorno te dediquen un tiempo. En los casos en que por distintas circunstancias sea conveniente la intervención de algún familiar, es probable que tu terapeuta proponga la realización de lo que se llama un *contrato de contingencias*. Bajo este nombre –que puede resultar un tanto extraño para no iniciados– aludimos simplemente al establecimiento de un contrato en el que se especifique de forma clara y concreta los siguientes dos puntos:

- Objetivo a lograr.
- Cuáles serán las consecuencias positivas (lo que llamamos refuerzo positivo) que seguirán al cumplimiento del objetivo y cuáles las negativas que irán a continuación del incumplimiento. Estas últimas pueden ser tanto la retirada de algo positivo y deseable (es decir, refuerzo negativo) como la imposición de algo negativo y aversivo, es decir, lo que entendemos por castigo. Es importante que las consecuencias sean recibidas inmediatamente a la conducta que se ha realizado o dejado de realizar, pues de esta manera queda clara la asociación entre uno y otro factor.

Lo deseable es que se hiciera un contrato de contingencias por cada semana y objetivo.

Pongamos un ejemplo:

Juan se compromete a realizar un paseo de media hora de duración con una frecuencia de dos días a la semana durante la semana del 2 al 8 de febrero.

En caso de cumplir este objetivo, su esposa María le hará su comida favorita (especificar cuál) al día siguiente de haber cumplido el objetivo propuesto.

Por el contrario, si la actividad no es llevada a cabo, su esposa María no realizará comida ninguna durante ese día, teniendo que encargarse Juan de realizarla.



## PLAN DE ACTIVACIÓN

Otra técnica psicológica que puede ayudarte en la consecución de las actividades que has incluido es la de la Visualización. Está especialmente indicada para aquellas ocasiones en que tu propia actitud negativa ante la actividad a desarrollar, te desanima a llevarla a cabo o bien te produce alguna ansiedad la idea de realizarla. Por estar esta técnica comentada en el capítulo 8 de este libro, te remitimos al mismo para su lectura y puesta en práctica.

Ten en cuenta que en esta primera fase lo que nos proponemos como fundamental es tu activación, el hecho de que llegues a ser capaz de estar más activo, y no el disfrute o la diversión. Si esto último no tiene lugar en este momento del proceso no hay que desanimarse, estás consiguiendo otras metas que son imprescindibles para que con posterioridad llegue el placer y el disfrute. Si lo consigues ya ahora, mejor que mejor.

Para realizar una mejor y más sistematizada evaluación de tus progresos, recomendamos que lleves un registro en el que anotes cada actividad que haces por mejorar y por salir de la depresión. Destina una hoja distinta para el registro de cada uno de los objetivos previstos.

El modelo para llevarlo a cabo puede ser el siguiente:

**Objetivo:**

**Semana:**

Fecha	Actividad realizada	Dificultades	Grado de satisfacción



Las **instrucciones** para rellenar este modelo de registro son las siguientes:

**Objetivo:** Consignarás en este apartado el objetivo sobre el que estés trabajando en cada momento.

**Semana:** Las fechas de la semana en que vas a trabajar por conseguir el objetivo planteado.

**Fecha:** La fecha de cada uno de los días en que has realizado la actividad.

**Actividad realizada:** Describe sucintamente la actividad que has realizado. Por ejemplo, “ir al museo X”, especificando si lo has hecho solo o acompañado y, en este caso, por quién.

**Dificultades:** Se trata de que consignes en este apartado si has experimentado alguna dificultad a la hora de realizar la actividad propuesta y, en caso afirmativo, que describas brevemente en qué ha consistido.

**Grado de satisfacción:** Aunque ya hemos dicho que en esta primera fase de plan de activación obtener placer no es la principal meta, es interesante que se incluya este apartado para anotar el nivel de satisfacción que vas logrando en la puesta en práctica de la actividad. De esta forma irás viendo tú mismo la evolución que vas teniendo. Se lleva a cabo de acuerdo a la siguiente escala:

- 0 = Ninguna satisfacción
- 1 = Alguna satisfacción
- 2 = Satisfacción moderada
- 3 = Bastante satisfacción
- 4 = Mucha satisfacción
- 5 = Satisfacción total



# 6

## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

### En qué consisten

Como se ha dicho, la ansiedad y los problemas de sueño acompañan frecuentemente a la depresión. Es, por lo tanto, necesario saber cómo combatirlos, qué hacer para poner solución a estos problemas.

Precisamente las técnicas de relajación son, como ya su nombre indica, un conjunto de estrategias con las cuales aprender a controlar la ansiedad, a impedir que ésta se apodere de nosotros, y ser capaces de relajarnos.

Las técnicas de relajación resultan útiles en aquellas situaciones en las que se experimenta ansiedad, ya sea de manera generalizada o ante estímulos concretos. También en determinadas circunstancias como el insomnio, pues está comprobado que su práctica favorece la conciliación del sueño, así como que éste sea más tranquilo y profundo y, en consecuencia, más reparador.

La importancia de las técnicas de relajación en cómo nos encontramos viene dada por la influencia que su realización ejerce sobre nuestro Sistema Nervioso. Las últimas investigaciones realizadas al respecto apuntan a que su puesta en práctica produce cambios profundos, destacando entre otros:



- La modificación de las ondas de la actividad eléctrica del cerebro, favoreciendo el predominio de las que indican bienestar y tranquilidad.
- Cambios neuroquímicos a nivel cerebral, como la modificación de los niveles de serotonina, neurotransmisor cuya presencia en determinadas cantidades produce sensación de alegría, bienestar y confortabilidad.

Podemos decir que la realización de técnicas de relajación tiene una doble utilidad, un doble objetivo:

- Por un lado, un objetivo más general: el hecho de practicarlas de manera constante y regular produce el efecto de estar más tranquilos y relajados la mayor parte del tiempo. Evidentemente, para notar este efecto habrás de realizar los ejercicios durante un cierto tiempo; no puedes esperar que esto ocurra desde los primeros días de su realización.
- Por otra parte, una finalidad más concreta y puntual: su práctica va a enseñarte una serie de estrategias con las cuales sepas cómo relajarte en aquellos determinados momentos o situaciones en que experimentas ansiedad. Es éste, pues, un objetivo que podríamos calificar como de intervención en crisis; es decir, para utilizar en los “momentos críticos”. Está comprobado que el simple hecho de ser conscientes de que podemos controlar nuestras respuestas de estrés o ansiedad hace que estas respuestas se modifiquen, tanto en intensidad (es decir, sean menos fuertes) como en su duración en el tiempo (o sea, las respuestas durarán menos tiempo tanto antes como después de la situación que te resulta estresante) e incluso en su frecuencia (se producirán en un menor número de ocasiones).

De todas las estrategias que te proponemos en las Técnicas de Relajación habrá alguna o algunas que te funcionen mejor en esos momentos de crisis, y esas serán las que debas utilizar para controlar tu ansiedad en esas circunstancias. Por supuesto, eso es variable de



una persona a otra. A unos sujetos les funcionan mejor los elementos más fisiológicos de la relajación, como son la tensión/relajación muscular y el control de la respiración, mientras que a otros les da mejor resultado los componentes cognitivos como las autoinstrucciones de calma. En cualquier caso, cada individuo con la práctica averiguará cuáles son las estrategias más adecuadas para él.

Existen distintos métodos de técnicas de relajación que básicamente podemos reducir a dos: la llamada relajación muscular progresiva de Jacobson y el entrenamiento autógeno de Shultz. El método que aquí hemos elegido se basa fundamentalmente en el primero, debido a que resulta más didáctico, más fácil de aprender y en un tiempo de enseñanza y práctica menor que el segundo. Podríamos decir que con un menor esfuerzo de energía y tiempo conseguimos con la relajación de Jacobson un nivel de relajación, si bien no tan profundo como el obtenido con la de Shultz, sí suficiente para la mayoría de los casos.

### **Qué es la ansiedad**

Para entender el por qué de la utilidad de las técnicas de relajación, es preciso en primer lugar tener una idea clara acerca de qué es el estrés o la ansiedad y qué mecanismos se desarrollan en nuestro organismo cuando nos ponemos ansiosos.

Lo primero que hay que plantearse es desdramatizar este tema. El estrés y la ansiedad son algo que forma parte de nuestra vida habitual. Incluso hay que señalar que cierto grado de estrés es positivo, necesario y deseable, ya que nos motiva a hacer cosas y, en consecuencia, mejora nuestro rendimiento. Si nos pasáramos todo el tiempo totalmente relajados, disminuiría nuestro número de actividades y caeríamos en no demasiado tiempo en el desinterés, la apatía y el aburrimiento. El problema comienza a existir como tal cuando el estrés y la ansiedad empiezan a ser percibidos por el individuo como algo excesivo, como algo que le desborda y le supera, como algo amenazante. A este respecto, es conveniente tener en cuenta lo que po-



dríamos denominar *vivencia subjetiva del estrés*. Hay individuos a los que les gusta el estrés; es más, incluso se puede decir que lo necesitan para sentirse bien. En el extremo de este caso estarían aquellas personas que han desarrollado una verdadera adicción al estrés, de tal manera que cuando no tienen una alta “dosis” del mismo se aburren, se encuentran mal, “les falta algo”.

Por el contrario, hay personas que lo aborrecen y a las cuales la más mínima cantidad de estrés les produce una fuerte alteración, se sienten desbordados, no saben qué hacer ni cómo responder a esas demandas del entorno para ellos excesivas.

Estamos haciendo referencia al distinto umbral de resistencia al estrés que cada uno tenemos y del que depende, junto con las circunstancias reales y objetivas que cada uno vivamos, nuestra sensación de estar o no estresados, de experimentar o no ansiedad. Lo podríamos ilustrar fácilmente con un sencillo ejemplo: un viaje en la montaña rusa puede ser para unas personas una experiencia emocionante y deseada, mientras que para otras constituirá un acontecimiento desagradable, productor de ansiedad y que intentarán evitar por todos los medios.

Podemos definir la ansiedad como una reacción que tiene el organismo cuando cree –acertada o equivocadamente, real o imaginariamente– que está en peligro o puede estarlo en un futuro inmediato. En ese momento, el organismo se prepara para afrontar una situación de emergencia produciendo la secreción de determinadas sustancias que influyen en nuestro Sistema Nervioso, lo que a su vez provoca una serie de reacciones a nivel fisiológico como que pongamos los músculos en tensión, que el corazón nos lata más deprisa, que respiremos más superficial y rápidamente e incluso experimentemos una cierta dificultad para respirar, que sudemos... y a nivel cognitivo que la sensación de peligro inminente nos invada, pensando que algo malo va a ocurrirnos. La manera de intentar combatir esta reacción es precisamente la de provocar respuestas contrarias, incompatibles con las que acabamos de describir: relajación muscular, respiración profunda, pausada y rítmica e instrucciones de que podemos estar tranquilos porque nada va a sucedernos.



Un concepto interesante es el de *ansiedad anticipatoria*. Nos referimos con ello a aquellas ocasiones en que se experimenta ansiedad no por lo que está sucediendo en ese momento, sino porque *anticipas* lo ansioso que vas a ponerte en una situación futura que es temible para ti. El solo hecho de imaginarte a ti mismo en esa situación te produce unas respuestas de ansiedad similares en todos los aspectos a las que tendrías si realmente estuvieras viviendo esa situación.

Las reacciones de ansiedad tienen su origen en nuestra más profunda vida instintiva, en la reacción de lucha-huida de nuestros ancestros, los hombres primitivos, para quienes esta reacción era necesaria para su supervivencia. Imaginemos al hombre primitivo cuando captaba una situación de inminente peligro, como la presencia de un león mientras iba de caza. En ese momento le resultaban necesarias las reacciones de ansiedad anteriormente mencionadas como la tensión muscular, ya sea para prepararse a luchar con el animal o para huir; el aumento del latido del corazón que produce un mayor bombeo de sangre a los distintos órganos, que así podrán estar en mejores condiciones para cumplir su cometido, etc. El problema surge cuando ese sistema, en principio pensado para reacciones puntuales, para activarse en ocasiones de estrés agudo producido por una situación extrema y real, se activa de una manera continuada a consecuencia de una situación no real, de lo que se ha dado en llamar *acontecimientos estresantes de tipo simbólico* que producen un estrés crónico, debido a que la persona vive como en una constante situación de emergencia, en este caso imaginaria.

Podemos concluir diciendo que el estrés o ansiedad se produce fundamentalmente por una de estas tres causas (en ocasiones, incluso por una combinación de más de alguna de ellas):

- *Existencia de acontecimientos estresantes reales y objetivos*. Constituyen lo que podríamos denominar factores externos del estrés. Pueden ser agudos o crónicos. Determinadas circunstancias, como pueda ser un accidente de tráfico (estrés agudo) o el ser objeto de acoso laboral (estrés crónico), originan el estrés y la ansiedad.



- *Percepción subjetiva del individuo de las situaciones.* Aquí nos estamos refiriendo a lo que se llama factores internos del estrés. Ante una misma situación, una persona puede estresarse y otra no. Esto puede ser debido a elementos como la presencia de pensamientos irracionales (ver capítulo 9), la falta de habilidades sociales y/o asertividad (ver capítulos 11 y 12) u otros factores internos de la persona.
- *Déficit de estrategias de afrontamiento al estrés.* Aquí puede haber una mezcla de factores internos y externos. Supongamos que ha habido un hecho que para la mayoría de personas resultaría estresante. Ante ello, hay personas que poseen en su repertorio de conductas las habilidades necesarias para manejar de manera adecuada la ansiedad producida, mientras que otras no las han aprendido o al menos no las dominan tan bien como para ponerlas en práctica en estas situaciones delicadas y difíciles.

### **Cómo hacer los ejercicios de relajación**

Para lograr un óptimo rendimiento de los ejercicios de relajación, se requiere que a la hora de su realización tengas en cuenta el cumplimiento de una serie de requisitos sencillos pero, eso sí, de obligado cumplimiento:

- Has de tener un poco de paciencia a la hora de esperar resultados. En el caso de muchas personas, es algo que se va a realizar por vez primera. Por lo tanto, tienes que darte un tiempo para experimentar y llegar a aprenderlo, sin pretender que te salga todo bien desde la primera vez, pues este propósito sólo contribuiría a ponerte nervioso e impedir o al menos hacer más dificultosa la relajación que pretendes.
- No te esfuerces en relajarte, limitándote a dejarte llevar por las sensaciones que vayas experimentando conforme pones en práctica los ejercicios. Si te esfuerzas, corres el riesgo de no con-



seguir relajarte o incluso llegar al efecto contrario: ponerte más ansioso. Ocurre como cuando te esfuerzas en dormir; puede ser que te pongas más nervioso y todavía sea más difícil la conciliación del sueño.

- Para obtener una plena eficacia en la práctica de las técnicas de relajación, has de ser constante y regular en su realización, haciéndolo todos los días. Para conseguirlo, es conveniente –aunque no imprescindible– que te reserves un momento fijo al día para dedicarlo a este menester, ya que de esta manera llegarás a hacer de la práctica de los ejercicios de relajación un hábito cotidiano, con lo que facilitarás enormemente la constancia que es tan necesaria para conseguir los objetivos que nos proponemos.
- El momento del día en que se realice la relajación es en principio indiferente, salvo en dos casos concretos: en las personas que presentan insomnio, siendo conveniente hacerlo justo antes de acostarse; o bien en aquellas otras que, por distintas circunstancias, experimentan niveles de ansiedad marcadamente distintos según los momentos del día, en cuyo caso es aconsejable realizarlo en el periodo del día en que la ansiedad sea mayor. En todos los demás casos, es indiferente realizarlo a una u otra hora del día, siempre que cuentes con un momento de tranquilidad y en el que nadie vaya a interrumpirte.
- La práctica de las técnicas de relajación requiere de un ambiente tranquilo, sin estímulos que puedan distraerte y todavía menos alterarte. Por lo tanto, procura disponer de un momento en que nadie vaya a molestarte y descuelga el teléfono o desconecta el móvil; ten en cuenta también que no haya ruidos, que la temperatura de la habitación sea agradable, ni frío ni calor, y que la luz sea tenue o estés a oscuras, según tus preferencias personales. El hecho de mantener los ojos cerrados durante la práctica de la sesión es precisamente para aislarse de los estímulos externos y conseguir una mayor concentración en las distintas sensaciones que vas a experimentar.



- La ropa que lleves ha de ser cómoda. Es necesario que sea holgada, que no apriete, así como que prescindas de pendientes, relojes, pulseras, zapatos, gafas, gomas o pasadores en el pelo y, en general, de cualquier objeto que pudiera producirte incomodidad, lo que es incompatible con la relajación buscada.
- En cuanto a la postura que adoptes, lo más aconsejable es la de tumbado boca arriba, bien sea en la cama, en un sofá o en el suelo encima de una manta o alfombra para evitar la dureza y frío de aquel. La cabeza puede estar ligeramente elevada con respecto al resto del cuerpo o en el mismo nivel, según tengas la costumbre de dormir con o sin almohada; es simplemente cuestión de cómo cada uno se sienta más cómodo. Algunas personas pueden preferir realizar los ejercicios de relajación estando sentados; en ese caso, es preferible que se trate de un asiento cómodo con respaldo alto y reclinado, que permita tener cómodamente apoyada la espalda y cabeza, y con reposabrazos.

Es importante que los primeros días, hasta que aprendas la técnica, realices la relajación en una postura cómoda. Una vez conseguido el dominio de la misma, puede ser preferible que te vayas acostumbrando a realizarla en posturas cada vez más incómodas –sentado, en pie e incluso caminando– pues así irás adquiriendo práctica en relajarte en situaciones más parecidas a las que se producen comúnmente en la vida real. Esto te resultará particularmente útil en la realización de la relajación rápida, de la que hablaremos posteriormente.

- Por último, es muy conveniente que durante el primer período de realización de las técnicas de relajación lleves un autorregistro que sirva para controlarte tú mismo y también para que el terapeuta –si es que estás acudiendo a alguno– pueda evaluar tu grado de cumplimiento en la realización de los ejercicios y tu evolución. Este autorregistro ha de contener los siguientes elementos:



- a) **Fecha:** Así sabrás el grado de cumplimiento que vas teniendo en la práctica de las técnicas de relajación, anotando la fecha de cada día en que la haces.
- b) **A/R antes y después:** Pretendemos evaluar en estos apartados el nivel de eficacia que estás consiguiendo, haciendo constar los niveles de ansiedad o relajación que se experimentan en dos momentos concretos:
- En el apartado de **antes**, justo cuando ya vas a comenzar a realizar la sesión de relajación.
  - En el de **después**, nada más acabarla.

A continuación, te proponemos una escala del 1 al 10 en la que puedes basarte para cumplimentar esta evaluación.

1 = Total relajación	6 = Ansiedad ligera
2 = Muy relajado	7 = Ansiedad moderada
3 = Bastante relajado	8 = Ansiedad notoria
4 = Moderadamente relajado	9 = Mucha ansiedad
5 = Relajación ligera	10 = Ansiedad extrema

Hay que señalar que, al principio, es probable que encuentres cierta dificultad en puntuar tus niveles de ansiedad o relajación, puesto que lo más probable es que no tengas ninguna costumbre en ello, pero es cuestión de acostumbrarse y en unos pocos días lo realizarás con facilidad.

- c) **Dificultades experimentadas:** Anotarás en este apartado los problemas que puedan surgir a la hora de realizar los ejercicios de relajación. Si no surgiera ninguno, simplemente te limitarás a dejarlo en blanco. De esta manera, podrás comprobar si se trata meramente de una dificultad de aprendizaje que desaparece por sí sola tras los primeros días, o si, por el contrario, persiste más allá, en cuyo caso estas anotaciones servirán para comentárselo al terapeuta y que éste te proporcione alguna solución.





- Elabora una escena que para ti resulte relajante (una playa tranquila, un prado en la montaña, un claro en el bosque, según preferencias personales) y concéntrate en ella. Consulta para ello el capítulo siguiente acerca de la técnica de “Visualización”. Puedes ir variando de escena, no tiene por qué ser siempre la misma. Lo importante es que consigas concentrarte en ella y que lo hagas de manera vívida; esto es, experimentando las mismas sensaciones que tienes cuando estás verdadera y realmente en esa situación.
- Hay algunas personas especialmente ansiosas que manifiestan que, al practicar la relajación, experimentan pensamientos del tipo “debería estar haciendo tal otra cosa” (o simplemente la imagen de sí mismos realizando esa determinada actividad que tienen pendiente) o “yo aquí perdiendo el tiempo con el montón de cosas que tengo por hacer”.

En primer lugar, habrás de mentalizarte de que el tiempo empleado en la realización de las técnicas de relajación no es un “tiempo perdido”, sino un tiempo dedicado a ti mismo y utilizado en mejorar tu salud y calidad de vida, lo que, entre otros beneficios, repercute en un mayor rendimiento.

Por otra parte, puede ser aconsejable para estas personas realizar la relajación cuando ya han acabado con sus tareas (siempre y cuando las metas que tenga a este respecto sean realistas) para así evitar esos pensamientos que pueden impedir la relajación.

*Personas que experimentan molestia o dolor en alguno de los músculos al ponerlo en tensión.*

Esto generalmente es debido a una de estas dos circunstancias:

- Exceso de tensión en ese músculo. Hay que tener en cuenta que en ningún caso hay que tensar tanto un músculo como para que llegue a producir molestias o sensaciones excesivamente desagradables, ya que esto sería incompatible con la relajación que perseguimos. Tensar sí, pero moderadamente, sin llegar



al extremo que comentan algunas personas de experimentar “agujetas” al día siguiente o calambres musculares mientras realizan la relajación.

- Problemas osteomusculares en la zona en que se experimenta la molestia o dolor. En este caso, será conveniente comentarlo al terapeuta, al médico de cabecera o, en su caso, al traumatólogo. Puede ser necesario en ocasiones la eliminación de la tensión de ese músculo en concreto, pasando de manera directa a la relajación a través de la imaginación y sugestión, intentando experimentar sensaciones de calor y pesadez en esa zona.

*Se consigue la relajación en general, pero no en algún músculo en concreto.*

Esta dificultad suele corresponder a personas que centran más su tensión en algún grupo de músculos. Los más frecuentes son la zona de las cervicales y cuello, la mandíbula, la frente o la espalda, aunque puede ser cualquiera de entre todos los músculos. Lo que ocurre es que cuanto más tenso está un músculo, más esfuerzo y constancia son necesarios para conseguir relajarlo. En consecuencia, lo que puedes hacer para remediar esta dificultad, si es que la tienes, es lo siguiente:

- Volver a tensar y relajar ese músculo tantas veces sea necesario hasta conseguir un mínimo de relajación.
- Repetir la tensión y relajación de ese músculo en distintos momentos del día, buscando a largo plazo el objetivo de eliminar su tensión crónica, que, por otra parte, te puede estar ocasionando problemas –como es el caso de la cefalea tensional por tensión muscular en la zona de cervicales o frente– o llegar a originarlos en el futuro.

*Quedarse dormido durante la práctica de la sesión de relajación.*

Por una parte, podemos decir que es buena señal, en el sentido de que quiere decir que has conseguido relajarte, y también hay que señalar que es un objetivo deseable en los casos en que se presenta



dificultad para conciliar el sueño. Ahora bien, existe un problema cuando eso se repite en la mayoría de las ocasiones en que realizas la relajación, y es que corres el riesgo de no llegar a aprender todas las técnicas de relajación, que es el objetivo que realmente perseguimos.

Para solucionar esta circunstancia, bastará por lo general con que procures realizar la relajación en un momento poco propicio a la conciliación del sueño, evitando hacerlo después de comer, cuando estés ya relajado o demasiado cansado. Si el problema persistiera, tendrías que buscar una postura menos cómoda; por ejemplo, ponerlo en práctica en la posición de sentado en lugar de tumbado.

*Personas que se esfuerzan demasiado en la realización de las técnicas de relajación.*

Es ésta una circunstancia que suele ocurrir en sujetos un tanto perfeccionistas, y especialmente al principio de haber comenzado a practicarlas. Quieren realizarlo tan perfectamente que eso mismo les impide relajarse debido a que están demasiado preocupados en hacerlo bien. Ya hemos comentado en el apartado anterior la importancia de dejarse llevar para conseguir relajarse. Ten paciencia, ya que la relajación es algo que estás aprendiendo y, por lo tanto, es lógico que te lleve un tiempo llegar a ser capaz de experimentar todas las sensaciones de relax y tranquilidad.

## Ejercicios de relajación

La realización completa de los ejercicios de relajación te ocupará alrededor de una media hora, y éste es el tiempo que habrás de dedicarle cada día.

Consisten fundamentalmente en cinco técnicas:

- 1) Respiración profunda, larga, completa y pausada.** Se trata de realizar una respiración en la que se aproveche casi al máximo la capacidad pulmonar de cada uno.



Se inhala el aire por la nariz y, en un primer momento, se envía a la parte baja de los pulmones, efectuando lo que se llama **respiración abdominal**. Puedes comprobar fácilmente que lo estás realizando en forma adecuada poniendo una mano en el abdomen y notando que éste se mueve hacia arriba, debido a que el aire que hemos inspirado ocupa un espacio.

A continuación, el aire ha de pasar a la zona media de los pulmones y posteriormente a la superior, efectuando así las llamadas **respiración torácica y clavicular**. También esto lo puedes comprobar poniendo una mano en el tórax; si lo realizas correctamente, notarás que éste se eleva.

Hay que tener en cuenta que las inspiraciones deben realizarse siempre por la nariz, siendo indistinto el que la espiración se haga por la nariz o por la boca. Esto es así porque es en las fosas nasales donde disponemos del filtro necesario para limpiar el aire de las impurezas que contiene, y también es el lugar donde el aire se calienta y humedece.

- 2) **Tensión/ relajación muscular**. El objetivo planteado es el de conseguir la relajación de todos los músculos del cuerpo. Ahora bien, para conseguirlo se provoca en primer lugar la respuesta contraria, la de la tensión, para notar más la relajación por contraste con aquella. Es necesario que experimentes tanto una como otra sensación, ligando la de tensión a lo incómodo y desagradable y la de relajación a lo cómodo y placentero.

Hay que tener en cuenta que cada ejercicio de tensión/relajación lo realizarás dos veces, buscando conseguir una mayor relajación. Es decir, se pone en tensión un músculo, se relaja, se vuelve a tensar y finalmente se vuelve a relajar.

Es evidente que no podemos efectuar la tensión/relajación con todos y cada uno de los músculos del cuerpo, puesto que sería casi interminable, así que nos planteamos realizarla con los más representativos. Por este orden son los siguientes, indicándote en cada uno qué postura has de adoptar para ponerlo en tensión:



- **Brazos:** Se tensa cada brazo levantándolo ligeramente y extendiéndolo hacia adelante, apretando el puño todo lo que puedas y estirándolo hacia afuera. Se realiza en primer lugar con un brazo, después con el otro y, finalmente, con los dos a la vez.
- **Hombros:** Se levantan al máximo y, a la vez, se intenta girarlos un poco hacia adelante.
- **Cuello:** Se echa la cabeza hacia abajo y se eleva la barbilla, con lo que se tensan todos los músculos del cuello.
- **Mandíbula:** Apretando los dientes con fuerza.
- **Lengua:** Efectuaremos dos formas distintas de tensión.

En primer lugar, sacando la lengua entre los labios para estirla y mantenerla rígida.

En la segunda ocasión, la mantienes dentro de la boca, curvándola hacia atrás e intentando llegar a tocarte la garganta con la punta de la lengua.
- **Labios:** Frunciéndolos, como para dar un beso, pero de manera muy exagerada.
- **Ojos:** Cerrándolos y apretándolos con fuerza.
- **Frente:** Se efectúa la tensión de dos maneras diferentes:

La primera vez, frunciendo el ceño.

La segunda vez se tensa elevando las cejas, de manera que queden los músculos de la frente fruncidos en sentido horizontal.
- **Tórax y abdomen:** Se consigue la tensión y relajación a lo largo de todo el ejercicio de relajación, cada vez que se realiza una respiración profunda.
- **Espalda:** A la vez que se mantienen los hombros y nalgas reposando en el asiento, se arquea la espalda, elevando la zona lumbar.
- **Piernas:** Se eleva cada una aproximadamente un cuarto y se estira hacia fuera, tanto la pierna como el pie. Al igual que



con los brazos, se realiza en primer lugar con una pierna, después con la otra y, finalmente, con las dos piernas a la vez.

- 3) **Sensaciones de pesadez y hormigueo o cosquilleo** que acompañan a la sensación agradable de la relajación. Es posible que no se noten en los primeros días de realización de los ejercicios. No te preocupes, ten un poco de paciencia, déjate llevar y verás cómo poco a poco las vas experimentando.
- 4) **Instrucciones de calma:** mensajes de “calma, tranquilidad, no pasa nada” que vas repitiéndote a ti mismo una vez que has conseguido la relajación muscular.
- 5) **Conteo:** se trata de contar lentamente de los números 1 a 10, para que con cada nuevo número sientas, por autosugestión, que vas profundizando en la relajación que ya has conseguido, que vas relajándote todavía un poquito más.

A continuación, te proporcionamos un ejemplo de cómo realizar un ejercicio completo de relajación. Puedes memorizarlo u optar por grabarte las instrucciones en una cinta de audio para poder aprenderlo con mayor facilidad y comodidad.

Es importante que tengas en cuenta que el tiempo dedicado a la tensión de cada músculo será de unos 5 a 7 segundos, mientras que para la relajación será de aproximadamente el doble.

Cierra l-e-n-t-a y s-u-a-v-e-m-e-n-t-e los ojos y manténlos así durante toda la sesión.

Respira profundamente y retén el aire, experimentando la tensión.

Expulsa ahora l-e-n-t-a-m-e-n-t-e el aire y experimenta la agradable sensación de relajación y bienestar que va llegando a tu cuerpo.

Repite de nuevo una respiración lenta, profunda y suave, y centra tu atención en las sensaciones que experimentas al fluir el aire por tu cuerpo.



Ahora, levanta tu **BRAZO DERECHO** frente a ti y estíralo hacia fuera, apretando el puño tan fuerte como puedas. Siente la incómoda y desagradable sensación de tensión en tu brazo derecho. Mantén la tensión durante unos segundos, y a continuación afloja el puño, relaja los músculos y deja que el brazo caiga a tu lado. Nota ahora la agradable sensación de relajación que recorre tu brazo derecho. Respira profunda y suavemente.

Repite ahora la tensión en tu brazo derecho, elevándolo y apretando el puño tanto como puedas. Mantén la tensión y, a continuación, relájalo. Siente la placentera sensación de relax y percibe también el calor, la pesadez que va invadiendo tu brazo derecho. Centra tu atención en esas sensaciones y recreáte en ellas. Continúa respirando con profundidad.

Tensa ahora tu **BRAZO IZQUIERDO**, elevándolo, apretando fuertemente el puño y poniéndolo rígido, a la vez que llenas por completo tus pulmones de aire. Experimenta la desagradable e incómoda tensión, manteniéndola durante unos segundos. A continuación, suelta el puño y deja que el brazo descienda lentamente, expulsando el aire con suavidad y experimentando la placentera relajación. Siéntela, así como el calor y la pesadez que va recorriendo todo tu brazo izquierdo.

Nuevamente, vuelve a tensar tu brazo izquierdo y manténlo en la postura de tensión. Siente lo desagradable que es. A continuación, vuelve a relajarlo dejando que el brazo caiga suavemente al lado de tu cuerpo. Centra tu atención en la agradable sensación de relajación, calor y pesadez que experimentas a lo largo de todo tu brazo izquierdo. Tu respiración es cada vez más rítmica, pausada y profunda.

Ahora, levanta **AMBOS BRAZOS** frente a ti, apretando ambos puños tan fuerte como puedas, y manteniéndolos rígidos. Mantén la tensión y experimenta la desagradable e incómoda sensación. Céntrate en ella durante unos segundos. A continuación, afloja ambos puños y brazos lentamente. Deja que caigan pesadamente a ambos lados de tu cuerpo y siente solamente la relajación, el calor y la pesadez que ha invadido tus brazos, tus pesados brazos, tus calientes brazos, tus



relajados brazos. Cada vez que respire, hazlo profundamente, llenando y vaciando por completo tus pulmones de aire.

Dirige ahora la atención a tus **HOMBROS**. Encoge los hombros, elevándolos todo lo que puedas y échalos a la vez ligeramente hacia delante. Concéntrate en la sensación de tensión que experimentas en esa postura. Siéntela y manténla a pesar de lo desagradable que es. Suelta los músculos de tus hombros y siente ahora lo agradable de la relajación a la par que la pesadez que los va envolviendo poco a poco.

Nuevamente, vuelve a tensar los hombros en la misma postura de antes. Siente la desagradable tensión. Relájalos y experimenta la cálida sensación de relajación que invade tus hombros. No hay en este momento más que esa sensación de bienestar y comodidad que comienza en tus manos, va subiendo por los brazos hasta llegar a los hombros y los llena totalmente. Realiza una respiración profunda, utilizando tanto el abdomen como la zona torácica.

Céntrate a continuación en el **CUELLO**. En primer lugar, echa la nuca hacia adelante y seguidamente eleva la barbilla hacia arriba. Experimentas así una incómoda tensión que recorre todo tu cuello; manténla durante unos segundos. Afloja ahora los músculos, suéltalos y experimenta las diferencias de sensación: el malestar va siendo sustituido por bienestar, la incomodidad por comodidad. Tu cuello y músculos cervicales están empezando a estar flojos y relajados. Tu respiración es cada vez más rítmica, pausada y profunda.

De nuevo, vuelve a tensar tu cuello en la misma posición de antes. Mantén la tensión, céntrate en ella, experimentala. A continuación, afloja los músculos sintiendo tu cuello relajado, pesado y caliente. Las sensaciones de tensión están abandonando tu cuerpo. Notas los brazos, hombros y cuello muy, muy relajados. Tu respiración rítmica y pausada contribuye a relajarte más y más.

Ahora, vas a centrar tu atención en la zona de la cara. Empieza por apretar fuertemente los dientes. Experimenta la desagradable tensión en la **MANDÍBULA** y manténla unos segundos. Ahora, deja de apretar los dientes y nota cómo tu mandíbula cae, quedándose floja y relajada.



Vuelve otra vez a apretar los dientes con fuerza. Experimenta nuevamente la tensión y a continuación, al aflojar los dientes, la cómoda sensación de relajación. Inhala todo el aire que puedas, reténlo contando hasta ocho y expúlsalo lentamente y con suavidad.

Saca la LENGUA entre los labios, estírala y manténla rígida. Nota la tensión en los músculos de la lengua, céntrate en ella. A continuación, vuelve la lengua a su posición dentro de la boca y experimenta la agradable sensación de relajación.

Continúa centrando tu atención en la lengua. Manteniéndola dentro de la boca, dirige la punta de la lengua hacia arriba y hacia atrás, lo más atrás que puedas, intentando tocarte con ella la garganta. Nota los músculos de tu lengua tensos, muy tensos, y, a continuación, aflójalos, sintiéndolos relajados y pesados. Continúa respirando en profundidad.

Aprieta los LABIOS, frunciéndolos exageradamente y estirándolos hacia fuera. Nota los músculos tensos, mantén la tensión durante unos segundos y céntrate en lo incómodo que es. Aflójalos y siente la agradable relajación, comparándola con la desagradable sensación anterior.

Vuelve a tensar los labios en la misma posición anterior, experimentando nuevamente la tensión y manteniéndola. Afloja los músculos. Tus labios están relajados, muy relajados, y tu respiración ayuda a la sensación de bienestar y confort que estás experimentando.

Dirige ahora tu atención a los OJOS. Ciérralos y apriétalos tan fuerte como puedas, notando los músculos contraídos, tensos. Mantén esa tensión que experimentas y céntrate en ella, observando lo displacentera que es. Suelta los músculos y comprueba cómo ahora los notas relajados, sueltos, pesados.

Vuelve a tensar los músculos de los ojos en la misma postura que antes. Experimenta nuevamente la tensión. Aflójalos y experimenta la agradable sensación de tus ojos completa y profundamente relajados, a la vez que tu respiración es lenta y profunda.



Ahora, tensa la **FRENTE** frunciendo fuertemente el ceño, como si estuvieras muy enfadado. Siente los músculos de la frente tirantes y rígidos. Suéltalos y experimenta la agradable sensación de relajación y de tener los músculos de tu frente flojos y distendidos.

Vuelve a tensar nuevamente la frente elevando las cejas tan alto como puedas. Siente la incómoda sensación de tensión en toda tu frente. Ahora, relájala y respira profunda y lentamente, experimentando cómo percibes la agradable sensación de relajación en buena parte de tu cuerpo: brazos, hombros, cuello y en toda tu cara. Vas notándote cada vez más y más relajado.

Ahora, inhala aire profundamente utilizando para ello la **ZONA ABDOMINAL Y TORÁCICA**. Retén el aire durante unos segundos y siente la tensión muscular en la zona. Expulsa l-e-n-t-a-m-e-n-t-e el aire y nota cómo los músculos de tu abdomen y tórax se relajan.

Vuelve a realizar una respiración profunda, experimentando otra vez la tensión. Expulsa el aire con lentitud y nota cómo la zona se relaja cada vez más y más. Tu tórax y abdomen están muy, muy relajados.

Ahora, con los hombros y nalgas apoyados en el asiento, arquea la **ESPALDA** haciendo fuerza hacia arriba con la zona lumbar. Nota cómo los músculos de tu espalda se ponen tensos y rígidos, y céntrate en esa desagradable sensación. Poco a poco, deja que tu espalda vuelva a su posición normal y experimenta el alivio que supone tener los músculos flojos, sueltos y relajados.

Arquea de nuevo la espalda hasta sentir la misma tensión de antes. Manténla unos segundos, y relájala hasta experimentar una profunda relajación muscular. A la vez, respira profunda y suavemente.

Levanta tu **PIERNA DERECHA** aproximadamente una cuarta parte y ponla rígida estirando la pierna y el pie hacia fuera. Siente la tensión que recorre toda tu pierna, siéntela y concéntrate en ella. A continuación, deja caer la pierna suavemente y comprueba la diferencia entre la desagradable sensación anterior y la comfortable relajación que experimentas en estos momentos.



Ahora, inspira aire profundamente y vuelve a tensar tu pierna derecha. Vuelve a sentir la tensión en todos los músculos de tu pierna y pie derechos, que están rígidos y contraídos.

Suelta lentamente el aire, a la vez que aflojas los músculos y experimenta la agradable sensación de relajación. Concéntrate en ella, siéntela.

Levanta tu **PIERNA IZQUIERDA** de la misma manera, estirándola y manteniéndola rígida frente a ti. Siente la tensión que recorre toda tu pierna y pie izquierdos. Deja ahora que caiga lentamente y nócala relajada y pesada, suavemente apoyada en el asiento. Disfruta de esa sensación durante unos momentos.

Levanta nuevamente tu pierna izquierda frente a ti. Estírala y manténla rígida como una tabla, estirando también el empeine tanto como puedas. Deja que poco a poco vuelva a su posición horizontal y siéntela relajada, cálida y pesada. Focaliza tu atención en estas agradables sensaciones. Respira profunda y largamente, dejando que el aire fluya libremente por tus pulmones.

Levanta y estira **AMBAS PIERNAS** frente a ti, estirando también los pies. Notarás que la tensión recorre tus piernas y pies, así como la zona del abdomen. Experimenta lo incómoda que es esa sensación manteniendo la tensión durante unos segundos. Ahora déjalas caer lentamente y date cuenta del alivio que supone sentir todos los músculos de tus piernas, pies y abdomen flojos y relajados.

Nuevamente, levanta ambas piernas frente a ti y manténlas rígidas, notando cómo la tensión invade tus músculos otra vez. Aflójalos y siente la relajación. Los músculos de tus piernas están flojos y sueltos, de manera que las puntas de los pies se separan a causa de la relajación que los invade.

Respira profundamente y nota cómo en estos momentos sientes todo tu cuerpo muy relajado, cálido y dulcemente pesado. La sensación es de total calma y tranquilidad. Si notas tensión en alguna zona de tu cuerpo, tensa y relájala, hasta que no quede ningún rastro de tensión en tu cuerpo.



Realiza una p-r-o-f-u-n-d-a y l-e-n-t-a respiración. Inspira aire, reténlo y expúlsalo, dejando que fluya con libertad. Concéntrate en la palabra C-A-L-M-A, vocalízala y nota como con cada letra tu relajación es más y más profunda. Repítela mentalmente: Calma, tranquilidad, estoy muy, muy relajado. Toda mi mente y mi cuerpo están profundamente relajados. La calma surge de dentro de mí.

Ahora cuento l-e-n-t-a-m-e-n-t-e de 1 a 10, de manera que con cada nuevo número mi relajación será cada vez más profunda. 1..., inspiro profundamente, 2..., 3..., cada vez más y más relajado, 4..., 5..., 6..., 7... más y más profundamente relajado, 8..., 9... 10, expulso s-u-a-v-e-m-e-n-t-e el aire y me noto T-O-T-A-L-M-E-N-T-E R-E-L-A-J-A-D-O, P-R-O-F-U-N-D-A-M-E-N-T-E R-E-L-A-J-A-D-O.

Disfruto unos momentos de mis sensaciones de relajación. Mi cuerpo está pesado, dulcemente pesado, caliente, flojo. Una agradable sensación de lasitud recorre todo mi cuerpo, desde la cabeza a las puntas de los pies. Mi mente está tranquila, repitiéndose la palabra CALMA cada vez que el aire entra y sale de mis pulmones. La sensación que experimento es de calma y tranquilidad. Estoy muy, muy tranquilo y calmado. Continuo repitiendo esta palabra cada vez que respiro, de manera que en el futuro me ayude a relajarme y tranquilizarme.

Ahora, respira profundamente y comienza a abrir lentamente los ojos. Levántate con tranquilidad y suavemente e incorpórate a tus actividades cotidianas, sintiéndote relajado todo el día.

## Relajación rápida

Al cabo de unas dos o tres semanas de realizar estos ejercicios de manera constante e ininterrumpida, y contando con que no haya surgido ninguna dificultad o se haya subsanado si es que ha llegado a existir, puedes pasar a esta segunda fase en el proceso de aprendizaje de las técnicas de relajación.

Como ya ha quedado dicho anteriormente, uno de los objetivos principales al realizar la relajación es que llegues a ser capaz de controlar tu ansiedad en cualquier momento y situación en que la expe-



rimentos. Por lo tanto, es necesario que dispongas de un método de relajación que te sirva para este fin; es decir, que sea sencillo y, sobre todo, rápido. Para ello se ha ideado este método de relajación rápida que explicamos a continuación.

Consiste fundamentalmente en poner en práctica todas las técnicas de relajación aprendidas hasta ahora, pero en lugar de hacerlo como hasta este momento, pausadamente y de una en una, realizarlas todas a la vez. Por otra parte, se incluye también un ejercicio de visualización (ver el capítulo siguiente), es decir, de imaginar una situación vívidamente, experimentando las sensaciones que tendrías en el caso de que estuvieras viviendo la situación en la realidad.

Vamos a describir la técnica a continuación:

Respira profunda y lentamente por la nariz. Expulsa el aire.

Una vez más, vuelve a inhalar profundamente, enviando el aire a la parte baja de los pulmones. A la vez, comienza a tensar los brazos, el cuello, hombros, mandíbula, lengua, labios, ojos, frente, espalda y piernas, sintiendo la desagradable sensación de la tensión.

Ahora empieza a soltar el aire lentamente a la vez que vas aflojando los distintos músculos y te repites mentalmente el mensaje “calma, no tengo nada de qué preocuparme”.

Vuelve a repetir otras dos veces el ejercicio de inspiración profunda-tensión muscular seguido de espiración-relajación muscular-autoinstrucciones de calma.

Tras haber realizado el ejercicio por tercera vez, comienza a visualizar la escena relajante que previamente habrás preparado con todo detalle. No es necesario que te lo expliquemos aquí, puesto que lo encontrarás en el capítulo siguiente del libro dedicado a la técnica de la visualización.

Finaliza la sesión con una respiración profunda y saliendo lentamente de la situación vivida en imaginación, para que el cambio no sea tan brusco.



Para la realización de la relajación rápida y conseguir que ésta te resulta eficaz, tienes que tener en cuenta algunas consideraciones:

- Es preciso que **durante un tiempo la ensayes durante todos los días**, ya que de esta manera tendrás un dominio suficiente de la técnica para cuando hayas de ponerla en práctica por necesidad, esto es, cuando experimentes ansiedad. En caso contrario, si apenas la has realizado con anterioridad, es mucho más probable que en esos momentos de ansiedad te resulte difícil realizarla y no consigas relajarte.
- **Ensaya la relajación rápida en cualquier postura**, sin que ésta sea necesariamente cómoda. Es importante aprender a relajarse en posturas incómodas, ya que lo más probable es que cuando necesites realizarla por necesidad, por experimentar ansiedad, sea estando en pie, sentado o incluso caminando.

Para realizar la tensión-relajación en la posición de sentado o de pie, mantén la cabeza y los hombros erguidos, los brazos a lo largo del cuerpo –o sobre el reposabrazos en el caso de que estés sentado y el asiento disponga de ellos–, el estómago algo hundido, los muslos y las nalgas apretadas y las rodillas tensas.

Cuando estés caminando, la tensión se realizará de la misma forma que hemos comentado, con la única salvedad de que no podrás tensar y relajar tanto las piernas al estar utilizándolas para el acto de caminar.

- También es importante que **aprendas a relajarte rápidamente en diferentes situaciones y lugares**, y no sólo en el ambiente cómodo y preparado de tu hogar. Prueba en primer lugar a relajarte en casa, pero en lugar de hacerlo en silencio y con poca luz, hazlo con sonidos fuertes –la televisión, la radio o los niños jugando en medio de su algarabía pueden servirte– y a plena luz. Poco a poco, ve ampliando esos ensayos a otros lugares: hazlo en el trabajo, en casa de unos familiares o amigos, caminando por la calle, en un bar, en el cine o en cualquier otro espectáculo, en el supermercado realizando la compra, etc. De esta manera conse-



guirás el objetivo que perseguimos: *aprender a relajarte de una forma segura, rápida y eficaz en cualquier lugar y situación.*

- La escena relajante que se visualiza no tiene por qué ser siempre la misma. De acuerdo a tus gustos personales, puedes ir variándola, de manera que también aumente el repertorio de maneras en que eres capaz de llegar a alcanzar la relajación.
- Dado que algunos de estos ejercicios suponen hacer gestos poco usuales y que extrañarían a otras personas presentes en la situación, como es el caso de la tensión de labios, frente y ojos, tienes dos opciones para el caso de que estés acompañado en el momento en que te asalta la ansiedad. Una opción es la de apartarte de la situación, por ejemplo, yendo al lavabo, donde puedes practicar una relajación rápida y reincorporarte a la situación una vez que hayas recuperado la tranquilidad. La otra opción, para el caso de que no puedas ausentarte o no sea procedente por cualquier circunstancia, es la de realizar una relajación rápida omitiendo solamente esos ejercicios más “llamativos”, ya que el resto los puedes efectuar sin que nadie se percate de lo que estás haciendo.
- Aprende a identificar rápidamente las señales de ansiedad y tensión. Puesto que es más fácil controlar una ansiedad ligera que una de mayor intensidad, es necesario que seas capaz de captar e interpretar la más mínima señal de tensión. De esta manera, podrás reaccionar a tiempo y poner en práctica las técnicas de autocontrol que acabas de aprender.





# 7

## CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

### **Importancia de la respiración**

Como ya se ha comentado en el capítulo anterior dedicado a las técnicas de relajación, la forma en que respiramos es uno de los factores más cambiantes según nos encontremos tensos o relajados y que, a la vez, más influye en que estemos en un estado de ansiedad o de relajación. Es decir, la ansiedad o relajación modifica nuestra manera de respirar. Pero esta influencia no se produce tan solo en un sentido unilateral, sino que es recíproca, puesto que también la forma en que respiramos favorece el que estemos ansiosos o, por el contrario, relajados. Se puede decir que la respiración es el reflejo del estado de ansiedad o relajación en que uno se encuentra, y a la inversa. De ahí que la forma en que se respira constituya un procedimiento terapéutico en sí mismo, y por ello le damos a este aspecto tanta importancia como para dedicarle un capítulo propio, a pesar de haberla trabajado ya, junto con otras técnicas de relajación, en el capítulo anterior.

Es probable que hayas observado que, cuando estás ansioso, tu respiración se hace corta, superficial y restringida, inspirando poco volumen de aire en cada uno de los movimientos respiratorios. Si la ansiedad aumenta, notarás que se hace entrecortada y no sería extra-



ño que experimentes dificultad para respirar y sensación de ahogo. Como respuesta a esta situación, puedes llegar a experimentar lo que se llama hiperventilación.

La hiperventilación o sobrerrespiración consiste en un tipo de respiración muy superficial y rápida, en la que tan sólo se emplea la parte superior de los pulmones, la caja torácica, y que acaba por producir un exceso de oxigenación en el cerebro que es la causa de sensación de mareo que se experimenta cuando se está hiperventilando.

Por el contrario, cuando estamos relajados tenemos la caja torácica distendida, y esto produce que respiremos más libremente, con una respiración más profunda, pausada y rítmica en la que se inspira un mayor volumen de aire.

### **Los órganos respiratorios**

La respiración es un proceso que básicamente sirve para aportar el oxígeno necesario a la sangre, expulsando el anhídrido carbónico que se origina con la combustión en el interior de los tejidos.

En este proceso intervienen varios órganos entre los que podemos destacar fundamentalmente los siguientes:

#### ***Vías respiratorias:***

- Superiores: las fosas nasales, la cavidad bucal y la faringe. Tienen la función de inhalar el aire, calentarlo, humedecerlo y retener las partículas nocivas que pueda contener.
- Inferiores: la tráquea, pulmones y bronquios. Su función es la de recibir el aire que inspiramos y, en concreto, a través de los bronquios se transporta el oxígeno del aire a las venas y las arterias.

***Músculos respiratorios:*** el diafragma y los músculos intercostales.

- El diafragma separa la cavidad torácica de la abdominal y actúa predominantemente en la respiración abdominal, también llamada diafragmática, debido al importante papel que juega este músculo en su producción. Se contrae al inspirar el



aire, haciendo que las costillas se distiendan, permitiendo así el paso de aire a los pulmones y ampliando el volumen de la caja torácica, lo que permite una respiración más profunda. La elasticidad de este músculo es indispensable para una alternancia rítmica de la respiración, de tal manera que si se encuentra en estado de tensión y contracción, resultará bastante más difícil realizar una respiración profunda y completa, y casi con total seguridad la persona se limitará a respirar superficialmente.

- Los músculos intercostales proceden a elevar el tórax, permitiendo que éste se ensanche hacia fuera y a los lados; sus movimientos son dominantes en la respiración torácica.

*Centro respiratorio*, que se encuentra junto al cerebro, en el bulbo raquídeo. Da la señal de respiración cuando en el organismo se produce un exceso de anhídrido carbónico. Obviamente, su actuación es automática, lo que permite que no tengamos que estar pendientes de nuestra respiración y que continuemos respirando mientras estamos dormidos o bajo los efectos de una anestesia general.

### La forma correcta de respirar y sus ventajas

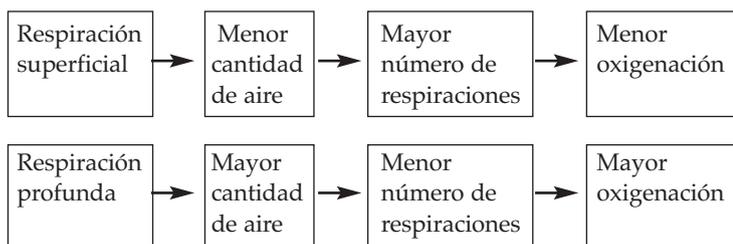
Entendemos por forma adecuada de respirar aquella en la que se utiliza la casi total capacidad de los pulmones, es decir, la respiración en que se inhala una cantidad de aire cercana al máximo de dicha capacidad sin forzar los músculos. El volumen medio de los pulmones es de 4 a 5 litros, lo cual puede variar según la talla y volumen del tórax de cada individuo. Pero el volumen respiratorio, es decir, la cantidad de aire que entra y sale de los pulmones en un movimiento respiratorio normal completo, es de tan sólo medio litro aproximadamente. El resto estaría repartido entre el aire que puede introducirse en una inspiración forzada y el que suele quedar en los pulmones tras una espiración, ya sea normal o forzada.

A esta forma correcta de respiración a la que acabamos de hacer referencia se la conoce bajo varios nombres: respiración natural, pro-



funda, completa y “del cinturón” (por ensancharse esta zona al llenarse de aire la parte baja de los pulmones).

Al ser una respiración más profunda, es decir, en la que se inspira una mayor cantidad o volumen de aire con cada movimiento respiratorio, permite que el número de respiraciones que se ha de efectuar sea menor para inhalar una cantidad de aire igual. Además, tiene otra indudable ventaja respecto de la respiración superficial, y es que posibilita una mejor y mayor “aireación” de todas las vías respiratorias, algunas de las cuales, como la zona baja de los pulmones, queda prácticamente inutilizada en la respiración superficial. Podemos ilustrarlo gráficamente de la siguiente manera:



Una correcta respiración es más fácil cuando los músculos están relajados, y, recíprocamente, el hecho de respirar de forma adecuada favorece la relajación. Hay una clara relación de influencia mutua entre los estados de relajación y ansiedad o tensión, por un lado, y la respiración profunda y superficial, por el otro. Volviendo a los clarificadores gráficos, podríamos explicarlo así:

Relajación ↔ Respiración profunda y pausada

Ansiedad  
Tensión ↔ Respiración superficial y rápida



La respiración profunda incluye tres tipos de respiración:

- **Respiración abdominal o diafragmática**, en la que se contrae el diafragma, descendiendo ligeramente hacia la cavidad abdominal y presionándola hacia afuera, lo que provoca el típico “abombamiento” de la zona abdominal al llenar de aire la parte baja de los pulmones, lo que supone que se está respirando en la forma correcta.
- **Respiración torácica o intercostal**, en la que se distienden los músculos que están entre las costillas, ensanchándose el tórax con el aire que llena la parte media de los pulmones.
- **Respiración costal superior o clavicular**, que es la última fase de una respiración profunda y completa. En ella nos esforzamos en inspirar un poco más de aire llenando la parte superior de los pulmones, contrayendo el abdomen y elevando las costillas, las clavículas y los hombros.

En una respiración completa se incluyen y se suceden siempre estas tres fases en este mismo orden. Se trata de llenar los pulmones de aire de la misma forma en que llenamos de líquido una botella: de abajo hacia arriba hasta que está llena del todo.

Por otra parte, en la respiración profunda es importante inspirar el aire siempre por la nariz, ya que de esta manera se limpia el aire de las impurezas que pueda contener, a la vez que se calienta y humedece. Además, está comprobado que la inspiración del aire por la nariz favorece la respiración abdominal, mientras que hacerlo por la boca favorece la torácica.

### Ejercicios de respiración

Proponemos aquí un programa de ejercicios de respiración cuya finalidad común es la de conseguir una mejora en la capacidad respiratoria. Podemos dividir estos ejercicios en dos grupos, si bien hay que admitir que esta división es un tanto artificial, puesto que con



cualquiera de ellos conseguirás tanto la relajación como una mayor vitalidad y bienestar general:

- Un primer grupo cuyo objetivo final sería el de conseguir la relajación.
- Un segundo grupo que se plantea como meta alcanzar una mayor vigorización tanto física como mental.

Antes de pasar a la descripción de los distintos ejercicios, consideramos necesario que queden establecidas de forma clara una serie de sencillas normas que debes tener en cuenta a la hora de ponerlos en práctica. Son las siguientes:

- Lo primero a hacer es determinar si respiras o no correctamente. Para comprobarlo, hay una sencilla prueba que puedes llevar a cabo: en la posición de tumbado y con el cuerpo relajado, pon una mano en el tórax y la otra en la zona del estómago, justo donde acaban las costillas. Comprueba si al inspirar se mueve en primer lugar la mano que tienes sobre el estómago y, a continuación, la que tienes sobre el tórax. En ese caso, estás respirando correctamente; pero, en caso contrario, tendrás que esforzarte un poco en ir modificando tu forma de respirar para intentar hacerlo en la forma que acabamos de explicar.
- La forma de respirar será la siguiente: Una inspiración nasal, profunda y regular, realizada en un solo movimiento, nunca violento ni entrecortado, sino pausado. A continuación, el aire será retenido durante algunos segundos en los pulmones. Finalmente, se lleva a cabo la espiración, que puede ser nasal o bucal, y generalmente se realiza más rápidamente al principio para luego hacerse más lenta. Suelen darse como normales los siguientes tiempos aproximados de duración para estos procesos:
  - Inspiración: De 6 a 8 segundos.
  - Retención: De 2 a 3 segundos.
  - Espiración: De 8 a 10 segundos.



- Es conveniente que realices los ejercicios de respiración con la ventana abierta para que la habitación esté más aireada. Si ello fuera posible, la opción más adecuada sería la de realizarlos al aire libre.
- Sigue cuidadosamente las instrucciones que se aportan para cada uno de los ejercicios.
- Procura hacerlo en un momento del día en que la temperatura no sea muy elevada.
- No realices los ejercicios inmediatamente después de haber comido. Espera al menos unas dos horas.
- Al igual que ya se ha recomendado al hablar de la realización de los ejercicios de relajación, es necesario que la ropa que lles no sea ajustada, que no apriete, especialmente en la zona de tórax y abdomen, pues podría hacerte más difícil la realización de una respiración profunda y fluida.
- En los ejercicios que van acompañados de algún movimiento, procura acoplar el movimiento a la respiración y no a la inversa. En cada uno de los ejercicios se proporcionan instrucciones precisas al respecto.
- Una vez que domines la técnica de la respiración profunda, es importante que te acostumbres a realizarla en diferentes posiciones e incluso en diferentes situaciones no siempre favorables a la relajación (fuera de casa, caminando, en el trabajo, en ambientes ruidosos). De esta manera estarás en condiciones de ponerla en práctica en cualquier momento –estés donde estés y cualesquiera que sean las condiciones y personas de las que estés acompañado– en que experimentes ansiedad, que es en definitiva de lo que se trata.

Vamos a pasar ahora a la descripción de los distintos ejercicios a realizar.



## **Primer grupo: Ejercicios de respiración para conseguir la relajación**

### *Ejercicio 1*

En posición tumbado y con los músculos relajados, inspira aire por la nariz lentamente, llenando sucesivamente la parte inferior, media y superior de tus pulmones, contando lentamente hasta 8.

Retén el aire hasta contar otra vez 8.

Después, expulsa un poco de aire con los labios entreabiertos, como formando un círculo, y emitiendo un suave susurro. A continuación, deja de expulsarlo y vuelve a hacerlo otra vez en la forma anterior, hasta que no quede nada de aire en tus pulmones.

### *Ejercicio 2*

En la misma posición del ejercicio anterior, inspira en la misma forma, pero en esta ocasión expulsa todo el aire contenido en tus pulmones en una sola vez, haciéndolo en forma de suspiro. No te inhiabas y no te importe hacerlo ruidosamente. En realidad, puede decirse que con cada suspiro estás liberándote de parte de la tensión y ansiedad que experimentas.

### *Ejercicio 3*

En posición sentado o de pie, coloca el dedo índice de la mano derecha en el entrecejo, mientras que los dedos pulgar y medio los utilizarás para tapar la fosa nasal derecha e izquierda, respectivamente, según corresponda en cada momento del ejercicio.

Ahora inspira profunda y lentamente por la fosa nasal izquierda mientras que con el dedo pulgar tapas la fosa nasal derecha.

Retén el aire unos segundos y, a continuación, tapa la fosa nasal izquierda con el dedo índice y expulsa el aire por la fosa nasal derecha.

Después, realiza este mismo ejercicio invirtiendo el orden, es decir, inspirando por la fosa nasal derecha y expulsándolo por la izquierda.



#### *Ejercicio 4*

Este ejercicio se puede realizar tanto en pie, como sentado o tumbado. Ensáyalo en distintas posturas, pues te resultará útil en aquellas ocasiones en que experimentes ansiedad.

Inspira profundamente llenando de aire tus pulmones a la vez que te dices mentalmente “Relájate. Calma. Concéntrate tan sólo en respirar lenta y profundamente”. Mientras retienes el aire y lo expulsas, continúa concentrado en estas sencillas instrucciones y en tu forma de respirar.

#### *Ejercicio 5*

El ejercicio que se describe a continuación también es conveniente realizarlo en todas las posturas, si bien al principio puede que te resulte más sencillo hacerlo tumbado.

Inspira el aire profunda y regularmente. Concéntrate en las diferentes parte de tu cuerpo y toma consciencia de si en alguna de ellas existe alguna tensión. Si es así, agudiza la tensión en la parte del cuerpo que hayas notado tensa y, a continuación, relájala. A la vez, espira con lentitud e imagina que además del aire de tus pulmones estás expulsando también de tu cuerpo la tensión que experimentabas, quedando relajado y libre de tensiones.

### **Segundo grupo: Ejercicios para conseguir una mayor vigorización y energía**

#### *Ejercicio 1*

En posición de pie y con las manos a ambos lados del cuerpo, inspira profundamente por la nariz y mantén el aire. Levanta lentamente los brazos, pero manteniéndolos relajados, hasta ponerlos en posición horizontal haciendo el mínimo esfuerzo para que se mantengan en esa postura.

Poco a poco, ve acercando las manos a los hombros a la vez que vas cerrando los puños y tensando los brazos, de manera que cuan-



do lleguen a tocar los hombros, tengas los brazos totalmente en tensión. Manteniendo la tensión, vuelve a poner los brazos frente a ti y luego estíralos hacia atrás, hacia la espalda, con fuerza.

Relaja a continuación los brazos y expulsa el aire con fuerza.

### *Ejercicio 2*

En posición de pie, con las piernas ligeramente separadas y las rodillas algo flexionadas. Los brazos pegados a ambos lados del cuerpo.

Inspira profundamente por la nariz y a la vez extiende el brazo derecho hacia atrás y hacia arriba, de manera que describas un semicírculo hasta acabar con el brazo levantado.

Retén el aire en los pulmones durante unos tres segundos.

A continuación, expulsa lentamente el aire mientras bajas el brazo hasta su posición original, completando así el círculo.

Repite el ejercicio de la misma manera con el brazo izquierdo.

### *Ejercicio 3*

Una vez más en posición de pie, inspira profunda y lentamente por la nariz mientras elevas los brazos hacia arriba.

Retén el aire durante unos tres segundos.

Mientras espiras con lentitud el aire, flexiona el tronco hacia delante de manera que cuando acabes la espiración llegues a tocar el suelo con las manos.

Levántate lentamente de esta posición para evitar un posible mareo.

### *Ejercicio 4*

En posición tumbado hacia arriba y con los brazos extendidos hacia atrás, a cada lado de la cabeza, y las palmas de las manos mirando hacia arriba. Las piernas relajadas, con las puntas de los pies ligeramente hacia fuera. Inspira el aire, como siempre, profunda y lentamente por la nariz. Reténlo durante unos tres segundos.



A la vez que inicias la expulsión del aire, eleva la espalda, llevando los brazos y la cabeza hacia delante y flexionando ligeramente las piernas.

Una vez hayas completado la espiración, descansa durante unos segundos en esta posición, con la cabeza suspendida y la espalda y nuca arqueadas.

### *Ejercicio 5*

En posición de pie y con las piernas ligeramente separadas, flexiona los codos y coloca las manos apoyadas en los hombros.

Inspira profundamente elevando ligeramente los hombros y las clavículas.

Retén el aire durante unos tres segundos.

A continuación, inicia la espiración a la vez que impulsas los codos hacia atrás, haciendo fuerza.

### **La práctica de una adecuada forma de respirar**

El dominio de estos ejercicios requiere que dediques diariamente unos minutos a su realización. Para facilitar que los memorices y no tengas que recurrir continuamente a estas páginas, puedes establecer un programa progresivo de aprendizaje. Te proponemos el siguiente:

- Primera semana: Practica todos los días tres de los ejercicios aquí propuestos. No tienes por qué seguir el orden, sino elegir aquellos con los que tú pienses que te vas a sentir más cómodo. Dedicar a ello un tiempo diario de aproximadamente quince minutos. A lo largo de estos siete días tendrás tiempo suficiente para memorizar su ejecución.
- Segunda semana: Realiza diariamente otros tres ejercicios distintos a los de la semana anterior. Añade cada día la práctica de uno de los ejercicios aprendidos durante la semana anterior alternándolos, de manera que se mantengan frescos en tu memoria. El periodo de tiempo a invertir será de unos veinte minutos. Ya posees en tu repertorio un total de 6 de los ejercicios.



- Tercera semana: Pon en práctica todos los días los cuatro ejercicios que faltan para completar el programa. Suma a eso la realización cada día de dos de los seis ejercicios ya aprendidos, de manera alternativa. El tiempo a dedicar habrá de ser de aproximadamente unos treinta minutos, de manera que continúes disponiendo de unos cinco minutos por cada ejercicio respiratorio.

Al cabo de este periodo de tres semanas, ya has aprendido todos los ejercicios descritos, y habrás comprobado con cuáles te sientes más cómodo y sirven mejor a los propósitos que te habías fijado. Por lo tanto, estás ya en disposición de seleccionar los tres o cuatro que más se ajusten a tus necesidades y seguir con ellos de ahora en adelante.

Ahora bien, ten en cuenta que no se trata únicamente de dedicar diariamente unos 15 o 20 minutos a la práctica de la respiración profunda y olvidarla el resto del tiempo. El objetivo a lograr es que llegue a constituir un hábito, que sea tu forma habitual de respirar. Y ello ha de ser particularmente así en los momentos en que estemos tensos; así pues, al menor indicio de ansiedad has de esforzarte en poner en práctica todo lo aprendido a través de los ejercicios practicados. Se trata de que en cualquier situación, ya sea en el trabajo, en un bar charlando con los amigos o caminando por la calle, seas capaz de realizar la tan beneficiosa respiración profunda.



# 8

## VISUALIZACIÓN

### Definición

Entendemos por visualización aquella técnica psicológica en la que imaginamos de manera vívida y sentida una situación; es decir, la imaginamos acompañada de todas las emociones y sensaciones que se experimentan cuando esa situación se está viviendo en la realidad.

La visualización parte de un doble supuesto:

- Por un lado, del hecho de que nuestra respuesta a los estímulos imaginados es idéntica a la que tenemos cuando esos mismos estímulos son reales. Imaginemos por un momento que tomamos un limón, lo partimos por la mitad, lo exprimimos y nos lo bebemos. ¿Qué nos pasa al sentir el sabor ácido de su zumo? Salivamos. Es muy posible que en estos momentos, aún sin la existencia real del limón ni de su zumo en tu boca, estés ya salivando. Es decir, existe la respuesta aún sin la existencia física y real del estímulo.
- Por otra parte, la visualización es producto de las expectativas que tenemos acerca de lo que va a ocurrir, y a la vez refuerza



esas expectativas sobre hechos futuros. En realidad, es muy posible que tú ya estés practicando la visualización (incluso sin darte cuenta de ello), pero una visualización negativa. Por ejemplo, tus expectativas acerca de salir por ahí son negativas y pesimistas, algo muy propio de la depresión; ello produce que te imagines saliendo con unos amigos y te “ves” a ti mismo en el grupo, sin decir nada, aburrido, sintiéndote mal e incómodo... y como consecuencia acabas decidiendo que lo mejor será quedarse en casa. Lo que ha ocurrido es que tu expectativa negativa acerca de cómo van a ocurrir los hechos te ha provocado una visualización negativa, lo que aumenta tu creencia pesimista sobre los acontecimientos y acaba por provocar un comportamiento desadaptativo y contraproducente para ti: no salir.

Cambiando los términos negativo por positivo, no es difícil concluir que una visualización positiva es capaz de modificar tus expectativas, haciéndolas más positivas y ayudándote por tanto a ser capaz de desarrollar un comportamiento más adaptativo.

### Utilidad de la técnica

Esta técnica puede resultarte útil para conseguir distintos objetivos:

- Ayudarte a conseguir la relajación cuando experimentes ansiedad.
- Animarte a realizar una actividad (por ejemplo, alguna de las del *Plan de Activación* que has elaborado) y ser capaz de llevarla a cabo de manera satisfactoria, con lo que se elevará tu nivel de activación y, en consecuencia, tu estado de ánimo.
- Ensayar mentalmente conductas para luego realizarlas en la realidad, sirviendo como ayuda en otras técnicas que serán descritas más adelante, como es el caso del Entrenamiento en Habilidades Sociales o en Asertividad.



## Instrucciones previas

Aprender esta técnica va a llevarte un poco de tiempo y paciencia, pero seguramente los logros conseguidos con ella te compensarán del esfuerzo. Como en el aprendizaje de todas las técnicas psicológicas, hay que ser constante. Desde el momento en que se empiece a trabajar con ella, se ha de realizar todos los días durante unos 15 o 20 minutos, bien sea seguidos o divididos en dos periodos de tiempo.

Es preferible que en el momento de realizar los ejercicios de visualización estés relajado, por lo que se recomienda que realices la relajación rápida y/o algunos de los ejercicios de respiración que se han explicado en los capítulos anteriores.

Por lo que respecta a las condiciones ambientales idóneas para el aprendizaje de la técnica, cabe decir lo que ya se ha explicado en el capítulo de Técnicas de Relajación. Resumiendo:

- Ambiente tranquilo, con luz tenue y temperatura agradable.
- Ropa cómoda, sin zapatos ni gafas, y en general evitando todo aquello que apriete o resulte molesto de alguna manera, como pendientes, pulseras o reloj.
- En una posición que invite a la relajación, es decir, tumbado o sentado cómodamente.

Una vez que hayas conseguido un dominio de la visualización, es necesario que aprendas a realizarla en condiciones no tan favorables e incluso adversas. Puedes comenzar por hacerlo en casa en un momento en que haya ruidos, para posteriormente pasar a su ensayo en cualquier situación, ya sea caminando por la calle, en el trabajo, en lugares públicos, y, en general, en cualquier ambiente o situación.

## Ejercicios de visualización para ayudarte a relajarte

Pongamos un ejemplo, aunque si ésta situación no es de tu agrado puedes sustituirla por cualquier otra. Es más, resultará útil que



prepara algunas situaciones distintas para visualizar, pues si utilizas siempre la misma es posible que te canse, te aburra y pierda en alguna medida su poder gratificante y relajante.

*Ejemplo:*

Pónte cómodo, sentado con la cabeza recostada o tumbado, y realiza una relajación rápida y/o unos ejercicios respiratorios. Con los ojos cerrados, para facilitar una mejor y mayor concentración, imagínate a ti mismo paseando por el campo, en un lugar en el que ya hayas estado en alguna ocasión, pues ello te facilitará mucho su visualización.

Ves el cielo azul, con una tonalidad intensa y unas pequeñas nubes flotando, como bolas de algodón; notas que el sol calienta ligeramente tu piel y lo agradable que es sentir ese calorcillo; ves el verde intenso de la hierba sembrada de florecitas de todos los colores, en un bello contraste de tonos y colorido; sientes el frescor y la textura de la hierba en las manos al agacharte a tocarla, experimentas su fresco olor; el aroma de los pinos; la brisa acariciando tu piel. Vas observando el paisaje, el perfil de las montañas cubiertas de verde hierba y con las cumbres blancas por la nieve en la lejanía, el agua limpia y cristalina que corre por el riachuelo originando un suave rumor, y caminas lentamente, mientras vas experimentando una sensación de relajación y bienestar que te embarga. Mientras caminas, vas oyendo el crujir del manto de hojas secas que hay en el suelo y el rumor de las hojas de los árboles mecidas por la suave brisa que corre. Sientes sed, y al poco tiempo encuentras una fuente en el camino; te sientas a descansar un momento en la sombra, en un lugar húmedo rodeado de frondosos árboles, y bebes un buen trago de agua fresca que pasa por tu boca y garganta refrescándolas. Continúas sentado, mientras contemplas las mariposas con sus bellas formas y colores y su alegre ir y venir, las flores con sus alegres tonalidades, los pájaros... El silencio se rompe tan sólo por los trinos de estos últimos. Te levantas, coges una flor y disfrutas con su aroma, sus colores y formas. Estás a gusto, muy relajado y confortablemente, y quisieras que este momento no acabara nunca. Respira profunda y pausadamente, y continúa recreándote durante unos momentos en las agradables sensaciones que experimentas.



Personaliza tu visualización, escribiendo las situaciones que a tí te resulten agradables y que incluyan sensaciones con todos los sentidos, así como emociones positivas, y practica el ejercicio de visualización con cualquiera de ellas una o dos veces al día.

Para facilitarte la tarea, vamos a proporcionarte un guión que te sirva de orientación para planificar las posibles escenas a visualizar:

- **Lugar en el que te encuentras:** en una playa tropical rodeado de palmeras, en un frondoso bosque, en la montaña rodeado de verdes prados, en tu propia casa dándote un relajante baño, etc.
- **Si estás solo o en compañía;** en este último caso precisando de qué persona o personas.
- **Climatología:** si el día está soleado, nublado o lluvioso; si hace frío o calor, si hace o no viento...
- **Qué actividad estás realizando:** tumbado contemplando el paisaje, leyendo, charlando con alguien, dándote un relajante baño, etc.
- **Qué sensaciones experimentas,** procurando que entren aquí todos los sentidos o al menos el mayor número posible de ellos:
  - **Qué ves:** animales, flores, otras personas, las olas rompiendo en la playa, o el agua corriendo en un riachuelo...
  - **Qué sientes en tu piel:** la brisa, el calor del sol, el frescor del agua, la textura de la hierba, etc.
  - **Qué oyes,** como por ejemplo, el rumor de las olas, el murmullo del viento meciendo las copas de los árboles, el trino de los pájaros, tu música favorita...
  - **Qué hueles:** el olor a mar, el aroma de las flores o de los pinos, el de tu perfume preferido, etc.
  - **Qué experimentas en cuanto al sentido del gusto:** el agua fresca en tu paladar y en tu garganta, el de tu comida favorita...

Al cabo de unos días de practicarlo, dominarás la técnica y, cuando lo hayas conseguido, puedes pasar al apartado siguiente: visualizarte a ti mismo en situaciones que ahora no te animas a realizar o te



hacen sentir incómodo, pero de tal manera que te imagines desarrollando un comportamiento adaptativo y sintiéndote cómodo con él. Ejemplos: charlando con tus amigos o incluso con una persona desconocida; poniendo límites a esa persona que tiende a abusar de ti y cargarte con las tareas más penosas o pedirte favores excesivos; pidiendo un aumento de sueldo a tu jefe, disfrutando al realizar una determinada actividad, etc.

### **Ejercicios de visualización para ayudarte a realizar una actividad**

Para iniciarte en este ejercicio de visualización, es necesario un periodo de ensayo previo, sin intentar de entrada aplicarlo a los comportamientos que quieres cambiar o a los nuevos que pretendes adquirir o simplemente recuperar.

Por lo tanto, se recomienda que comiences por visualizar una escena que podríamos calificar de agradable o cuando menos neutra; en cualquier caso, sin implicaciones negativas para ti. En este sentido, puedes utilizar la que te proporcionamos en el apartado anterior de *“Ejercicios de visualización para ayudarte a relajarte”*, adaptándola a tus gustos personales. No sólo te servirá para entrenarte en la técnica, sino que conseguirás el estado de relajación idóneo para facilitar la etapa posterior.

El paso siguiente, cuando ya poseas un suficiente dominio de visualizar escenas agradables y neutras, será realizar una visualización con una actividad que te hayas propuesto llevar a cabo. Imaginemos que estás trabajando con el Plan de Activación que describíamos en el capítulo 5, y en concreto con la actividad de salir más con tus amigos. Llegado el momento, te encuentras en casa, dilucidando acerca de si acudir a una cita que previamente has establecido con ellos. Comienzas a percibir pensamientos negativos que te inducen a sentirte mal y que van minando tu decisión previa de acudir a la cita. ¿Qué puedes hacer ante esta circunstancia? Aparte del empleo de otras técnicas psicológicas que se irán explicando en sucesivos capítulos, de momento te proponemos lo siguiente:



- En primer lugar, realiza una relajación rápida si estás comenzando a experimentar ansiedad o, si no es así, simplemente visualiza una escena agradable como la descrita en el apartado siguiente, siempre adaptándola a tus preferencias personales.
- A continuación, visualiza una escena en la que te veas tomando la determinación de salir, haciéndolo y disfrutando en la situación. A simple modo de ejemplo, te proponemos la siguiente:

Imagínate a ti mismo vistiéndote para acudir a la cita que tienes con tus amigos. Te sientes algo ilusionado. Estás consiguiendo dar los pasos previos para cumplir con el programa que estás trabajando, y esto ya supone un paso adelante del que sentirte orgulloso de ti mismo. Piensa exactamente en la ropa que te vas a poner (si eres mujer, en cómo vas a maquillarte), visualízate con ella. Continúa por imaginarte acudiendo a la cita: recorres el camino mientras vas andando con los hombros y cabeza erguidos, dispuesto a pasar un rato agradable y contento por la decisión que has tomado. Piensas que ha sido lo acertado. En la calle te encuentras bien, es distraído ir andando mientras te paras a contemplar algún escaparate, ya que vas con tiempo suficiente y tranquilamente. Llegas donde están tus amigos y los saludas. Estáis contentos mutuamente de volver a encontraros. Comienzas a escuchar una anécdota que cuenta uno de los amigos (recuerda una en concreto que haya contado un amigo tuyo en alguna ocasión y recréate en ella) y sientes que eso te hace sentirte bien, que es atrayente disponer de unos amigos con los que poder pasar un buen rato. Empiezas tú también a hablar, y los demás te escuchan con atención. Te sientes cómodo entre tus amigos y estás contento de haber acudido a la cita. Alguien propone ir a cenar a un restaurante nuevo, que tú no conoces, en el que estuvo con otros amigos. Te ilusiona, ¿por qué no?, de vez en cuando hay que ir a algún sitio distinto. Os dirigís hacia allí con cierta expectación, pues el amigo os ha comentado que la comida es excelente. Una vez allí, comprobáis que el sitio es estupendo, con una terraza rodeada por un jardín con hermosos árboles. Aunque es de noche, la iluminación destaca las formas de sus copas. La carta del restaurante presenta auténticas exquisiteces, tantas que te cuesta decidirte, y pides consejo al amigo que ya ha estado antes allí y ha probado alguno de los platos. Charláis amablemente mientras esperáis que llegue la comida. Cuando finalmente lo



hace, es realmente muy buena. ¡Menos mal que te has decidido a salir, lo que podrías haberte perdido de no hacerlo! Algún amigo cuenta algún chiste (recuerda alguno en concreto) con el que consigues incluso reírte un poco. La cena va tocando a su fin, y sientes que te encuentras muy a gusto entre tus amigos. Al salir del restaurante, os despedís con la propuesta de volver a repetir la salida en poco tiempo. Vuelves hacia tu casa satisfecho, tanto por lo bien que lo has pasado como por haber sido capaz de cumplir con la tarea que te habías propuesto. Estás orgulloso de ti mismo, ¡has sido capaz de hacerlo!

Con tan sólo cambiar la escena visualizada, este ejercicio te servirá para animarte y decidirte a realizar cualquiera de las actividades que te propongas en el Plan de Activación.

### **Ejercicios de Visualización en Entrenamiento en Habilidades Sociales y en Asertividad**

En esencia, la Visualización que se emplea en el Entrenamiento en Habilidades Sociales o en Asertividad no cambia de lo propuesto en el apartado anterior, con la única salvedad, como es lógico, de la escena a visualizar.

También en este ejercicio pasaremos por las fases previas ya explicadas anteriormente.

Supongamos en este caso que estás intentando adquirir unas habilidades sociales más eficaces para mejorar con ello tu comportamiento social. En este momento concreto, estás trabajando con la habilidad social de “hablar con desconocidos”. Ya has recibido la información necesaria al respecto por parte de tu terapeuta o a través de lecturas al respecto, e incluso lo has ensayado en la consulta o con algún amigo o familiar, pero te cuesta dar el paso decisivo de ponerlo en práctica en una situación real de la vida cotidiana, bien sea por ansiedad, por expectativas negativas acerca de tu desempeño en la tarea o porque anticipas una respuesta poco favorable por parte de tu hipotético interlocutor. Es aquí, en este momento, donde puede ser de gran ayuda la técnica de Visualización para vencer esos temores.



Partiendo de la base de que previamente te has relajado, pasa a imaginarte a ti mismo en una escena que aproximadamente puede ser como la que sigue a continuación, si bien puedes adaptarla según tus preferencias:

Estás en una fiesta. Unos metros más allá hay una chica bonita que parece agradable y a la que tú no conoces. Te gustaría entablar conversación con ella. Inspiras profundamente, te relajas, eliminas cualquier pensamiento negativo de tu mente. Ya estás relajado y sientes que puedes controlar la situación. Te ves a ti mismo dirigiéndote hacia ella, con la cabeza y los hombros erguidos, te acercas, pero no demasiado para no intimidar, le miras a la cara y con semblante sonriente le dices: "Bonita fiesta, ¿no te parece?". Ella te contesta: "Sí, eso mismo pienso yo, pero no conozco demasiada gente aquí". "¡Ya está, ya controlo la situación!", piensas tú. Entonces continúas la conversación con "¿Puedo preguntarte de quién eres amiga?". "De... (elegir el nombre según circunstancia, ¿y tú?". "De... (volver aquí a elegir)", contestas tú. Te sientes satisfecho, has sido capaz de hacerlo, lo has conseguido y aquí estás tú en una fiesta conversando con una chica a la que hace unos instantes no conocías de nada.





# 9

## TERAPIAS COGNITIVAS

### **Definición**

Las denominadas terapias cognitivas están integradas por un conjunto de técnicas psicológicas que tienen como objetivo modificar los aspectos cognitivos de nuestra conducta, partiendo de la base teórica de que dichos aspectos cognitivos son en buena medida los responsables del malestar psicológico de las personas; es decir, los que realmente lo originan.

Para llegar a percibir lo que acabamos de decir en su totalidad, es imprescindible que aportemos una visión de qué entendemos por conducta o comportamiento y qué elementos pensamos que la constituyen. Así se entenderá con claridad lo que son los aspectos cognitivos en los que nos vamos a centrar a lo largo de este capítulo.

En el comportamiento humano, distinguimos tres elementos: fisiológico, cognitivo y motor o conductual. Vamos a explicar cada uno de ellos a continuación:

### *Componente fisiológico:*

Nos referimos aquí a todas aquellas sensaciones corporales que experimentamos, como pueda ser la laxitud muscular en el caso de



una respuesta de relajación o la tensión muscular en el caso de la respuesta contraria a la anterior, la de ansiedad.

Técnicas como las de Relajación (capítulo 6) y Control de la Respiración (capítulo 7) ponen especial énfasis en la modificación de este elemento de la conducta

### *Componente cognitivo*

Se incluyen dentro de este componente los juicios, valoraciones, expectativas, ideas o creencias que tenemos. Por ejemplo, ante una entrevista de trabajo las expectativas y pensamientos positivos acerca de nuestro desempeño en la misma nos producirá una sensación de optimismo y quizá algo de ansiedad, pero no en un nivel elevado. Por el contrario, una expectativa y pensamientos negativos acerca de lo mismo tendrá como resultado una sensación de pesimismo, de incapacidad y un alto nivel de ansiedad.

Es en la reestructuración o modificación de este componente del comportamiento donde se centran las llamadas terapias cognitivas que vamos a desarrollar en este capítulo.

### *Componente motor o conductual*

Se trata del nivel más visible de nuestro comportamiento. Se incluye todo aquello que hacemos, como pueda ser pasearse de un lado a otro, morderse las uñas o encender un cigarrillo tras otro en el caso de una respuesta de ansiedad. O la disminución de la actividades realizadas o de las palabras emitidas en el caso de una respuesta depresiva.

Técnicas como el Plan de Activación (capítulo 5) y el Control de Estímulos (capítulo 13) van directamente encaminadas a conseguir cambios en este componente del comportamiento.

Aunque a efectos de análisis y estudio los hayamos separado, es muy importante tener en cuenta que *entre estos tres elementos o componentes de la conducta existe una interacción mutua*, de tal modo que lo que ocurre en cualquiera de ellos influye y determina de manera decisiva lo que ocurre en los demás.



Por lo tanto, también existe una mutua influencia entre las distintas técnicas psicológicas que empleamos para introducir modificaciones en cada uno de los componentes del comportamiento descritos. Cada una de ellas, aunque esté centrada de manera prioritaria en un aspecto de la conducta, modifica cualquiera de las demás facetas. Así, por ejemplo, las técnicas cognitivas se centran fundamentalmente en trabajar el componente de pensamientos, creencias y actitudes, pero tiene como efecto cambios en los sistemas fisiológico y conductual o motor. Lo mismo cabe decir de cualquiera de las demás técnicas psicológicas.

Las técnicas cognitivas más utilizadas son:

- Reestructuración cognitiva.
- Detención o parada de pensamiento.
- Maniobras distractoras.
- Autoinstrucciones.

Vamos a explicar a continuación en qué consiste cada una de ellas y qué utilidad pueden tener en tu recuperación.

### REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

La forma en que valoramos e interpretamos las situaciones que nos ocurren cada día, los pensamientos que tenemos a propósito de aquellas, lo que nos decimos a nosotros mismos sobre esas situaciones, influye de una manera directa y decisiva en cómo nos sentimos, en las emociones que experimentamos y, en consecuencia, en nuestro estado de ánimo y nuestro comportamiento. Hasta tal punto es así que el simple hecho de tener un pensamiento, ya sea alegre o triste, enojoso o relajante, provoca que nuestro organismo experimente una serie de modificaciones en su bioquímica; sin entrar en detalles quizá excesivamente técnicos, nos limitaremos a decir que se activa la secreción de unas sustancias, se inhibe la producción de otras, y todo ello hace que se experimenten importantes cambios en la forma en que nos sentimos y, en consecuencia, en nuestro comportamiento.



Por eso, en esta técnica psicológica que llamamos reestructuración cognitiva, partimos del presupuesto teórico de que cuando nos sentimos muy angustiados, deprimidos, tremendamente frustrados, desesperados, experimentamos pánico o cólera, etc, es decir, cuando nuestras emociones nos desbordan, no es tanto por los acontecimientos que nos han ocurrido, sino por nuestra forma distorsionada de interpretarlos y valorarlos, consecuencia de nuestros planteamientos poco realistas y poco lógicos acerca de la vida, de nosotros mismos y de los demás. Dicho en otras palabras, no nos perturban los acontecimientos por sí mismos, sino la evaluación cognitiva subjetiva que realizamos de los mismos. ¿Por qué ocurre esto? Simplemente, porque el cerebro no distingue entre lo real y lo imaginario, y provoca las mismas reacciones en un caso y en otro.

La reestructuración cognitiva nos ayuda fundamentalmente a enfocar mejor las circunstancias no siempre gratificantes de la vida, a ahorrarnos las penas innecesarias y que no nos conducen a nada positivo y práctico, y, en definitiva, a *conseguir nuestras metas*. A este respecto, puede resultar útil revisar cuáles se consideran como metas prioritarias del ser humano. Vamos a hacerlo de la mano del psicólogo Albert Ellis, padre de la llamada terapia racional-emotiva, que comenzó a aplicar en el plano terapéutico a partir de 1958. Según él, las principales metas que se plantea el ser humano sano y adaptativo son las siguientes:

- *Egoísmo sano*. Es lógico y natural que coloquemos nuestros propios intereses y derechos por encima de los de los demás. Ocuparnos, e incluso preocuparnos de los demás en cierta medida, sí, pero no hasta el punto de sacrificarnos totalmente y abandonarnos a nosotros mismos y nuestras necesidades.
- *Asumir la responsabilidad de nuestra propia vida*. Tomar decisiones y comportarnos sin necesidad de una ayuda o apoyo significativo de las personas que nos rodean. Pedir opinión o consejo en algunas ocasiones puede ser reconfortante e incluso a veces necesario, pero no en todo momento y menos aún ni alcanza



tal nivel de necesidad de apoyo en los demás que llegue a la dependencia.

- *Ser tolerantes.* Es decir, darse a sí mismo y a los demás el derecho a equivocarse, sin que los errores supongan la descalificación total de la persona que los ha cometido, ya seamos nosotros mismos u otro.
- *Compromiso social.* Es positivo para uno mismo estar integrado en un grupo social que reporte satisfacción y beneficios personales, compartiendo con los demás los intereses y aficiones propios, así como defendiendo los valores y derechos humanos en los que uno cree. Es decir, ser capaces de salir de nosotros mismos y tener, por decirlo así, un objetivo superior en nuestra vida.
- *Ser flexibles.* Mantener nuestros pensamientos en evolución, sujetos a revisión constante, en concordancia con los hechos que vayan ocurriendo, sin rigideces ni etiquetas inamovibles.
- *Autoaceptación y autorrespeto.* Es decir, no situar la valoración de nosotros mismos en función de la opinión de los demás ni de los éxitos o fracasos cosechados, sino aceptarnos tal como somos sin estar continuamente comparándose con los demás o probándose a si mismo en una suerte de competición en la que, de seguro, nosotros seremos los principales perdedores, aunque sólo sea por la ansiedad y malestar psicológico que eso genera.
- *Aceptar las incertidumbres propias de la vida.* Nadie tenemos la certeza de que los acontecimientos van a desarrollarse de una u otra manera en concreto; por el contrario, hay un elevado componente de azar y de incertidumbre en lo que puede sucedernos a nosotros y a nuestros seres queridos. Es preferible asumirlo y aceptarlo así, antes que empeñarse en que *ha de ser* de manera contraria.
- *Hedonismo.* Una de las principales metas del ser humano es perseguir la felicidad e intentar evitar el dolor, pero haciéndolo de una manera racional y positiva, es decir, sin que la consecución del placer inmediato llegue a cegarnos de tal manera



que lleguemos a sacrificar (generalmente, sin llegar a pensarlo) un bienestar futuro, a veces de mayor intensidad y duración, por un placer presente, en ocasiones más efímero y quizá no tan gratificante.

- *Tolerancia a la frustración.* Los acontecimientos no siempre discurren tal y como nos gustaría o convendría a nuestros intereses. En muchas ocasiones no es así, y ante ello una actitud sana es la de diferenciar entre aquella parte de la situación desagradable para nosotros que podemos cambiar y aquella otra parte que, por el contrario, no podemos modificar y, en consecuencia, tenemos que resignarnos y llevarla de la mejor manera posible.
- *Ser realistas y no utópicos.* La felicidad total es inalcanzable, así como no experimentar nunca dolor o tristeza, alcanzar el amor ideal, etc. Por lo tanto, haremos mejor en asumir estas limitaciones, sin derrochar energías en intentar alcanzar esas utopías, a la vez que nos frustramos y nos amargamos por no poder tenerlas a pesar de nuestros denodados esfuerzos.
- *Ser capaces de arriesgar.* En nuestra vida, es obvio que no podemos tenerlo todo previsto y controlado, sino que nos encontramos con situaciones en las que tenemos que tomar una decisión o actuar sin saber con exactitud cuáles van a ser las consecuencias. Es decir, que nos podemos equivocar. Pero no debemos dejar que el temor a equivocarnos nos produzca una “paralización”, pues ese sería nuestro mayor error: el de no tomar una decisión a tiempo o no actuar en un momento determinado por el simple temor a equivocarnos. El cartero no siempre llama dos veces, y haber tardado demasiado tiempo en tomar la decisión puede llevarnos a perder la oportunidad irremisiblemente.
- *Reconocer la propia responsabilidad en nuestras perturbaciones.* La aceptación de nuestra responsabilidad en los trastornos que presentamos es el primer paso para conseguir la superación de los mismos, ya que si pensamos que nada tenemos que ver con ellos, también pensamos que nada podemos hacer para modificarlos.



Hay que señalar que la reestructuración cognitiva es una técnica en la que se requiere del trabajo y la participación activa de la persona, en la que hay que luchar con nosotros mismos, con nuestros propios hábitos mentales y nuestras actitudes; hacer un esfuerzo de auto-observación y tener un auténtico y genuino propósito de cambio en nuestros planteamientos vitales. Podemos decir, para que nadie se llame a engaño, que es todo lo contrario a acudir al psicólogo “para que me solucione los problemas”. En el planteamiento que conlleva esta modalidad de terapia psicológica, el terapeuta es un maestro, un guía, mientras que tú eres el auténtico protagonista y autor de tu cambio, sin lo cual no es posible conseguirlo.

Intentaremos en este capítulo que llegues a percibir esta filosofía y encuentres en ella los elementos necesarios para modificar tus creencias ilógicas y poco realistas, de tal manera que alcances una visión más adaptativa, lógica y conforme a la realidad de aquello que te rodea.

Pasemos en primer lugar a ilustrar con un breve ejemplo lo dicho hasta ahora:

***Situación ocurrida:***

Entro a una tienda, me pruebo un vestido y el dependiente comenta que me sienta muy bien.

Vamos a considerar ahora dos formas distintas de valoración de esta situación, de diferentes pensamientos que podemos tener.

***Pensamientos A:***

“Se está quedando conmigo. Lo dice tan sólo para vendérmelo, pero no piensa realmente lo que me está diciendo. La verdad es que con lo gorda que estoy, no encontraré ningún vestido que me quede bien. Parezco una foca”.

***Pensamientos B:***

“Puede que el dependiente esté exagerando un poco, pero la verdad es que me queda bastante bien. Un poco largo, pero eso tie-



ne fácil arreglo. Al ser algo holgado, disimula un poco mi exceso de peso, y además este color me favorece. Creo que me sienta bien y voy a comprarlo”.

Imaginemos ahora qué emociones y sentimientos experimentaremos con los pensamientos A y cuáles con los pensamientos B. Intenta imaginarlos por tí mismo antes de proseguir con la lectura.

***Sentimientos A:***

Tristeza, rabia, mal humor con el dependiente y conmigo misma.

***Sentimientos B:***

Buen humor, alegría, o cuando menos resignación, me siento a gusto conmigo misma.

Como puede observarse, los sentimientos experimentados son muy distintos en uno y otro supuesto, dependiendo de cómo se valore la misma situación ocurrida, de cómo se enfoque.

Cabe plantearse a continuación distintas cuestiones:

¿Condicionará nuestro comportamiento posterior el hecho de experimentar unos determinados sentimientos y emociones?

¿Cómo será, en consecuencia, nuestra conducta en cada uno de estos dos supuestos?

¿Pensamos que tendremos el mismo comportamiento experimentando los sentimientos A que los sentimientos B? Medítalo antes de seguir leyendo y saca las conclusiones por ti mismo.

***Conducta A:***

No compro el vestido. Me voy a casa, y le doy un grito a mi marido cuando me pregunta por las compras que he hecho y qué tal lo he pasado. Me peso y lloro por los kilos que peso de más.

***Conducta B:***

Compro el vestido y continúo realizando otras compras que tenía pendientes; vuelvo a casa, le enseño el vestido a mi marido y me lo pruebo para coserle los bajos.



Como podemos comprobar con este ejemplo, el hecho de enfocar las cosas de una u otra manera condiciona nuestro estado de ánimo y, en consecuencia, nuestra conducta. En definitiva, nos hace sentirnos a gusto o a disgusto con nosotros mismos y con los demás y desarrollar un comportamiento totalmente distinto, lo que a su vez retroalimenta que nos sintamos ya sea a gusto o a disgusto, según la conducta desarrollada.

Hagamos un pequeño esfuerzo de memoria y evoquemos alguna ocasión en que nos hemos “amargado la vida” no tanto por la situación en sí que nos ha ocurrido, sino por cómo nosotros la hemos interpretado y valorado. ¿Podríamos haber sacado alguna ventaja para nosotros mismos y/o para los demás si hubiésemos enfocado los hechos de otra manera? Realiza este ejercicio de reflexión antes de seguir con la lectura, pues te resultará de gran utilidad.

En principio, todas las personas tenemos ideas irracionales en alguna ocasión, especialmente ante aquellas que resultan estresantes, pero numerosas investigaciones han puesto de manifiesto que los pensamientos irracionales son más comunes, se producen con mayor frecuencia y tienen una creencia más arraigada en las personas que experimentan depresión.

Aclarado esto, y para proseguir con la explicación de la utilidad que puede tener la reestructuración cognitiva, es preciso que expliquemos los siguientes conceptos:

- Pensamientos irracionales o negativos y racionales o positivos, y en qué criterios no vamos a basar para decidir cuándo un pensamiento pertenece a un tipo u otro.
- Emociones positivas, emociones negativas sanas y funcionales y emociones negativas insanas y disfuncionales.
- Conducta adaptativa y funcional y conducta desadaptativa y disfuncional.
- Cuáles son las ideas irracionales más frecuentes.
- Distorsiones cognitivas.



## **Pensamiento irracional o negativo**

Es aquel pensamiento en el que valoramos o interpretamos la realidad de manera distorsionada, excesivamente subjetiva, de una forma poco realista e ilógica y, por lo general, con perjuicio para nosotros mismos y/o para otras personas.

La denominación de irracional extraña o incluso molesta a algunas personas. Hay que advertir que los llamamos así porque no se basan en la razón, sino en las emociones y, en consecuencia, no son lógicos. Igualmente los podríamos llamar, como hacen otros autores, pensamientos negativos, automáticos o emocionales. Al fin y al cabo, la denominación no es lo importante, y puedes llamarlos de la manera que te haga sentir más cómodo.

Podemos decir que los pensamientos irracionales son el combustible que alimenta el fuego de las emociones negativas disfuncionales, un fuego que sólo podrá apagarse contemplando las cosas desde un punto de vista objetivo, lógico y racional; es decir, reformulando los pensamientos irracionales en racionales.

En ocasiones, puede resultar un tanto dificultoso percatarnos de que los estamos experimentando, pues suelen ser pensamientos que, a fuerza de tenerlos una y otra vez, los tenemos automatizados y pueden pasarnos desapercibidos. De hecho, y como ya hemos señalado anteriormente, muchos autores los denominan pensamientos automáticos. Puede servirnos de ayuda para su identificación el saber que en la mayoría de las ocasiones contienen expresiones o palabras como “tengo que”, “debería”, “es horrible”, “no lo puedo soportar”, “fracaso”, “no valgo para nada” y términos absolutistas como siempre, nunca, todos...

En la experiencia terapéutica trabajando con reestructuración cognitiva, se aprecia en ocasiones cómo la persona, al traer a consulta el autorregistro con pensamientos irracionales y ser leídos éstos por el psicoterapeuta, experimenta sentimientos de vergüenza y de una cierta autoacusación, algo así como si dijera “¡qué estúpido soy por pensar de esta manera!”. Hay que señalar a este respecto que tener esos pensamientos no es algo vergonzoso ni estúpido. Tan sólo es iló-



gico, poco realista y algo que puede incomodar bastante nuestra vida. Considéralo como esto último, sin entrar en valoraciones descalificantes para ti mismo.

Los pensamientos irracionales suelen contener lo que llamamos distorsiones cognitivas, que se explicarán más adelante.

### **Pensamiento racional o positivo**

Es aquel otro tipo de pensamiento en el que hacemos una interpretación más realista, objetiva, lógica y rigurosa de los hechos, sin que conlleve un perjuicio (o el mínimo posible, dadas las circunstancias) para nosotros mismos o los demás.

Al ser pensamientos más ajustados a la realidad, las palabras a través de las que los expresamos son más del tipo “quizá”, “es preferible”, “lo intentaré, pero si no lo consigo tampoco es el fin del mundo”, “la mayoría de las veces”...

Como en ocasiones no resulta sencillo distinguir entre un pensamiento irracional y uno racional (especialmente cuando es nuestro, puesto que nos cuesta salir de nuestra propia subjetividad), vamos a continuación a proporcionar unas pautas o criterios a los que debemos someter todo pensamiento cuando queramos decidir si es de un tipo o de otro. Es imprescindible que, desde el principio, nos acostumbremos a seguir todas y cada una de estas normas siempre que queramos decidir si uno de nuestros pensamientos es racional o irracional.

*Los criterios de racionalidad/irracionalidad son los siguientes:*

#### ***¿Qué datos nos proporciona la realidad?***

La mayoría de personas en esta misma situación, ¿la interpretarían como yo la estoy interpretando en estos momentos? En otras palabras, hagamos un esfuerzo para objetivar los datos e intentemos ver la realidad tal cual es, contrastando nuestro pensamiento con la información objetiva de la realidad. Si en ella encontramos datos que apoyen lo que nosotros pensamos, que nos proporcionen base suficiente



para pensar lo que estamos pensando, apunta a que nuestro pensamiento es racional; en caso contrario, a que es irracional.

Hay que fijarse también en la *probabilidad* de que la interpretación que le estamos dando a los hechos sea la adecuada. Cuando estamos esperando a una persona y ésta se retrasa, podemos contemplar la posibilidad de que le hayan atropellado. Esta circunstancia entra ciertamente dentro de lo posible, pero todos sabemos que es afortunadamente una posibilidad muy remota y que hay muchas más probabilidades de que la explicación al retraso sea bastante más sencilla y menos catastrófica.

*Ejemplo:* “Seguro que piensa que soy tonta”. ¿En qué me baso? ¿Qué evidencia tengo? ¿Me ha dicho esa persona que piensa que soy tonta o me lo ha dado a entender de una manera más o menos clara? Si no es así, ¿Cómo lo sé?, ¿Acaso puedo leer el pensamiento de los demás? ¿O será más bien que estoy atribuyendo mis propios pensamientos negativos acerca de mí mismo a los demás?

### *¿Necesidad o preferencia?*

*El pensamiento racional está planteado en términos de preferencia, mientras que el irracional lo está en términos de necesidad y debería, incluso en la mayoría de ocasiones de necesidad imperiosa y, por lo tanto, perturbadora. Esto sitúa a la persona en una situación muy particular, puesto que tan sólo las circunstancias que satisfagan sus debería pueden reportarle el bienestar psicológico.*

*Ejemplo:* Me presento a un examen. En el supuesto de un pensamiento racional, prefiero aprobarlo a suspenderlo, pero si lo suspendo no se me hunde el mundo por ello. En el caso de un pensamiento irracional, el planteamiento ilógico nos lleva a considerar “si suspendo, seré un fracasado” o “nunca hago nada de provecho”, lo cual es sumamente perturbador para nuestra propia autoestima y nuestro estado anímico; parece quedar claro, pues, que se necesita aprobar el examen para demostrarse algo a sí mismo, como si nos planteáramos nuestros logros en cada situación como una afirmación o negación de nuestra propia valía personal.



**¿Flexibilidad o absolutismo?**

*El pensamiento racional es flexible*, deja una puerta abierta a que las cosas puedan ser de manera distinta a como las estamos interpretando en ese momento, contempla la posibilidad de que existan otras interpretaciones y valoraciones, mientras que *el pensamiento irracional es absolutista*: la situación es como uno la valora en ese momento dado, y solamente así, excluyendo la posibilidad de cualquier otra interpretación de los hechos. Es la dicotomía entre apertura mental (pensamiento racional) y cerrazón mental (pensamiento irracional).

En los pensamientos irracionales se emplean mucho los términos “siempre”, “nunca”, “seguro que...”, “todo”, “todo el mundo” y otros de carácter absolutista.

*Ejemplo*: “Quizá no le caiga bien” (racional). “Seguro que le caigo fatal” (irracional).

**¿Produce emociones cuya intensidad y duración están en consonancia con los hechos objetivos?**

*El pensamiento racional produce emociones que están en proporción y son coherentes con la situación que las ha provocado*; suelen ser, por tanto, emociones de poca o relativa intensidad y duración en el tiempo. Son emociones positivas o, en su caso, emociones negativas, pero sanas y funcionales (véase más abajo estos conceptos) Por el contrario, *los pensamientos irracionales*, puesto que nos hacen ver la realidad de una manera distorsionada, *provocan emociones desproporcionadas*, de gran intensidad y duración en el tiempo y que son emociones negativas insanas y disfuncionales, es decir, inadecuadas para la situación y muy desagradables y perjudiciales para nosotros mismos. Esto es así porque con lo que guardan coherencia no es con la situación ocurrida, sino con la valoración distorsionada que hemos hecho de la misma.

Precisamente esta circunstancia que comentamos es la que nos puede dar la pista de que hay pensamientos irracionales; cuando, por decirlo así, nos vemos desbordados por la negatividad e intensidad de nuestras propias emociones. Es además un hecho que nos supone



un indicio de que los pensamientos que han provocado esos sentimientos deben ser registrados en nuestras anotaciones, pues hay una alta probabilidad de que sean del tipo irracional.

*Ejemplo:* Tengo un examen. Si mi pensamiento es “si lo apruebo, después podré descansar y pasar unas buenas vacaciones” (racional); en caso de suspenderlo, es muy probable que durante unos momentos me sienta algo frustrado y triste, pero que esas emociones negativas, al ser sanas y funcionales, se me pasen bastante pronto y me sirvan de estímulo para estudiar más la próxima vez. En cambio, si mi pensamiento es “tengo que aprobarlo; si no, todos se reirán de mí y seré un fracaso” (irracional), la frustración, tristeza, rabia (emociones negativas insanas y disfuncionales) van a ser mucho más intensas y duraderas y, por otra parte, un obstáculo para poder desarrollar posteriormente una conducta adaptativa.

### *¿Facilita nuestras metas y nuestra acción?*

*El pensamiento racional suele facilitarnos la acción de intentar modificar lo que es susceptible de cambio de la situación para conseguir nuestro propio bienestar y el de los que nos rodean o, al menos, el mínimo de malestar. También nos ayuda a resignarnos a la aceptación de aquella parte de las circunstancias que no está en nuestra mano poder cambiar. Es decir, los pensamientos racionales nos ayudan a sentirnos bien o menos mal y a encontrar respuestas adaptativas que nos supongan la mejor salida posible al problema que tenemos planteado. En otras palabras, nos ayudan a mantener unas relaciones con los demás más favorables, a abrirnos paso en la vida, a tomar las decisiones adecuadas, a sentirnos mejor con nosotros mismos, etc. En cambio, cuando nuestros pensamientos son irracionales es como si quedáramos envueltos en la tela de araña de nuestra propia visión distorsionada, ilógica y poco realista de la realidad y nuestras emociones desproporcionadas y disfuncionales, de tal manera que ello nos obstaculiza seriamente para buscar salidas adaptativas a la situación. Podríamos decir que, en este caso, la emoción ha secuestrado a la razón y le impide actuar.*



*Ejemplo:* Durante toda la semana has planificado para el domingo una excursión al campo con unos amigos. Cuando llega el día está lloviendo abundantemente y tus amigos llaman por teléfono diciendo que la excursión es imposible. Tus pensamientos son. “Todo me sale mal. Si mis amigos me quisieran de verdad, harían igualmente el viaje. Todo el mundo ignora mis necesidades” Te enfadas, sientes tristeza y pena de ti misma, te quedas en casa todo el día sin hacer nada, compadeciéndote de ti misma, aburrida y deprimida. En cambio, con unos pensamientos racionales como “¡Qué le vamos a hacer, no puedo hacer nada para evitarlo, así que habrá que buscar otros planes para hoy!”, tu comportamiento es el de proponer a tus amigos ir a comer a un restaurante y después ir al cine a ver una película, y acabas por pasar un agradable día de domingo. En este último caso, has sabido resignarte a lo inevitable y buscar una salida adaptativa e incluso beneficiosa para tí misma y para los demás.

### **Emociones positivas**

Llamamos así a todas aquellas emociones que nos hacen sentirnos bien y confortablemente con nosotros mismos y con los demás, es decir, que nos producen placer y nos resultan agradables, como la alegría, el estar relajados, la satisfacción, el estar ilusionados con un proyecto, el sentirnos a gusto...

### **Emociones negativas sanas y funcionales**

Dentro de este grupo englobamos a las emociones que, aun haciéndonos sentir mal y produciéndonos displacer, son adaptativas y nos sirven, por decirlo así, para cumplir una función. Por ejemplo, es lógico, adaptativo y funcional sentirse triste tras haber suspendido un examen en el que había en juego algo importante o no haber obtenido un puesto de trabajo que necesitamos, pero no sentirse deprimido y/o notoriamente perturbado. Sentirse mal y triste puede servirnos de estímulo y acicate para decirnos a nosotros mismos cosas



como “tendré que estudiar más la próxima vez” o “me convendría seguir un cursillo de técnicas de búsqueda de empleo” y ponernos en acción. En este caso, estoy triste, pero esa tristeza no me obstaculiza para buscar una salida a mis problemas y, desde ya mismo, estoy planificando qué hacer para que el suceso causante de ese malestar no me vuelva a ocurrir.

Ejemplos de este tipo de emociones son la incomodidad, la frustración, la tristeza, el displacer, la ansiedad moderada, la desilusión...

### **Emociones negativas insanas y disfuncionales**

Son aquellas emociones que nos hacen sentirnos tremendamente perturbados, hasta el punto que eso nos impide la planificación de estrategias con las que poder afrontar de manera adaptativa la situación e intentar cambiarla en el sentido de mejorarla para conseguir nuestros propios objetivos. En los ejemplos anteriores de suspender un examen o ser rechazado para un puesto de trabajo, entenderíamos por emoción negativa disfuncional el sentirse tan deprimido y con tal sensación de fracaso que fuéramos incapaces de otra reacción que no fuera la de decirnos a nosotros mismos algo así como “soy un desastre y nunca lo conseguiré, así que no merece la pena volver a intentarlo”. Con esta actitud, si es duradera, es bastante posible que no hagamos otra cosa que deprimirnos cada vez más, sin llegar a desarrollar una conducta que nos resuelva auténticamente el problema que tenemos planteado.

Dentro de este grupo englobamos emociones como la depresión, la ansiedad de fuerte intensidad, los sentimientos de inutilidad y fracaso, la desesperación, el pánico, la cólera...

### **Conducta adaptativa y funcional**

Es aquella conducta cuya puesta en práctica nos sirve para conseguir nuestras metas y objetivos de la manera más eficaz posible, dadas las circunstancias del momento y con el mínimo coste perso-

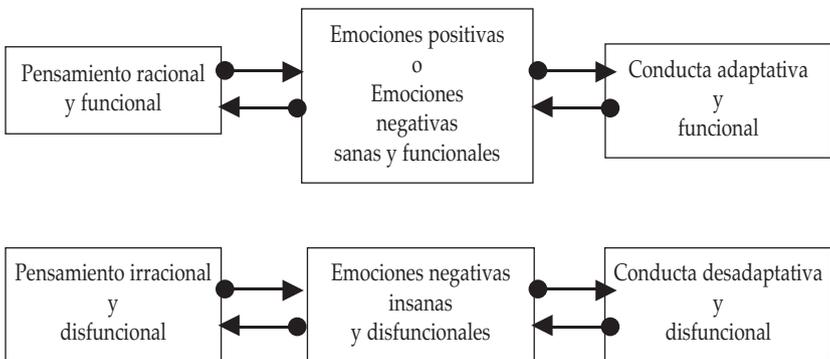


nal, es decir, sintiéndonos bien o lo menos mal posible. En los ejemplos ya anteriormente mencionados del examen y la búsqueda de trabajo, una conducta adaptativa y funcional sería el ponernos realmente a estudiar de firme, en el primer caso, o matricularnos y asistir a un cursillo de técnicas de búsqueda de empleo, en el segundo.

### Conducta desadaptativa y disfuncional

Al contrario de la anterior, se trata del tipo de conducta que no nos sirve para alcanzar nuestras metas y objetivos; que, por decirlo así, no cumple la función. Nos sentimos muy mal con nosotros mismos y/o con otras personas y, sin embargo, nada hacemos por mejorar nuestra situación. Siguiendo con los mismos ejemplos, nos quedamos con nuestras erróneas apreciaciones de que “soy un fracaso, un desastre”, pero nada hacemos por conseguir nuestros objetivos de aprobar el examen o conseguir un empleo. Incluso se llega más lejos, ya que esos mismos pensamientos nos impiden hasta la planificación y ejecución de las conductas que harían posible la consecución de nuestras metas.

Como quizá haya podido observarse, existe una clara relación entre los distintos tipos de pensamiento, de emoción y de conducta. Podríamos describirlo gráficamente de la siguiente forma:



Como puede apreciarse en el gráfico anterior, la relación existente entre estos conceptos no es solamente lineal, sino que interactúan entre sí, de tal manera que cuando se desarrolla una conducta desadaptativa y se experimentan emociones negativas insanas, estos mismos hechos provocan que se tengan más pensamientos de tipo irracional, lo cual a su vez provoca un aumento de emociones y comportamiento inadecuados, que vuelve a favorecer una mayor frecuencia de pensamientos irracionales y así sucesivamente, entrando de esta manera en un círculo vicioso del que puede ser difícil –pero no imposible– escapar.

La reestructuración cognitiva se propone precisamente romper ese círculo vicioso, propiciando que entremos en lo que, por oposición a lo anterior, podríamos denominar círculo virtuoso, en el que los pensamientos racionales producen emociones sanas –ya sean positivas o negativas, según las circunstancias– y éstas hacen que sea más probable la producción de nuevas ideas racionales.

### **Ideas irracionales más frecuentes**

Son *creencias ilógicas, poco realistas y equivocadas* que todos tenemos en algunos momentos determinados y que podemos decir que se convierten en un problema para nosotros cuando se tienen con demasiada frecuencia e intensidad, cuando son excesivamente rígidas e inflexibles y cuando las experimentamos con un grado de creencia elevado.

Son ideas irracionales generales o de referencia, de las cuales derivan los pensamientos irracionales específicos que tenemos puntualmente, en momentos concretos. Uno de los trabajos que deberemos abordar en la reestructuración cognitiva es ver a cuál de estas ideas irracionales hace referencia de manera más frecuente cada uno de nuestros pensamientos irracionales. Iremos observando que casi siempre nos remitimos a uno, dos o como mucho tres (en algún caso más, pero no es lo común) de estas ideas irracionales base. Eso es lo que conforma, junto con las distorsiones cognitivas que utilizamos con mayor frecuencia, nuestro *estilo cognitivo*.



Las que aquí enumeramos constituyen fundamentalmente la aportación que realizó el psicoterapeuta norteamericano, creador de la terapia racional emotivo-conductual, Albert Ellis en 1956. No pretende ser una relación exhaustiva, pero sí se recogen aquellas ideas irracionales que los seres humanos experimentamos con mayor frecuencia.

Son las siguientes:

**1.- *La necesidad de ser aprobado, aceptado y amado por todas las personas en todo momento y situación***

La persona con esta idea irracional se está empeñando en conseguir un imposible, puesto que por mucho que se esfuerce no logrará serle agradable a todas las personas que conoce. Incluso aquellas personas a las que mejor caiga y que más le quieran encontrarán algún aspecto o algún comportamiento suyo que no sea de su agrado.

Con esta idea irracional se pone la propia autoestima en función de que se obtenga o no esa aprobación de los demás, es decir, te evalúas a partir de la aprobación de otros, de manera que, cuando no obtienes esa aprobación –lo cual es inevitable más tarde o temprano–, tu autoestima cae en picado y eso contribuye a que te sientas mal psicológicamente. No sólo afectará a tu autoestima, sino que a medio o como mucho largo plazo, te provocará frustración, desilusión y resentimiento por las personas que amas, debido a que pensarás que no te quieren tanto como tú a ellas por el simple hecho de que no te aprueban en todo momento.

La creencia racional equivalente sería la de preferir –pero no necesitar– la aceptación de los demás, procurando con nuestra conducta no tanto dicha aceptación como la consecución de nuestro propio autorrespeto y autovaloración positiva.

**2.- *La necesidad imperiosa de ser totalmente eficaz y triunfar en todas las tareas que nos proponemos y emprendemos***

Con este pensamiento irracional ponemos nuestra autoestima en función del éxito obtenido en lo que hacemos. Exige, por un lado, un



sobreesfuerzo para hacerlo todo perfectamente, lo cual nos produce estrés y ansiedad y, por otra parte, una tremenda frustración –y generalmente autocondenación– cuando cometemos el más mínimo fallo, lo que, como en el caso anterior, merma nuestra autoestima y nos produce emociones negativas insanas y disfuncionales, como sensación de fracaso, depresión, sentimientos de culpa., infravaloración... Es la idea irracional del perfeccionista, de la persona que experimenta un alto nivel de autoexigencia. En ocasiones, cuando se experimenta esta idea irracional es como si se practicara una ley del embudo al revés: nos exigimos a nosotros mismos mucho más de lo que exigimos a los demás y somos menos tolerantes con los propios fallos que con los del resto de personas (parte estrecha del embudo para uno mismo, parte ancha para el resto).

Su equivalente racional es aceptar que las personas somos imperfectas, tenemos limitaciones y es, por lo tanto, normal que cometamos fallos de vez en cuando. Centrarse en actuar lo mejor que podamos en cada situación, pero siendo tolerante consigo mismo y sin esa necesidad irracional de desempeñarse *siempre bien, siempre perfectamente*.

### 3.– *No poder soportar que las cosas no salgan como uno quisiera, como “deberían” ser*

La persona con esta idea irracional arraigada suele estar continuamente frustrada, decepcionada e insatisfecha con casi todos y casi todo, pues esos sentimientos surgen a la mínima ocasión en que el comportamiento de los demás o los acontecimientos se producen de manera distinta a como había planificado, previsto o simplemente le hubiera gustado. El más mínimo contratiempo le altera profundamente y le obstaculiza seriamente la readaptación al cambio que se ha producido respecto a sus planes. Es lo que en el lenguaje de la terapia cognitiva se denomina la “no soportantitis”, pues frecuentemente este tipo de idea irracional se expresa en la frase “¡No lo puedo soportar!”.

Por el contrario, nos resultará mucho más fructífero para nosotros mismos la creencia racional de que no nos entusiasma que las cosas no hayan salido como pretendíamos, pero que inmediatamente es



preferible que utilicemos nuestras energías no en quejarnos y lamentarnos, sino en intentar cambiar lo que podamos de esas circunstancias para que se vuelvan más favorables para nosotros y que, en la medida en que dichas circunstancias escapen a nuestro control, haremos mejor aceptándolas, asumiéndolas y resignándonos a ellas, intentando poner “al mal tiempo buena cara”.

4.- *La preocupación excesiva por lo incierto y lo que puede ser peligroso*: si algo es o puede ser peligroso, hay que preocuparse mucho de ello y estar constantemente pensando en la posibilidad de que ocurra.

Es como si pensáramos “si algo puede salir mal, saldrá mal”. Esto nos lleva a estar en un continuo estado de alerta, esperando siempre lo peor, lo que nos produce ansiedad de manera más o menos continuada y contribuye a alimentar todo tipo de pensamientos pesimistas acerca de lo que sucederá a nosotros mismos y a los que nos rodean. Es una suerte de constante previsión de catástrofes que solemos expresarnos a nosotros mismos en la frase “¡Sería terrible!”.

Es más adaptativo enfocar las cosas de manera que, por un lado, asimilemos lo que de imprevisible tiene la vida y, por otra parte, no veamos como tan terrible lo que puede suceder. Pensar que si llega el momento lo afrontaremos de la mejor manera posible y, mientras tanto, no estar constantemente pensando en eso, mantener nuestra mente ocupada en otros asuntos. En caso contrario, y si finalmente no ocurre lo que temíamos, nos habríamos preocupado y angustiado gratuitamente, para nada y por nada.

5.- *La creencia de que la gente debería comportarse de manera distinta a como se comporta*

Se tienen unas ideas excesivamente marcadas acerca de cómo tienen que comportarse las personas que nos rodean y, cuando su conducta no responde a nuestras expectativas, nos creemos en la obligación de intentar cambiarlas para que actúen como nosotros queremos y/o les echamos la culpa y los condenamos. En el fondo de esta idea irracional subyace una falta de empatía, es decir, una clara dificultad



para ponernos en el lugar del otro, para ser capaces de entender su punto de vista de las cosas, aun cuando éste sea distinto al nuestro.

La contraargumentación racional sería la aceptación de que “cada uno es como es”, está en su derecho de serlo; si está equivocado es su problema; y, en cualquier caso, es poco probable que nuestras exigencias de cambio le ayuden realmente a llevar a cabo esas modificaciones que pretendemos.

**6.– *La idea de que la causa de aquello desagradable que nos ocurre está fuera de nosotros y no en nosotros mismos y, por tanto, poco o nada podemos hacer por controlarlo***

Es una suerte de pasividad y fatalismo por el que llegamos a la errónea conclusión de que no tenemos nada que ver con lo que nos ocurre, no es nuestra responsabilidad y, en consecuencia, nada podemos hacer por mejorar nuestra situación. No nos responsabilizamos de nosotros mismos y, en consecuencia, tampoco de nuestros actos ni de nuestros estados de ánimo.

Lo cierto es que, como preconiza una de las principales premisas de la terapia cognitiva, tenemos una gran parte de responsabilidad en cómo nos sentimos y actuamos, y si realmente nos ponemos a trabajar en ello, es mucho lo que podemos hacer por modificar y mejorar nuestros estados de ánimo y nuestro comportamiento.

**7.– *La necesidad de no tener responsabilidades ni atravesar momentos difíciles para sentirnos a gusto y felices***

Solamente nos podemos sentir a gusto y ser felices cuando todo nos va bien y estamos despreocupados. Esta creencia irracional, que a veces se tiene por puro hedonismo y otras por inseguridad en nosotros mismos, nos lleva, por un lado, a intentar evitar las situaciones difíciles, a no enfrentarnos a ellas, lo cual dificulta el desenvolvimiento adaptativo de nuestra vida y acaba por provocarnos inseguridad en nosotros mismos, minando nuestra autoestima; por otro lado, cuando las circunstancias nos imposibilitan la evitación, puede llevarnos a sentirnos desesperados por tener que afrontar una situación “tan difícil”.



Sería maravilloso que la vida transcurriera siempre feliz y sin ninguna dificultad, pero la experiencia nos dice que la realidad dista mucho de ser así, de modo que es preferible que lo afrontemos. Por otra parte, también hay que decir que, a poco que nos paremos a pensar, todos encontraremos situaciones en que postergar el afrontamiento de las responsabilidades y/o de las situaciones difíciles sólo nos ha servido para hacernos todo más complicado y, en ocasiones, para producirnos problemas nuevos como consecuencia de no haberse enfrentado con los “viejos”. Generalmente, cuando hacemos frente a este tipo de situaciones comprobamos que no era “tan terrible” como habíamos supuesto, y que el mero hecho de hacerlo y desenvolvernos en ello aunque tan sólo sea medianamente bien, nos reporta satisfacción. Si nuestro comportamiento no es el correcto, también podemos aceptarlo, aprender de los errores y procurar hacerlo más satisfactoriamente en la próxima ocasión.

**8.– *La necesidad de algo o alguien más fuerte que nosotros en quien poder confiar y que nos guíe y apoye***

Esta creencia irracional nos lleva a buscar continuamente un apoyo y a desesperarnos cuando no lo encontramos o cuando nos abandona. Produce, en consecuencia, *dependencia* respecto de los demás.

La racionalidad, en cambio, nos dice que es preferible confiar en nosotros mismos y en nuestra capacidad para salir adelante, aun en situaciones poco favorables. Es muy probable que acabemos comprobando que no somos tan débiles como creíamos. Por otra parte, el hecho de afrontar las dificultades por nosotros mismos es algo que nos fortalece, acaba por hacernos más capaces y, en consecuencia, más independientes.

**9.– *La creencia de que las experiencias ocurridas en el pasado han sido de vital importancia y han marcado de forma definitiva nuestra forma de ser y de estar en el mundo***

Es una suerte de fatalismo que nos lleva a la conclusión de que “las cosas son como son y nada puedo hacer por remediarlo” y, por lo tanto, nos conduce a la *pasividad*.



Aún en el supuesto de que nuestras experiencias pasadas hayan sido traumáticas, nada conseguiremos recordándolas una y otra vez y apegándonos a ellas. Es preferible intentar olvidarlas, ver si algo positivo (madurez, fortalecimiento...) hemos podido extraer del hecho de haberlas experimentado y procurar no volver a cometer los mismos errores, si es que los hubo.

10.- *La idea de que para ser feliz no es necesario ningún esfuerzo, sino que podemos conseguir la felicidad de forma inactiva y pasiva*

Con este pensamiento irracional se cree que la felicidad es gratuita, algo que se nos debe por el mero hecho de que existimos, y que nada tenemos que hacer por conseguirla.

Por el contrario, la consecución de la felicidad requiere por nuestra parte una participación activa, y a menudo nos sentimos mejor con nosotros mismos cuando nos esforzamos en un proyecto y en conseguir unos objetivos, siempre y cuando éstos sean realistas y mesurados.

11.- *La creencia de que las personas que cometen actos equivocados y negativos son malas y perversas y deben ser condenadas y castigadas*

Nos origina el situarnos en una postura radical, en la que de forma continua estamos descalificando a cualquier persona por el más mínimo error que haya tenido.

Un enfoque racional en este asunto nos dice, por una parte, que el hecho de cometer una equivocación o incluso un acto ruin, no convierte a una persona en *totalmente* mala o inaceptable, puesto que nadie es malo o bueno al cien por cien; por otra parte, nada conseguiremos condenando a esa persona, siendo preferible intentar disuadirle de esos comportamientos rechazables. Es decir, no hay que confundir la parte con el todo ni tampoco sancionar una conducta con condenar totalmente a la persona que la ha realizado.

12.- *La idea de que el dolor, la injusticia y las situaciones desagradables no deberían existir y que cuando a pesar de todo se producen, deben perturbarnos enormemente*



Dado que en la vida se producen injusticias y situaciones desagradables con relativa frecuencia, ¿Significa eso que debemos estar perturbados una buena parte de nuestro tiempo? ¿Qué vamos a conseguir con ello sino nuestra propia infelicidad?

Quizá sería más adaptativo plantearse que nuestra desdicha es a menudo provocada y mantenida no tanto por las cosas que nos suceden, sino por la forma en que las interpretamos y valoramos.

A estas ideas irracionales podríamos añadir otras, sugeridas por otros autores, que también se producen con cierta frecuencia:

### 13.- *Es intrínsecamente malo ser egoísta*

Esta creencia nos lleva a posponer sistemáticamente nuestros propios derechos y necesidades a las de los demás, a dar demasiado, a ser, por decirlo así, exageradamente altruistas. Puede resultar que, al principio, esta postura nos reporte satisfacciones, pero a la larga es extremadamente difícil que la persona que tan sólo da y raramente recibe –a veces, sencillamente porque no lo pide– no llegue a sentirse resentida y frustrada, sobre todo y especialmente ante aquellos a los que tanto ha dado.

A veces esta idea ilógica se produce por una confusión en el concepto de egoísmo. Hay que distinguir entre un egoísmo sano y adaptativo, que nos permita conocer y atender a nuestras necesidades y derechos respetando y atendiendo las de los demás, de aquel otro egoísmo, de tipo negativo y disfuncional, en el que *solamente* atendemos a la satisfacción de nuestras necesidades, desatendiendo las de los demás.

### 14.- *Existen el amor y la relación sentimental perfectos e ideales*

Con esta idea irracional, podemos vernos abocados a la búsqueda incesante de esa relación ideal y a la consiguiente frustración y desesperación por no encontrarla. Al no hallar la perfección buscada (el “príncipe azul” que satisfaga todas nuestras necesidades), ninguna relación sentimental, por buena que sea, nos parecerá suficiente.

La contratesis racional nos dice que las relaciones amorosas, como todo en esta vida, no son perfectas. Atraviesan momentos positivos, no



tan positivos e incluso difíciles y puede que negativos. Lo importante es que en general esa relación nos haga sentirnos bien, pero no esperar que *siempre* nos proporcione momentos favorables.

**15.– *El enfado es siempre negativo y destructivo***

Cuando suscribimos esta idea irracional, no nos atrevemos a defender nuestras opiniones, necesidades o derechos por temor al enfado, prefiriendo callar y dejar hacer al otro por evitar la confrontación. Por otra parte, vamos acumulando enojo, rabia, frustración y otras emociones negativas sin darles una salida. Al final, corremos el riesgo de estallar como una olla llena de vapor a la que no se da un escape adecuado y suficiente.

Hay ocasiones en que manifestar nuestro enfado es positivo e incluso necesario, siempre y cuando lo hagamos de tal manera que no atentemos contra las opiniones, necesidades y derechos de los demás.

Ya hemos dicho con anterioridad que este listado de ideas irracionales no es ni mucho menos exhaustivo. Es probable que experimentes otras que no han quedado recogidas aquí. Piénsalo, y si descubres que es así, anótalas en la libreta que has de dedicar a los auto-registros y otras tareas de reestructuración cognitiva y, si acudes a un terapeuta, coméntalo con él.

**Distorsiones cognitivas**

Son los instrumentos o herramientas a partir de los cuales elaboramos nuestros pensamientos irracionales. Nos hacen ver la realidad de una manera distorsionada, filtrada por nuestra subjetividad. Es como cuando nos ponemos unas gafas con cristales de distinta graduación a la que nosotros precisamos: vemos los objetos sin nitidez, borrosos, distorsionados; tal y como vemos la realidad a través del filtro que nos supone cada una de las distorsiones de pensamiento que utilicemos en cada momento. Se les ha denominado "*virus mentales*" por su poder de "infectar" nuestros pensamientos.



Vamos ahora a ver cuáles son las distorsiones cognitivas más frecuentes:

### ***Hipergeneralización***

La encontraremos también con los nombres de *sobregeneralización* y *generalización excesiva*. Podemos identificarla con facilidad cuando empleamos términos absolutos como siempre, nunca, todo el mundo, nadie... Esto es producto de que extraemos una ley general y universal a partir de un hecho aislado y la damos por válida para siempre, en lugar de observar todos los datos que nos proporciona la realidad, extraer de ahí una conclusión y mantenerla constantemente en proceso de comprobación.

Esta distorsión cognitiva es utilizada con frecuencia por los sujetos depresivos y explica por qué el más nimio detalle les entristece: no les produce tristeza el suceso en sí, sino la extrapolación que hacen del mismo, de tal manera que ya no es “no le caigo bien a Fulano”, sino “no le caigo bien a nadie”. No es difícil deprimirse si uno se plantea las cosas en esos términos.

#### *Ejemplo:*

Invitas a una persona a ir al cine juntos; esta persona rechaza la invitación y, a partir de ese hecho, extraes la ley de que “le caigo mal a todo el mundo; nadie quiere salir conmigo”.

### ***Designación global***

También denominada como “*etiquetas globales*”, “*poner etiquetas*” o “*etiquetación errónea*”. Consiste en utilizar etiquetas peyorativas y estereotipadas para describirnos a nosotros mismos o a otra persona o grupo de personas. Inmediatamente que realizamos una designación global sobre alguien o algo, ese alguien o algo se convierte en absolutamente negativo y malo o positivo y bueno (más generalmente lo primero) sin matizar que en toda persona, situación u objeto hay tanto aspectos adecuados como inadecuados. Responde a ideas rígidas



acerca de cómo *deben* ser las cosas, de tal manera que sólo lo que se ajusta a ese criterio es bueno y lo que no se ajusta es inmediatamente malo sin entrar en otras consideraciones.

*Ejemplo:*

“Mi relación con los demás es un fracaso... luego *yo soy un fracaso*”. “Fulano es un incompetente”. “Con mi pareja no puedo hacer nada sin discutir”.

### **Filtrado**

En otros libros sobre la materia es posible que lo encuentres también con los nombres de “*filtro negativo*”, “*rechazar lo positivo*”, “*filtraje*”, “*focalizar en lo negativo*”, “*filtro mental*” o “*filtro de experiencias*”. Realizamos una atención selectiva de la realidad, de tal manera que atendemos sólo a lo negativo, desatendiendo o ignorando lo positivo. Filtramos, cribamos la realidad, de manera que no percibimos toda ella, sino tan sólo los datos que resultan más negativos, ya sea para nosotros mismos o para los demás. Es como ver la realidad a través de unas gafas con cristales tintados de negro.

Como ya puede deducirse de la descripción hecha, ésta es una distorsión muy utilizada en personas que llegan a presentar una depresión. Parecen tener una especial tendencia a fijar su atención en los sucesos tristes y en los aspectos más negativos y pesimistas de los acontecimientos que les rodean y de sí mismos. A tal punto es así que el filtrado afecta incluso a los recuerdos, en una especie de “*memoria selectiva*” que les lleva a recordar con mucha más frecuencia las experiencias pasadas tristes que las alegres.

*Ejemplo:*

Un amigo alaba nuestro aspecto, nuestro peinado y vestuario, e inmediatamente añade que quizás unos zapatos de otro color combinarían mejor con el resto de nuestro atuendo. Cuando realizamos un filtrado, sólo oímos esto último, haciendo “*oídos sordos*” a todo lo demás, llegando a la conclusión de que “*soy un desastre vistiéndome*”.



### ***Pensamiento polarizado***

Se denomina también bajo el nombre de “*pensar en extremos*”, “*extremismo*”, “*pensamiento dicotómico*” o “*pensamiento todo-o-nada*”. Cuando realizamos esta distorsión cognitiva las cosas son blancas o negras, verdaderas o falsas, todo o nada, sin intermedios ni matices. Nos planteamos las situaciones y personas en términos de que o son perfectos o no valen nada y son un fracaso. Dado que es imposible que algo o alguien sean perfectos, acabamos llegando más tarde o más temprano al extremo negativo, lo cual perjudica enormemente ya sea a la percepción de nuestro entorno o a la de nosotros mismos.

Es también una distorsión ampliamente utilizada en la depresión: los acontecimientos se ven como tristes por el simple hecho de que no son alegres; o se interpreta “no doy una a derechas, soy un inútil” en cuanto no tenemos una racha especialmente buena o incluso, simplemente, por el hecho de cometer un error.

*Ejemplo:*

“Tengo que tener éxito en este trabajo, si no será un fracasado”.

### ***Autoacusación***

Nos adjudicamos siempre la culpa de todo, tanto si tenemos razón al hacerlo como si no, e incluso lo hacemos en situaciones que no están ni pueden estar bajo nuestro control, con lo cual no es posible bajo ningún concepto que tengamos responsabilidad acerca de ello. Nos achacamos, pues, todos los fallos, lo cual nos lleva a estar constantemente disculpándonos por lo que erróneamente consideramos nuestras continuas equivocaciones.

No es infrecuente observar en la depresión esta distorsión cognitiva

*Ejemplo:*

Tu marido está enfadado e inmediatamente tú te planteas que “es debido a algo que yo he hecho”, sin pararte a pensar que puede ser consecuencia de otra u otras circunstancias, como que haya tenido un mal día en el trabajo o haya discutido con un amigo.



### *Personalización*

Te autoeriges en el centro del mundo y todo lo que ocurre a tu alrededor tiene que ver contigo. Te comparas negativamente con los demás, con lo que sales perjudicado y, por otra parte, te achacas una intervención directa en todas las quejas y comentarios adversos que se producen en tu entorno. Como desde esta perspectiva te sientes en inferioridad de condiciones o atacado, reaccionas inapropiadamente, ya sea defendiéndote de ese imaginario ataque, ya sea atacando a la otra persona o cambiando tu comportamiento para ajustarlo a lo que tú crees que los demás te demandan y en realidad eres tú quien se lo está autodemandando.

#### *Ejemplo:*

Un compañero de trabajo comenta que hay que repartir mejor el trabajo, puesto que en la actualidad hay algunas desigualdades. Inmediatamente interpretas que se está refiriendo a que tú no trabajas y reaccionas atacándole a él, defendiéndote haciendo alarde de lo mucho que tú trabajas (con lo que tu compañero puede que no entienda nada, puesto que quizá él no tenía las intenciones que tú le atribuyes al realizar el comentario), o incrementando tu ritmo de trabajo para ajustarlo al que piensas que el compañero te solicita.

### *Lectura de la mente o interpretación del pensamiento*

Cuando utilizamos esta distorsión nuestras interpretaciones de la realidad no pasan de ser presunciones sin comprobar. Jugamos, por decirlo así, a “leer” los pensamientos de los demás, a adivinarlos, y así damos por hecho que el resto de personas piensan y sienten como nosotros mismos lo hacemos. Esto nos lleva a tremendos errores a la hora de interpretar la conducta de las personas que nos rodean, puesto que realizamos esa interpretación desde nuestro propio prisma, desde nuestra propia óptica, sin considerar que los demás pueden ver las cosas de manera distinta a la nuestra. Además, como damos por sentado que las cosas son así, no las contrastamos, no pregunta-



mos al otro acerca del por qué de su comportamiento (con lo cual tampoco podemos salir de nuestra percepción errónea), y nosotros mismos actuamos de acuerdo a esa interpretación equivocada que nos hemos creado: nuestro propio comportamiento se basa entonces en hechos falsos.

*Ejemplo:*

María llega cinco minutos tarde a la cita que tenía con un amigo. Cuando llega, éste parece enfadado, aunque no hace ninguna alusión a su tardanza. María se dice a sí misma “seguro que piensa que soy una impuntual y está enfadado por eso. No va a querer quedar nunca más conmigo”. Ahora bien, ¿por qué no preguntarle acerca del motivo de su enfado y así tendremos más posibilidades de saberlo con certeza?

***Adivinación***

Se trata de una distorsión cognitiva muy parecida a la anterior, pues también cuando se practica ésta se está “adivinando”, pero en esta ocasión en lugar de los pensamientos de los demás, se hace con las situaciones futuras, pronosticando que tal o cual cosa saldrá mal. Ni que decir tiene que estos pronósticos se realizan con la emoción, no con la razón. Algunas personas ejercitan la adivinación hasta tal punto que les impide disfrutar de las cosas agradables que les están ocurriendo en el presente, pues continuamente están prediciendo y esperando la catástrofe que, según ellos, está a punto de ocurrir. Lo peor de esta distorsión cognitiva es que cuando continuamente se está vaticinando lo peor, es prácticamente inevitable que a veces se acierte, lo cual lleva al adivinador a reforzar la convicción y el uso de su distorsión. Si se acompaña de la hipergeneralización, como sucede en muchas ocasiones, todavía más.

*Ejemplo:*

“Con lo bien que me están yendo las cosas últimamente, seguro que este examen lo suspendo”.



*Falacia de control*

Esta distorsión de pensamiento se produce en los dos extremos, o bien nos hacemos responsables de todo y todos o, por el contrario, no nos lo hacemos de nada, repartiendo la responsabilidad entre todos excepto a nosotros mismos. Hay, pues, dos estilos de falacia de control: el que podríamos llamar *hipercontrolador* o falacia de control omnipotente y su opuesto, el *hipocontrolador* o falacia del control externo. En el primer caso, necesitamos controlar a todo y a todos los que nos rodean, haciéndonos responsables de su comportamiento y, en consecuencia, sintiéndonos tristes, frustrados o iracundos cuando de ese comportamiento no se obtiene un buen resultado. Puede decirse que el sujeto hipercontrolador intenta arreglar aquello que no se ha roto o lo que se ha roto pero no tiene ninguna posibilidad de arreglo. En el segundo caso, en el estilo hipocontrolador, tenemos la sensación de no tener ningún control sobre los acontecimientos, las personas que nos rodean o nosotros mismos, que no podemos hacer nada por cambiar las cosas; en consecuencia, nos sentimos impotentes y desamparados, sin esperanza ninguna, en una situación parecida a la de la *indefensión aprendida*, ya descrita en el capítulo 1 del libro. Es la persona que no intenta reparar lo que se ha roto y tiene una posible reparación.

Tanto un estilo como otro pueden conducir a la depresión. En el caso del hipercontrol, por la desesperación del sujeto al comprobar que por mucho que se esfuerce es imposible tenerlo todo bajo control, con toda la inseguridad que eso le provoca. Cuando el problema es el hipocontrol, porque se produce una situación muy parecida a la ya descrita de indefensión aprendida. El sujeto se aterra ante su supuesta incapacidad para controlar cualquier aspecto de su vida.

*Ejemplo:*

*Estilo hipercontrolador:*

Tu hijo saca malas notas en el colegio, suspende a menudo. A partir de este hecho tu conclusión es: "Soy un fracaso como madre, no hago todo lo que debiera por mis hijos".



*Estilo hipocontrolador:*

En el mismo supuesto anterior, el pensamiento irracional sería “no puedo hacer nada, estoy desesperada. Mi hijo va a fracasar en los estudios”.

***Falacia de cambio***

Con esta distorsión cognitiva, se intenta obligar a las demás personas a cambiar para que se ajusten a nuestras necesidades y/o nuestros deseos. De acuerdo a esta falsa norma, sólo hay que presionar lo suficiente a la otra persona para conseguir que se pliegue a nuestros deseos. Las personas con esta creencia, fácilmente llegan al chantaje emocional hacia las demás personas de su entorno. Cuando no logran cambiar al otro, fácilmente experimentan frustración y desilusión acerca de él.

*Ejemplo:*

Una mujer se siente sola y desgraciada por su soledad. Su planteamiento es que “sería más feliz si mi marido pasara más tiempo conmigo en lugar de trabajar tanto y salir por ahí con su amigos cuando tiene tiempo libre”. Esta idea le lleva a hacer continuos reproches a su marido por su conducta: “si me quisieras, no me harías esto”, “soy infeliz por tu culpa”, con lo cual éste se siente cada vez más incómodo en su compañía y se aleja cada vez más de ella o bien se culpabiliza y se pliega a sus deseos para evitar ese sentimiento.

***Falacia de justicia***

Pensamos que el mundo ha de ser un lugar donde impere la justicia, es más, *nuestra justicia*: aquello que necesitamos o nos gustaría nos lo debe de proporcionar otra persona. Es un particular concepto de “justicia” en el que se confunde lo que es justo con lo que nos interesa particularmente a nosotros mismos.

*Ejemplo:*

“Si fuera un buen padre y un buen marido saldría conmigo a comprar los regalos de los niños en lugar de hacerlo yo sola como todos los años. No es justa esta situación”.



### *Razonamiento emocional*

Podemos decir que, a través de esta distorsión cognitiva, elevamos las emociones a la categoría de razonamientos y de acontecimientos reales, operando con aquellas como si fueran verdaderamente algo real. Es decir, que interpretamos la vida a través de nuestra emotividad en lugar de hacerlo con la razón y, como consecuencia, nuestro comportamiento se basa en nuestras emociones, que generalmente tienden a ser más ilógicas, en lugar de hacerlo en nuestros razonamientos.

#### *Ejemplo:*

María se siente una persona aburrida. Por lo tanto, da por supuesto que todas las personas la encuentran también así. Cuando habla con una persona y ésta se distraiga o no le haga mucho caso, no pensará que esa persona está cansada o no le apetece hablar en ese momento, sino que lo interpretará como una prueba más de lo aburrida que la encuentran los demás. Es decir, siento que soy una persona aburrida → los demás me encuentran aburrida (sin base real, sino como producto de un razonamiento emocional) → soy aburrida.

### *El imperio del deber (“los debería” y los “no debería”)*

Mediante esta distorsión cognitiva, establecemos una serie de normas rígidas e inflexibles a las que, según nosotros, debería ajustarse el comportamiento de todas las personas, incluido uno mismo.

Este tipo de pensamientos nos sitúa en una especie de callejón sin salida, pues nos coloca en una posición de juez tirano en la que siempre la otra persona o nosotros mismos vamos a salir malparados. Lo más perjudicial –con serlo mucho– no es tanto el mismo pensamiento de “debería” o “no debería”, sino lo que se esconde tras él, la parte no manifiesta y que, sin embargo, está ahí perjudicándonos. Esto puede apreciarse en los ejemplos que proporcionamos a continuación: En el primero, partimos del supuesto de que nuestra pareja no sólo debería saber lo que a mí me gusta, sino que en caso contrario es que no me quiere o es una persona egoísta. En el segundo ejemplo, la creencia irracional es que no debo sentir enojo ni rabia y si experimento esas emo-



ciones es que soy una mala persona, indigno de la consideración de los demás. En ambos casos, acabamos por descalificar a la otra persona o a nosotros mismos por el hecho de no haber sido capaz de ajustarse a esas inflexibles, ilógicas e inalcanzables normas.

*Ejemplo:*

“Mi mujer *debería* saber lo que me gusta hacer los días de fiesta y proponer hacerlo” o “yo no *debería* sentir nunca rabia o enojo”.

### ***Magnificación/minimización***

Al realizar esta distorsión cognitiva, se magnifican los propios errores y fracasos a la vez que se minimizan los aciertos y los éxitos. El comportamiento con los demás suele ser justamente el contrario, valorando sus logros y disculpando sus fallos, siendo así más tolerantes e indulgentes con los demás que con uno mismo. La persona que practica habitualmente esta distorsión, cree cuando hace algo bien que simplemente es que ha tenido buena suerte o que resultaba muy sencillo; cuando es otra persona, la causa está en que es inteligente o habilidoso. Cuando la cuestión es un fallo, la creencia es de que uno mismo es un desastre y un fracasado, mientras que de otra persona pensará que ha tenido un mal día, pero que ese error no significa merma de su valía ni el hecho de que pueda realizar eso correctamente en futuras ocasiones.

Se utilizan dos varas de medir totalmente distintas para el comportamiento propio y el ajeno. Casi podríamos decir que es el refrán de “ver la paja en el ojo ajeno y no la viga en el propio”, pero a la inversa. Con esta distorsión se “ve la paja en el propio ojo y no la viga en el ajeno”.

Ni que decir tiene que la práctica generalizada de esta distorsión cognitiva tiene un efecto devastador sobre la propia autoestima y, en consecuencia, sobre el estado de ánimo. Puesto que la persona se siente responsable de los sucesos negativos y no de los positivos, se considera causante de lo malo que le ocurre y no de lo positivo, que atribuye a la suerte o el azar. La conclusión es “siempre tengo la culpa” y “siempre lo hago todo mal”.



*Ejemplo:*

Dos amigos realizan juntos un partido de tenis. Cuando Juan falla un golpe, Pedro piensa “está distraído y no se concentra lo suficiente en el partido”. Cuando es él mismo el que envía la pelota a la red, se dice “soy un torpe y no sirvo para jugar al tenis; quizá habría hecho mejor quedándome en casa”.

### **Evaluación de los pensamientos irracionales**

A continuación, te proponemos un cuestionario para realizar una primera evaluación acerca de qué ideas irracionales tienes y hasta qué punto está arraigada en ti la creencia en ellas.

#### ***CUESTIONARIO DE OPINIONES***

Es muy importante que contestes a cada una de las cuestiones conforme a tu forma de pensar y no a lo que crees que es correcto o deberías pensar. Ten en cuenta que no hay ideas buenas e ideas malas y que es legítimo pensar distinto que la mayoría de la gente. A la hora de contestar, plantéate si ese pensamiento u otro bastante similar te lo repites a tí mismo con cierta frecuencia.

Si estás de acuerdo en lo que plantea cada cuestión pon una “x” en la casilla de la columna “*De acuerdo*”; si no estás de acuerdo, en la casilla correspondiente a la columna “*En desacuerdo*”.



TERAPIAS COGNITIVAS

De acuerdo	En desacuerdo	Puntuación	<i>CUESTIONARIO DE OPINIONES</i>
			1.- La aprobación de los demás es de suma importancia para sentirse a gusto.
			2.- Hay que evitar las actividades en las que no se es un experto aun cuando se trate de un pasatiempo.
			3.- Adaptarse con facilidad a los imprevistos facilita la vida.
			4.- Es lógico preocuparse seriamente por la probabilidad de que algo malo suceda.
			5.- La gente sólo mira por sus intereses.
			6.- La infelicidad se debe siempre a los avatares de la vida.
			7.- Para ser feliz es absolutamente necesario no tener ninguna preocupación.
			8.- Es imprescindible el consejo de otra persona cuando se tiene que tomar una decisión.
			9.- Las personas no cambian pase lo que pase.
			10.- El ideal de vida es no hacer nada.
			11.- El que la hace, que la pague.
			12.- Es insoportable que existan injusticias en la vida.
			13.- No merezco sentirme feliz y relajado cuando alguien a mi lado está preocupado.
			14.- El amor es para toda la vida.
			15.- Es preferible evitar un conflicto aunque eso suponga hacer algo que uno no quiere hacer.
			16.- Las críticas son perturbadoras.
			17.- Es preciso repasar todos los detalles hasta conseguir que lo que se hace quede perfecto.



## VENCER LA DEPRESIÓN

			18.- Es terrible no poder llevar a cabo lo que se había planificado.
			19.- La incertidumbre del futuro debe producirnos inquietud.
			20.- Los jóvenes de ahora no tienen valores éticos, sólo quieren pasarlo bien.
			21.- En gran medida, somos responsables de nuestros estados de ánimo.
			22.- La vida es muy difícil cuando se tienen muchas responsabilidades.
			23.- La independencia es un valor importante para las personas adultas.
			24.- Las experiencias infantiles determinan indefectiblemente lo que una persona será en la vida.
			25.- La mayoría de personas disfrutan cumpliendo sus compromisos y obligaciones.
			26.- La persona que comete una equivocación merece una segunda oportunidad para demostrar su valía.
			27.- La enfermedad es tan terrible que sólo de pensarlo “me pongo malo”.
			28.- Es legítimo que cada uno procure sobre todo por su propio bienestar.
			29.- Creo que en una pareja sentimental los dos miembros deben compartir las mismas aficiones y amigos.
			30.- Es preferible no mostrar enojo cuando una persona te ha ofendido.
			31.- No me importa demasiado la opinión de los demás.
			32.- Es imprescindible obtener el éxito en todo lo que uno se propone.
			33.- Lo peor que puede sucederle a una persona es la frustración de sus deseos.



TERAPIAS COGNITIVAS

			34.- Todos debemos preocuparnos enormemente por la posibilidad de un conflicto bélico mundial.
			35.- Es intolerable lo maleducada que es la gente.
			36.- Podemos sentirnos mejor con nosotros mismos si nos lo proponemos de veras.
			37.- Las responsabilidades son agobiantes.
			38.- Todo el mundo necesita apoyarse en alguien.
			39.- Es prácticamente imposible que alguien pueda liberarse de la influencia del pasado.
			40.- Solamente se disfruta de la vida en vacaciones y fines de semana, cuando no hay nada que hacer.
			41.- La gente se comporta correctamente sólo por el miedo al castigo.
			42.- No hay derecho a que las personas buenas experimenten sufrimiento.
			43.- No es posible un egoísmo sano.
			44.- Existe el/la compañero/compañera ideal.
			45.- No se debe sentir enojo o rabia, son emociones a desechar.
			46.- Cuando estoy totalmente convencido de algo, no suelo cambiar de opinión a pesar de que los demás no estén de acuerdo conmigo.
			47.- Cometer un error es algo enormemente perturbador.
			48.- La fórmula de la felicidad sería tener una varita mágica para que todo fuera como a mí me gusta.
			49.- La vida actual está tan llena de peligros que es lógico inquietarse por ello.
			50.- Cada uno tiene derecho a comportarse como le parezca siempre y cuando no atente contra los derechos de los demás.
			51.- Las personas tenemos una buena parte de responsabilidad en nuestro bienestar o malestar.



## VENCER LA DEPRESIÓN

			52.- La gente es más feliz cuando tiene responsabilidades y preocupaciones de las que ocuparse.
			53.- Para una persona adulta es molesto que los demás tomen decisiones por ella.
			54.- La circunstancia de que una persona sea alcohólica no significa necesariamente que sus hijos también lo sean.
			55.- El cumplimiento de las obligaciones reporta satisfacción.
			56.- Cada uno se merece que los demás se comporten con él como él hace con los demás.
			57.- Los seres humanos estamos preparados para afrontar y superar las situaciones desagradables de la vida.
			58.- Una buena madre (o buen padre) debe renunciar a tener tiempo para ella/él mismo.
			59.- Cuando dos personas se quieren, deben estar de acuerdo en todo.
			60.- Es natural en ocasiones sentirse enfadado aun con las personas que uno más quiere.
			61.- Complacer a los demás es tan importante que uno debe estar dispuesto a algún sacrificio por conseguirlo.
			62.- Cometer un fallo supone un gran quebradero de cabeza.
			63.- De los cambios de planes a veces sale algo positivo.
			64.- No merece la pena preocuparse por algo que todavía no ha sucedido.
			65.- Los hijos que quieren a sus padres, no se marchan de casa.
			66.- Cada uno es responsable de lo que le ocurre.
			67.- Las responsabilidades son la "salsa de la vida".
			68.- Cada cual tiene que buscar la solución a sus problemas sin recurrir a los demás.



TERAPIAS COGNITIVAS

			69.- El pasado determina el presente.
			70.- Solamente la relajación absoluta permite la consecución de la felicidad.
			71.- El que se ha equivocado, que no se queje después de las consecuencias.
			72.- Es insoportable saber que vamos a morir.
			73.- Las personas no deberían anteponer su propio bienestar al de los demás.
			74.- Es normal que una pareja discuta de vez en cuando.
			75.- La manifestación de los sentimientos negativos no puede conducir a nada bueno.
			76.- Doy mucha importancia a lo que la gente piensa de mí.
			77.- Haz sólo lo que puedas hacer bien. Si no, olvídate de ello.
			78.- Es horrible no tener un cuerpo como el de las/los modelos.
			79.- Habría que hacer todo lo posible por evitar los peligros de la vida.
			80.- Los hijos pueden elegir pareja de acuerdo exclusivamente a su criterio, sin tener en cuenta la opinión de los padres.
			81.- Lo que nos altera es más nuestra visión de los hechos que los hechos en sí mismos.
			82.- La superación de una situación difícil generalmente aporta satisfacción y madurez personales.
			83.- Es terrible no contar con el apoyo de una persona más fuerte que uno.
			84.- De tal palo, tal astilla.
			85.- En buena medida, cada uno se consigue su propia felicidad o infelicidad.
			86.- Todo el mundo es bueno en principio.



## VENCER LA DEPRESIÓN

			87.- Debería haber una varita mágica que eliminara el dolor, la miseria, la injusticia...
			88.- La abnegación y el sacrificio son grandes y admirables virtudes.
			89.- La convivencia con mi pareja sentimental debe ser perfecta.
			90.- El enfado produce sistemáticamente el rechazo de los demás.
			91.- El desacuerdo de una persona querida, aunque sea momentáneo, es algo sumamente penoso.
			92.- No debería equivocarme nunca.
			93.- Hay que adaptarse a la vida tal y como viene.
			94.- No hay por qué sentir temor por lo que nos depara el futuro.
			95.- La gente debería ser más cortés y respetuosa.
			96.- Poco o nada puede hacer una persona por controlar su propia vida.
			97.- Los “malos tragos”, cuanto antes mejor.
			98.- Es horrible no tener a nadie a quien pedir ayuda cuando se tiene un problema.
			99.- Las experiencias pasadas dejan una marca indeleble.
			100.- Es aburrido cuando no se tiene nada que hacer.
			101.- Los que no acatan las normas sociales no merecen que la sociedad haga algo por ellos.
			102.- No hay que hacer daño. Es insoportable.
			103.- El verdadero amor se demuestra con el sacrificio propio por la persona querida.
			104.- En una pareja no todo es felicidad; se atraviesa por diferentes etapas, algunas más felices y otras más problemáticas.
			105.- La sinceridad en la expresión de nuestros sentimientos negativos es algo positivo.



TERAPIAS COGNITIVAS

			106.- Es terrible no caerle bien a todo el mundo.
			107.- Las personas eficientes no cometen errores.
			108.- Nada hay más desagradable que un imprevisto cuando uno está a punto de conseguir lo que quiere.
			109.- Hoy en día es temible circular por la carretera.
			110.- Los maridos que quieren a su mujer (o a la inversa) no se van por ahí con sus amigos.
			111.- Es preferible resignarse a lo que somos que intentar cambiar.
			112.- Es más fácil eludir las dificultades de la vida que enfrentarse a ellas.
			113.- Sentirse apoyado por los demás en los momentos de apuro es gratificante, pero no imprescindible.
			114.- Es posible llegar a ser una buena persona a pesar de tener un pasado turbulento.
			115.- Es terrible no ser rico y poder llevar una vida de total ociosidad y capricho.
			116.- Se puede ser una buena persona en unos aspectos y no serlo en otros.
			117.- Los noticiarios sólo deberían mostrar las buenas noticias.
			118.- El egoísmo es siempre insano por definición.
			119.- En una pareja es preferible que haya una cierta independencia para que cada uno pueda seguir viendo a sus amigos y cultivando sus aficiones.
			120.- Es cierto el refrán “más vale una vez colorado que ciento amarillo”.
			121.- Cada día me importa menos la opinión que los demás tengan de mí.
			122.- Para ser feliz es positivo saber tomarse a broma los propios errores.
			123.- Creo que generalmente consigo lo que quiero.



## VENCER LA DEPRESIÓN

			124.- Hay pocas situaciones en la vida que sean temibles y aun éstas lo son relativamente.
			125.- El comportamiento de la mayoría de la gente es generalmente correcto.
			126.- La felicidad depende enteramente de la suerte que cada uno tenga en la vida.
			127.- Cuando se tiene una responsabilidad a la que enfrentarse, es lógico que uno no se encuentre bien hasta que se la ha “quitado de encima”.
			128.- Es inimaginable la vida sin alguien más fuerte en quien poder apoyarse.
			129.- La cabra siempre tira al monte.
			130.- Lo que se consigue con esfuerzo aporta más satisfacción que aquello que no nos ha costado nada.
			131.- Los que han cometido un delito deberían estar siempre en la cárcel.
			132.- Es preferible asumir el dolor y la injusticia porque sólo así podemos hacer algo por remediarlos.
			133.- Una persona puede ser altruista sin dejar por eso de mirar por los propios intereses.
			134.- No podría vivir sin mi compañero o compañera.
			135.- Debería ser más amable con los demás.
			136.- Es desagradable sentirse rechazado por alguien, pero no terrible.
			137.- En las actividades cotidianas, vale más ser “del montón” que intentar hacerlas perfectamente.
			138.- Las contrariedades son desagradables, pero no tienen por qué suponer una gran alteración.
			139.- Es preocupante ver u oír los noticiarios de cada día.
			140.- ¿Por qué hace la gente las cosas que hace?
			141.- Nada o muy poco puede hacerse contra el destino.



## TERAPIAS COGNITIVAS

			142.- La gente es auténticamente feliz cuando no tiene responsabilidades que asumir.
			143.- Las personas deben hacerse fuertes para afrontar los contratiempos por sí mismas.
			144.- El que es de una manera, ni cambia ni cambiará.
			145.- La mayoría de la gente sólo sueña con las vacaciones y pasárselo bien.
			146.- La gente debería ser castigada por su maldad.
			147.- En esta vida sólo debería existir lo agradable.
			148.- El egoísmo sano no tiene por qué impedir una relación recíproca con los demás.
			149.- No existe lo que se llama la “media naranja”.
			150.- Es mejor llamar a las cosas por su nombre y decir lo que se piensa, aunque eso nos ocasione algún conflicto.

Para la corrección del cuestionario que acabas de realizar, sigue las siguientes instrucciones:

- En la casilla de “Puntuación”, apunta un 1 a las siguientes preguntas contestadas “De acuerdo”: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 24, 27, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 56, 58, 59, 61, 62, 65, 69, 70, 71, 72, 73, 75, 76, 77, 78, 79, 83, 84, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 95, 96, 98, 99, 101, 102, 103, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 115, 117, 118, 126, 127, 128, 129, 131, 134, 135, 139, 140, 141, 142, 144, 145, 146 y 147.
- Apunta un 1 a estas otras preguntas respondidas con un “En desacuerdo”: 3, 21, 23, 25, 26, 28, 31, 36, 46, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 60, 63, 64, 66, 67, 68, 74, 80, 81, 82, 85, 86, 93, 94, 97, 100, 104, 105, 113, 114, 116, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 130, 132, 133, 136, 137, 138, 143, 148, 149 y 150.

A continuación:



Suma los puntos obtenidos en cada uno de estos bloques de preguntas:

- 1, 16, 31, 46, 61, 76, 91, 106, 121 y 136.

Puntuación obtenida:

Corresponde con tu nivel de creencia (de 0 a 10) en la idea irracional *Debería ser aprobado, aceptado y amado por todas las personas en todo momento y situación.*

- 2, 17, 32, 47, 62, 77, 92, 107, 122 y 137.

Puntuación obtenida:

Corresponde con tu nivel de creencia en la idea irracional *Debo ser totalmente eficaz y triunfar en todas las tareas que me proponga.*

- 3, 18, 33, 48, 63, 78, 93, 108, 123 y 138.

Puntuación obtenida:

Corresponde a tu nivel de creencia en la idea irracional *No puedo soportar que las cosas no sean como yo quisiera que fueran.*

- 4, 19, 34, 49, 64, 79, 94, 109, 124 y 139.

Puntuación obtenida:

Corresponde con tu nivel de creencia en la idea irracional *Debo preocuparme terriblemente por lo desconocido, incierto y lo que puede ser peligroso.*

- 5, 20, 35, 50, 65, 80, 95, 110, 125 y 140.

Puntuación obtenida:

Corresponde a tu grado de creencia en la idea irracional *La gente debería comportarse de manera distinta a como lo hace.*

- 6, 21, 36, 51, 66, 81, 96, 111, 126 y 141.

Puntuación obtenida:

Corresponde con tu nivel de creencia en la idea irracional *Los acontecimientos que me ocurren tienen la culpa de lo que me pasa y no yo mismo.*

- 7, 22, 37, 52, 67, 82, 97, 112, 127 y 142.



Puntuación obtenida:

Corresponde con tu grado de creencia en la idea irracional *Sólo puedo ser feliz si no tengo responsabilidades ni momentos difíciles, así que debo evitarlos.*

- 8, 23, 38, 53, 68, 83, 98, 113, 128 y 143.

Puntuación obtenida:

Corresponde con tu nivel de creencia en la idea irracional *Necesito algo o alguien más fuerte que yo en quien apoyarme y que me guíe.*

- 9, 24, 39, 54, 69, 84, 99, 114, 129 y 144.

Puntuación obtenida:

Corresponde con tu nivel de creencia en la idea irracional *El pasado marca indeleblemente y determina el presente.*

- 10, 25, 40, 55, 70, 85, 100, 115, 130 y 145.

Puntuación obtenida:

Corresponde con tu nivel de creencia en la idea irracional *Para ser feliz es imprescindible la inactividad y la pasividad.*

- 11, 26, 41, 56, 71, 86, 101, 116, 131 y 146.

Puntuación obtenida:

Corresponde con tu nivel de creencia en la idea irracional *Las personas que cometen actos equivocados son malas y perversas y deben ser condenadas y castigadas por ello.*

- 12, 27, 42, 57, 72, 87, 102, 117, 132 y 147.

Puntuación obtenida:

Corresponde con tu nivel de creencia en la idea irracional *No deberían existir y no puedo soportar el dolor, la injusticia ni las situaciones desagradables.*

- 13, 28, 43, 58, 73, 88, 103, 118, 133 y 148.

Puntuación obtenida:

Corresponde con tu nivel de creencia en la idea irracional *El egoísmo es intrínsecamente malo; por lo tanto, no debo ser egoísta.*

- 14, 29, 44, 59, 74, 89, 104, 119, 134 y 149.



Puntuación obtenida:

Corresponde con tu nivel de creencia en la idea irracional *Existen el amor y las relaciones sentimentales perfectos e ideales, todo es cuestión de buscarlos.*

- 15, 30, 45, 60, 75, 90, 105, 120, 135 y 150.

Puntuación obtenida:

Corresponde a tu grado de creencia en la idea irracional *El enfado es siempre negativo y destructivo, así que debo evitarlo.*

### **Cómo combatir los pensamientos irracionales y las distorsiones cognitivas**

Hasta aquí, has conseguido averiguar cuáles son tus ideas irracionales de base con un nivel de creencia más fuerte y que, en consecuencia, más te están afectando. Pero esto, aun proporcionándote una idea aproximada, es demasiado inconcreto para que podamos trabajar con ello. Por lo tanto, es preciso que identifiques tus pensamientos irracionales de forma concreta, es decir tus pensamientos irracionales específicos, aquellos que te repites de manera habitual, casi como un disco rayado, y que son los que te están perjudicando. Para conseguirlo, realizarás un autorregistro que, en una primera fase, será solamente de autoobservación y recogida de datos, para posteriormente ir añadiendo los distintos apartados según vayas analizando tus pensamientos, emociones y conducta y analizándolos.

Al plantear la realización de un autorregistro, una de las primeras preguntas que surge es “¿En qué situaciones tengo que hacerlo?”. Generalmente, nos interesan aquellas ocasiones en que experimentamos emociones negativas insanas y disfuncionales; es decir, de fuerte intensidad, gran duración en el tiempo y efecto paralizante, puesto que es ahí donde por lo general estamos teniendo pensamientos de tipo irracional. Esas emociones tan fuertes e intensas suponen el aviso de que algo poco adaptativo está pasando por nuestra mente.



Por otra parte, es preciso hacer las anotaciones en un momento lo más cercano posible en el tiempo a cuando han ocurrido los acontecimientos y hemos experimentado nuestros pensamientos, ya que si, dejamos pasar bastante tiempo, es muy posible que en ese lapso temporal se haya modificado en alguna medida nuestra percepción de las cosas, con lo que la recogida de datos ya no se corresponderá exactamente a cómo lo vimos en el momento que nos interesa analizar. Podemos incluso llevar una pequeña libreta en el bolso o en el bolsillo.

### ¿Qué datos recoger?

En la **primera fase** nos interesa fundamentalmente lo siguiente: situación objetiva (A), pensamientos (B), emoción y conducta (C) y grados de creencia y malestar. Vamos a ver con detalle cada uno de estos aspectos.

- **Situación objetiva (A).** Se trata de describir la situación que ha ocurrido de la forma más objetiva posible, sin incluir ninguna valoración subjetiva por nuestra parte. Requiere un esfuerzo de objetivar los acontecimientos que, por otra parte, vendrá bien para ver las cosas de una forma más realista y desapasionada, para “tomar distancia”.

La mayoría de las veces la situación ocurrida es externa, es decir, algo que nos ha sucedido, nos han contado o hemos visto por televisión, por ejemplo. Pero hay otras ocasiones en las que la situación objetiva, o más propiamente sería en este caso decir el suceso desencadenante, puede ser de tipo interno; por ejemplo, un recuerdo de algo que nos sucedió y que en bastante medida volvemos a revivir al recordarlo.

- **Pensamientos (B).** Hemos de registrar en este apartado todo lo que pensamos acerca de A; es decir, todas aquellas frases (a veces, incluso imágenes que se nos presentan como en un “flash”) que nos decimos a nosotros mismos y que incluyen la valoración o valoraciones que hacemos de A.



Hay veces en las que utilizamos un estilo telegráfico: ni tan siquiera nos decimos la frase entera, sino tan sólo una palabra, como terrible, insoportable, miedo, malo, fracaso, no debo... quedando el resto de la frase “oculta”, aunque no por ello es menor su repercusión emocional; tendremos que indagar un poco para averiguar nuestro pensamiento completo, tanto en su parte manifiesta como en la no manifiesta. A este respecto, hay que señalar la frecuencia con que algunas personas recogen un pensamiento que tal y como está registrado cumple los criterios de racionalidad, pero tan sólo en apariencia, puesto que de forma latente está la coetilla irracional. Por ejemplo, se registra “no me llamará”, omitiendo la continuación “... y eso será terrible, no podré soportarlo”. Si contemplamos tan sólo la primera parte, observamos que nuestra suposición de que no nos llame puede ajustarse a la realidad, aparentemente no está planteado en términos de necesidad ni es absolutista, pero entonces ¿por qué nos perturba tanto produciéndonos emociones tan intensas y de efecto tan paralizante? Porque la segunda parte no manifiesta de nuestro pensamiento –“sería terrible” o “no podré soportarlo”– le añade una dimensión totalmente distinta, lo modifica, puesto que convierte lo que en principio era la mera constatación de la posibilidad de un hecho en la absoluta necesidad de que ese hecho ocurra o no ocurra, y que si tal cosa no se produce, el perjuicio para nosotros va a ser tremendo e insoportable.

También hay ocasiones en que nuestros pensamientos, a fuerza de tenerlos una y otra vez, están automatizados y esto hace que prácticamente no nos demos cuenta de que los estamos teniendo. Requiere, por tanto, de un esfuerzo de autoobservación por nuestra parte para detectarlos. Por otro lado, hay que tener en cuenta que debemos procurar ser lo más fieles posibles en la reproducción de los pensamientos que hemos tenido en esos momentos y no omitir ninguno de ellos por desatinado o poco importante que nos pueda parecer.

*Es muy importante incluir en nuestro autorregistro todos los pensamientos, imágenes o recuerdos que hayamos tenido inmediatamente después de haber sucedido la situación A.*



- **Emoción y conducta (C).** En este apartado se recogen dos aspectos:

Por un lado, qué emociones y sentimientos experimentamos a raíz de los pensamientos que hemos tenido. Si éstos han sido irracionales, es más probable que nuestras emociones sean negativas (tristeza, ira, ansiedad, impotencia, vergüenza, desesperación... o sea, todas aquellas que nos producen malestar psicológico) que positivas (alegría, tranquilidad, empatía con los demás... es decir, las que nos hacen sentir bien con nosotros mismos y con los demás).

Por otra parte, qué conducta realizamos o dejamos de realizar (puesto que también hay conducta por omisión) en ese momento y como consecuencia de los pensamientos y sentimientos que hemos experimentado.

- **Grado de creencia.** Recogeremos aquí el grado o nivel en que creemos, en que asumimos cada uno de los pensamientos recogidos en el apartado B. Para ello, podemos utilizar una escala de 0 a 5 en la que las valoraciones serían:

- 0 = no lo creo en absoluto.
- 1 = lo creo un poco.
- 2 = me lo creo algo.
- 3 = me lo creo bastante.
- 4 = me lo creo mucho.
- 5 = lo creo totalmente.

- **Grado de malestar.** Dedicaremos este apartado a consignar el grado de malestar o displacer que nos producen los pensamientos experimentados. Podemos hacerlo siguiendo una escala parecida a la anterior.

- 0 = ningún malestar.
- 1 = malestar ligero.
- 2 = malestar moderado.
- 3 = bastante malestar.
- 4 = mucho malestar.
- 5 = muchísimo malestar.



Vamos a ver esta primera fase del autorregistro con un **ejemplo**:

Situación Objetiva	Pensamientos	Emoción Conducta	Grado de creencia	Grado de malestar
Me encuentro con una amiga y me dice: "Tienes mejor aspecto que antes. Estás más guapa y has adelgazado bastante ¿no crees?". "	Me está llamando gorda y fea" "Haga lo que haga, por más que lleve régimen y me arregle, siempre estaré hecha un desastre"	Tristeza. Rabia conmigo misma. Impotencia. Me compro un dulce y me lo como con voracidad. Lloro por haberlo hecho.	3       4	4       5

Hecho este autorregistro con varias situaciones y sus pensamientos, emoción y conducta y grado de creencia y malestar correspondientes, hemos de abordar una segunda etapa que es ya de tratamiento propiamente dicho. Podríamos subdividirla a su vez en tres fases: Una primera de analizar nuestros pensamientos, una segunda de rebatirlos y una tercera de reformular otros pensamientos nuevos más positivos, racionales y acordes con la realidad.

### 1ª fase: Análisis de nuestros pensamientos

#### A) *Decidir si los pensamientos registrados son racionales o irracionales*

Para ello, tenemos que acudir a las características de pensamiento racional/irracional ya comentadas con anterioridad y ver cuáles de ellas se cumplen o no en cada uno de nuestros pensamientos. No es una tarea fácil, puesto que algunos de estos pensamientos los hemos tenido en tantas ocasiones con ligeras variantes, que es bastante probable que estemos dando por racional, lógico y acorde con la realidad aquello que es irracional, ilógico y distorsión de la realidad.



En la medida en que en el pensamiento registrado se cumplan las características de pensamiento racional o irracional, estaremos ante un pensamiento de un tipo u otro respectivamente. Ahora bien, también hay que señalar la existencia, aunque no frecuente, de lo que podemos denominar pensamientos mixtos, es decir, aquellos que cumplen algunas características de racionalidad y otras de irracionalidad. En este caso, hablaremos de un pensamiento predominantemente racional o irracional, según se ajuste más a las características de un tipo o de otro.

- B) Ya diferenciados los pensamientos racionales de los irracionales, tendremos que analizar *qué distorsiones de pensamiento estamos realizando* en cada uno de estos pensamientos irracionales. Al principio, tendremos que ir repasando una por una y ver si estamos cayendo o no en ella, pero con la práctica iremos memorizándolos y, lo que es más importante, viendo cuáles son las que más frecuentemente cometemos. Esto nos proporcionará nuestro estilo cognitivo, que ya hemos mencionado anteriormente. Nos da la pista acerca de nuestros errores cognitivos más frecuentes y, en consecuencia, de dónde tenemos que centrar nuestros esfuerzos.
- C) *Averiguar a qué idea o ideas irracionales base están haciendo referencia nuestros pensamientos irracionales.* Detrás de los pensamientos irracionales que estamos considerando en un momento dado, hay una idea irracional general, entre las que hemos enumerado como más frecuentes, cuya creencia nos está provocando el tener dichos pensamientos. Tenemos que averiguar de cuál o cuáles se trata, y también aquí iremos viendo que son siempre las mismas las que se van repitiendo una y otra vez. Esto también forma parte de lo que es nuestro propio estilo cognitivo. También es aquí donde deberemos centrar nuestras energías para combatirlas.

Como consecuencia de este análisis, añadiremos otras tres columnas a nuestro autorregistro anterior, que quedará, junto a aquel, como se ve a continuación.



Tipo de pensamiento	Distorsiones realizadas	Ideas irracionales de base
Irracional Irracional	Lectura de la mente Falacia de control (tipo hipocontrolador) Designación global	No poder soportar que las cosas sucedan como yo quiero: “no soporto estar gorda”

## 2ª fase: Rebatir nuestros pensamientos irracionales

En cierta medida, se puede decir que parte de este proceso ya lo hemos realizado en la fase anterior al comprobar, de acuerdo a las características descritas, si nuestros pensamientos eran racionales o irracionales. Ese debate interno –y puede que también realizado con el terapeuta– nos ha llevado a cuestionarnos nuestros planteamientos, cuando menos a dudar de ellos y a creerlos con menor intensidad.

**Discusión.** Ha llegado el momento de que discutamos nuestros pensamientos, de que los pongamos en duda, los confrontemos, revisemos y comprobemos su exactitud en lugar de lo que veníamos haciendo hasta ahora que era darlos por ciertos sin más. Puede plantearse como un ejercicio de “pensar a la contra” consistente en hallar contraargumentos a las propias tesis defendidas por nosotros mismos hasta este momento.

Resulta eficaz realizar la discusión en forma de preguntas, a las que debemos contestar con solidez, lógica y objetividad. Estas preguntas siguen cuatro pasos o técnicas que son las que se describen a continuación:

### A) Evidencia:

*Aquellas preguntas que cuestionan la evidencia y consistencia de nuestros pensamientos:*

- ¿Cuál es la prueba de que esto es como lo estoy pensando?
- ¿Qué es lo que me lo demuestra?
- ¿En qué hechos me baso para pensar esto?
- ¿Qué experiencias sustentan que lo que estoy pensando es cierto?



- ¿Cuáles otras experiencias me demuestran que es falso?
- ¿Dónde está escrita esa ley?
- ¿Por qué establezco una relación entre el hecho y el significado que le doy?

Puedes incluso hacer una doble lista: en un apartado, pones las pruebas de que eso es cierto; en el otro, las que denotan que no lo es. Si el pensamiento no es cierto en el cien por cien de las ocasiones, habrá que modificarlo para que cuando menos se ajuste más a la realidad de los hechos.

Vamos a suponer que ese pensamiento lo tuviera otra persona,

- ¿Cómo se lo rebatirías?
- ¿Cómo le demostrarías, sin faltar a la verdad, que su pensamiento es falso?

### **B) Alternativas:**

*Las preguntas encaminadas a averiguar las distintas alternativas de explicación de los acontecimientos ocurridos.*

- ¿Qué otra-s forma-s posibles hay de explicarme esto?
- ¿Puede esto querer decir otra cosa?
- ¿Qué otras razones hay que puedan explicar este hecho? (Enumerarlas).
- ¿Es absolutamente preciso o tan sólo es preferible?
- ¿Es realmente tan catastrófico o terrible como me lo estoy planteando?
- ¿Cuestiona esto en realidad mi valía?
- ¿Puedo explicarme esto de otra manera que no sea tan destructiva para mí?

Es decir, se trata de buscar todas las posibles causas que puedan explicar y puedan haber contribuido en alguna medida al desarrollo de los acontecimientos. Y todas las otras posibles actitudes con que podemos contemplar el hecho y sus posibles consecuencias. Es lo contrario a cerrarse en banda dando por hecho que hay una única explicación, aquella que uno se da. La realidad enseña que raramente un hecho se produce únicamente por una causa, sino que suele ser



una combinación de variados y múltiples factores. Buscarlos puede ser una buena alternativa a proporcionarse una única explicación que tiene, además, la nefasta característica de ser destructiva para ti.

En el momento de plantearse distintas alternativas es recomendable hacerlo teniendo en cuenta que interesan especialmente las que cumplen algunas condiciones:

- Ser modificables, y, por lo tanto, una cuestión en la que uno *puede hacer algo* por cambiar la circunstancia.
- Ser específicas, fijando la atención en el hecho concreto que ha ocurrido, sin extrapolar la explicación a otros acontecimientos, por más similares que parezcan.
- No ser personales o, al menos, no serlo en demasía. Es decir, no atribuirse toda la responsabilidad de los hechos sin más, sino estar atento para ver si ha habido otros factores externos a nuestra persona.

### **C) Utilidad:**

*Las preguntas que se dirigen a evaluar la utilidad de tus pensamientos y su poder hedonista en una perspectiva temporal: a corto, medio y largo plazo:*

- ¿Resulta útil para mí tener esta creencia, enfocar las cosas de esta manera?
- ¿Me ayudan estos pensamientos a conseguir mis metas, mis objetivos?
- ¿Cómo me hace sentir el pensar así? ¿Me ayuda a ser más feliz?

Si mi creencia es cierta:

- ¿Puedo hacer algo por modificar la situación?
- ¿Qué es exactamente lo que puedo hacer y qué pasos tengo que dar para ello?

### **D) Consecuencias:**

*Las preguntas encaminadas a realizar una evaluación de las consecuencias que para ti tendría el hecho de que los pensamientos negativos, pesimistas y/o catastrofistas fueran ciertos (lo que llamamos “asumir*



lo peor”). Se trata de desdramatizar y comprobar que, aun en el peor de los supuestos, las cosas no son tan horribles como tú te las figuras en tu mente:

- ¿Qué es lo peor que podría pasar si lo que creo es así?
- ¿Qué significa eso para mí, qué implica?
- ¿Qué probabilidad hay de que eso ocurra?
- ¿De verdad que si tal cosa que yo temo llegara a suceder, eso sería tan terrible?
- Si llega a suceder lo peor, ¿qué puedo hacer para limitar los daños lo más posible?

Analiza las consecuencias lo más objetivamente posible.

Volvemos a añadir nuevos apartados a nuestro autorregistro:

*Evidencia:*

*Hechos que me demuestran que mi pensamiento es cierto:*

Tengo un sobrepeso de 10 kilogramos.

*Hechos que me demuestran que mi pensamiento no es cierto:*

He perdido 2 kilogramos en el último mes.

Lo cierto es que esta persona me ha dicho que he adelgazado y estoy más guapa, no que estuviera gorda ni que haya engordado.

*Alternativas a mis pensamientos:*

He sido capaz de seguir la dieta durante un mes y eso es algo de lo que enorgullecerse. Si continúo persistiendo, conseguiré perder todos los kilos que me sobran. Ya he demostrado que puedo hacerlo.

Tengo que ceñirme a las palabras que me han dicho –que he adelgazado– y no inventarme otras que no se han producido en la realidad.

*Utilidad:*

*Consecuencias negativas de mantener este pensamiento:*

*A corto plazo:*

Sentirme mal conmigo misma.



Como consecuencia de lo anterior, es más que probable que me salte el régimen, comiendo algo que me va a engordar y me haga sentir todavía peor.

*A medio plazo:*

Minar mi autoestima.

Aumentar mi sobrepeso en lugar de perder los kilos que me había propuesto.

*A largo plazo:*

Ser una persona menos feliz de lo que podría ser.

*Consecuencias positivas de mantener este pensamiento:*

*A corto plazo:*

No encuentro ninguna.

*A medio plazo:*

No encuentro ninguna.

*A largo plazo:*

No encuentro ninguna.

*Consecuencias:*

*Asumir lo peor*

Tener algo de sobrepeso, ¿es realmente tan terrible? ¿Impide eso que tenga otras cualidades positivas como ser una buena persona, simpática, agradable con los demás, buena trabajadora, madre y esposa, etc.?

***3ª fase: Reformular nuestros pensamientos irracionales en racionales***

Este es el verdadero y último objetivo de todo el proceso que hemos trabajado hasta aquí, el que nos llevará a una nueva, lógica, realista y más adaptativa forma de interpretar la vida y, por lo tanto, de desenvolvernos en ella.



En buena medida, la discusión que hemos realizado nos conduce de una manera bastante certera a pensamientos racionales. Recordemos que éstos han de cumplir las características que ya mencionamos anteriormente. Esto es:

- Estar basados en datos de la realidad objetiva a la vez que estén formulados de manera clara y concreta.
- Expresar preferencias y no “debería”, eliminando los términos “tendría que” o “tengo que” y sustituyéndolos por otros más permisivos como “me gustaría”, “sería más conveniente”, “es preferible”.
- Ser flexibles y no rígidos, huyendo de las palabras como todos, nadie, nunca, siempre, ninguno, todo el mundo...
- Evitar en su formulación términos y expresiones catastrofistas como fracaso, horrible, no lo puedo soportar...
- No utilizar tampoco adjetivos peyorativos para describirse ni a uno mismo ni a los demás. Excluir palabras como tonto, inútil, imbécil, fracasado, incompetente, nulidad, cobarde, incapaz, etc.
- Que produzcan emociones en consonancia con el acontecimiento activador, no exageradas ni desproporcionadas.
- Ser pensamientos adaptativos, en el sentido de ayudarnos a conseguir nuestras propias metas y a desenvolvernos más adecuadamente con nosotros mismos y con los demás.
- Que sean veraces y realistas, y en ningún caso supongan un autoengaño. Se trata de conseguir percibir la realidad tal y como es, incluyendo tanto sus aspectos positivos como negativos, y afrontarla de la mejor manera posible, no de darnos una palmadita en la espalda y mucho menos de ignorar la realidad de los hechos, lo que sería fatal por impedirnos afrontar y dar una salida adaptativa al problema. Es decir, si hemos suspendido el examen, perdido el empleo, discutido con nuestro marido o tenemos un sobrepeso, así hemos de verlo, sólo que sin fustigarnos por ello y viendo la mejor forma de enfrentarse a los hechos.



Una vez formulados los pensamientos racionales, deberemos realizarnos las mismas preguntas que nos hemos planteado acerca de nuestros pensamientos irracionales en la fase anterior. Es decir, recogeremos en nuestro autorregistro lo siguiente:

*Pensamiento racional:*

“Me ha dicho que estoy más delgada. Se ha dado cuenta de los dos kilos que he perdido”.

“Realmente está mereciendo la pena el esfuerzo de seguir el régimen, aunque de momento he perdido poco. Es posible que si persisto en él, consiga acercarme a mi peso adecuado”.

*Emoción y conducta:*

Me siento algo contenta y satisfecha conmigo misma por lo conseguido hasta ahora.

Estoy esperanzada en el futuro.

*Grado de creencia:*

3

3

*Grado de malestar:*

1

2

La disminución en el nivel de malestar que te producen los pensamientos racionales respecto del que te originaban los pensamientos irracionales (recordemos que eran de 4 y 5 respectivamente) aporta la prueba de en qué medida la técnica de reestructuración cognitiva te está dando resultado: sin haberse modificado un ápice los hechos tú te encuentras mejor y, en consecuencia, en disposición de desarrollar un comportamiento más adaptativo.

*Evidencia:*

*Hechos que me demuestran que mi pensamiento es cierto:*

Sus palabras han sido que he adelgazado.



Realmente peso 2 kilos menos, aunque me ha llevado todo un mes de esforzarme en no comer algunas cosas que me apetecían.

*Hechos que me demuestran que mi pensamiento no es cierto:*

No encuentro ninguno.

*Utilidad:*

*Consecuencias negativas de mantener este pensamiento:*

*A corto plazo:*

No encuentro ninguna.

*A medio plazo:*

No encuentro ninguna.

*A largo plazo:*

No encuentro ninguna.

*Consecuencias positivas de mantener este pensamiento:*

*A corto plazo:*

Sentirme mejor conmigo misma y con los demás.

Me resulta más fácil no saltarme el régimen para perder los kilos de más.

*A medio plazo:*

Ir perdiendo poco a poco los kilos que me sobran, con lo cual volveré a estar en mi peso.

*A largo plazo:*

Vivir más a gusto, ser más feliz.

**4ª fase: Resolución:**

Como consecuencia de tener una visión más realista, objetiva y posiblemente optimista de los hechos acontecidos, te encuentras en una mejor disposición para resolver cuáles son los cambios que has



de introducir en tu conducta para lograr que los hechos te resulten, en la medida de lo posible, más favorables para ti y para la consecución de tus objetivos.

En este punto, se intenta extraer las conclusiones que se derivan de la experiencia ocurrida y llevarlas a la práctica, de tal manera que en lo sucesivo sea menos probable volver a caer en el mismo error. Estás haciendo de esa manera una labor que podemos calificar de preventiva.

Añadirás una última anotación en tu autorregistro:

*Resolución:*

Seguir con el régimen.

Procuraré escuchar lo que realmente me dicen los demás, sin modificar sus palabras ni inventármelas. Haré lo posible también por no dar demasiada importancia a los comentarios ajenos.

### **¿Cuándo acaba el trabajo con la técnica de reestructuración cognitiva?**

En principio, podemos decir que habremos completado el trabajo de reestructurarnos desde el punto de vista cognitivo cuando los pensamientos racionales hayan sustituido a los irracionales en nuestra valoración de los acontecimientos que nos ocurran. O cuando, al menos, hayamos conseguido que inmediatamente después de un pensamiento irracional surja uno racional que lo neutralice, eliminando así sus efectos negativos sobre nuestras emociones y nuestras reacciones.

Ahora bien, si por acabar entendemos que no haya que practicarla nunca más, la respuesta acertada debería ser que no se acaba nunca, ya que nadie estamos “vacunados” contra la posibilidad de tener pensamientos irracionales.

En primer lugar, insistimos en que esta es una técnica que requiere de un trabajo constante y muy repetido, incluso reiterativo. Se trata de combatir los pensamientos irracionales con los racionales, repitiéndolos como un disco rayado, tantas veces como sea necesario



para que acabemos por incorporarlos a nuestro repertorio de frases con las que dialogamos con nosotros mismos. Pensemos que llevamos años y años machacándonos con los pensamientos ilógicos, que han pasado a formar parte de nuestros hábitos mentales, y que los hábitos no consiguen modificarse de la noche a la mañana. La mejor “vacuna” contra los pensamientos irracionales es estar alerta a cuando aparecen, y combatirlos al primer síntoma, sustituyéndolos por otros lógicos y racionales.

En segundo lugar, hay que considerar también que, aun cuando hayamos realizado todo el programa o hayamos sido dados de alta en la terapia, los pensamientos irracionales continúan en nuestra mente agazapados, dispuestos a volver a la palestra a la más mínima oportunidad que les demos. Será, por lo tanto, necesario que volvamos a poner en práctica todo el proceso de la técnica de reestructuración cognitiva de vez en cuando, como un recordatorio o como una dosis de reforzamiento.

Tendremos que tener en cuenta, no obstante, que tampoco se trata de aspirar a no tener pensamientos irracionales ya nunca más, meta por otra parte irrealista e inalcanzable. Habremos de conformarnos y resignarnos a que simplemente no nos molesten demasiado ni alteren nuestra vida de manera fundamental. Si hemos conseguido esto, habremos dado un gran paso para conseguir una vida más plena y libre.

### DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO

A través de esta técnica, intentamos aprender a controlar los pensamientos de tal manera que, cuando éstos te creen malestar, sepas cómo detenerlos y sustituirlos por otros más reconfortantes, que no conduzcan a estados emocionales desagradables.

En el caso de la depresión, la técnica puede resultar muy útil para disminuir la frecuencia e incluso eliminar los pensamientos pesimistas y negativos tan característicos de este cuadro.



## Instrucciones para su realización

El aprendizaje de la detención de pensamiento es sencilla y generalmente requiere de poco tiempo, pero como toda técnica psicológica conlleva que seas constante y practiques todos los días durante un periodo de quince o veinte minutos. Es necesario, no obstante, realizar una práctica anterior con pensamientos neutros (es decir, no productores de emociones displacenteras) antes de poder pasar a utilizarlo para aquello que te interesa: eliminar los pensamientos negativos.

Para llevar a cabo un aprendizaje sistemático de la técnica, se requiere que sigas de manera ordenada cada uno de los pasos, sin avanzar al siguiente antes de haber conseguido un dominio en el anterior. Sólo de esta manera te asegurarás un éxito en la tarea que te propones.

Las fases a seguir son las siguientes:

### *1ª fase: Ensayo con pensamientos neutros*

Previamente al ensayo, prepara una lista de pensamientos neutros, por una parte, y otra de pensamientos agradables que te sirvan de sustitución.

Realiza la práctica de la detención de pensamiento en el siguiente orden:

#### *A) Con estímulo externo*

Cierra los ojos y concéntrate en un pensamiento que no te produzca ninguna emoción desagradable como tristeza, ansiedad o ira. Retén ese pensamiento durante unos dos o tres minutos.

Al cabo de ese tiempo di en voz alta “¡Stop, tengo que dejar de pensar en esto!”. Esta orden puede ser acompañada de otros estímulos como estirar una goma elástica anudada alrededor de la muñeca, clavarte las uñas en la palma de la mano o el timbre de un despertador. Es preferible que el estímulo asociado sea desagradable, pues esto contribuirá a la disminución de la frecuencia con que se tienen esos pensamientos, ya que tanto la orden de “stop” como la sensación



desagradable de la goma chocando contra tu piel o de las uñas clavándose en tu carne suponen un castigo, y toda conducta –incluida la mental– seguida de un castigo tiende a disminuir su frecuencia de aparición hasta llegar a su extinción total.

Inmediatamente después de la orden de “Stop”, pasa a concentrarte en los pensamientos agradables que tienes preparados. Si los anteriores pensamientos vuelven a tu mente, repite nuevamente la instrucción de “¡Stop, tengo que dejar de pensar en esto!” y hazlo tantas veces como sea necesario para conseguir eliminar de tu mente los pensamientos perturbadores.

*B) Con estímulo interno*

Dado que en distintas situaciones de la vida real, estando en público, no será posible o deseable ponerse a gritar las autoinstrucciones indicadas para detener los pensamientos indeseables, hay que buscar una manera –digamos más discreta– de conseguirlo. Bastará con que sustituyas la orden en voz alta por la misma orden dicha solamente en tu mente, sin emitir ningún sonido.

Por lo demás, el proceso es exactamente igual al explicado en el punto A, pudiendo también aquí emplear el truco de la goma elástica o clavarte las uñas si el mero estímulo interno no te resulta suficiente para detener los pensamientos.

Cuando hayas conseguido éxito en esta primera fase, estarás ya en condiciones de pasar a la siguiente.

**2ª fase: Ensayo con pensamientos desagradables**

Los pasos a dar en esta etapa son exactamente los mismos (A y B) que acabamos de describir, salvo en lo que se refiere al tipo de pensamientos. Como ya tienes un cierto dominio de la técnica, podrás abordar aquellas ideas que son productoras de tristeza y sensaciones desagradables, es decir, las que intentas eliminar.

Junto a la listas de pensamientos neutros y agradables que ya has confeccionado en la anterior fase, habrás de elaborar otra de pensa-



mientos displacenteros que pretendes eliminar. Si existe una considerable diferencia en el grado de malestar que te ocasionan, conviene que realices una escala jerarquizada, ordenándolos de menor a mayor intensidad, para comenzar a ensayar con aquellos pensamientos que te procuren menos molestias. De esta manera, te resultará menos dificultoso obtener tus primeros éxitos en el empleo de esta técnica.

Cuando hayas sido capaz de obtener la detención del primer pensamiento de la escala jerarquizada sin dificultad, estás ya en condiciones de pasar al siguiente, y así sucesivamente hasta que lo hayas conseguido con todos.

### *3ª fase: Puesta en práctica en situaciones reales*

Una vez has conseguido la detención de un pensamiento desagradable y su sustitución por otro agradable, estás ya en situación de pasar a hacerlo cada vez que ese pensamiento te venga a la mente, independientemente de la situación en que te encuentres.

Si encuentras alguna dificultad para hacerlo, puedes apoyar la instrucción mental de “Stop” con algún estímulo externo que por sus características permita ser realizado en público. Por ejemplo, los ya nombrados de clavarse las uñas en la palma de la mano o estirar una goma elástica enrollada en la muñeca o bien darse un pellizco o un tirón en el pelo.

Si aún con estos apoyos encuentras algún obstáculo, puede ser que necesites más tiempo de ensayo previo, o también existe la posibilidad de que estés dejándote llevar por la impaciencia y avanzando demasiado deprisa en la aplicación de la técnica.

## MANIOBRAS DISTRACTORAS

Es otra de las técnicas que se utilizan para eliminar los pensamientos molestos. Se puede decir que es seguramente la más sencilla de todas y que, de hecho, muchas personas la utilizan para sacudirse las “malas ideas” por puro sentido común, sin necesidad de que nadie se les haya enseñado.



Consiste básicamente en ponerse a realizar alguna actividad tan pronto como aparece el primer indicio de pensamiento destructor, procurando no darle siquiera tiempo a que se instale en tu mente y llegue a producir las consecuencias emocionales negativas.

Conviene tener preparado de antemano un listado de posibles actividades a utilizar como maniobras distractoras, y acudir a él en el momento en que los pensamientos inquietantes vengan a nuestra mente. El mero hecho de consultarla ya supone una distracción que seguramente atenuará la presencia de los pensamientos a eliminar.

Elabora tu propia lista de maniobras distractoras y utilízala en cuanto un pensamiento negativo acuda a tu mente. Sirve cualquier actividad que puedas realizar, tanto dentro como fuera casa.

#### AUTOINSTRUCCIONES POSITIVAS

En los cuadros depresivos es muy frecuente, como ya se ha dicho, la existencia de lo que podríamos denominar autoinstrucciones o autoverbalizaciones negativas, esto es, mensajes de contenido peyorativo o de predicción catastrofista que se emite uno mismo, a veces de manera automática y sin percatarse de que lo está haciendo. En realidad, no dejan de ser ideas irracionales con las que te bombardeas y que pueden dificultarte o incluso impedirte el desarrollo de comportamientos deseables que, por otra parte, son los que te ayudarán a salir de la depresión.

Son sumamente perjudiciales, más cuanto con mayor frecuencia se repiten, puesto que nos devuelven una imagen caricaturizada de nosotros mismos y de las situaciones que hemos de afrontar: todos nuestros defectos exagerados y aumentados y los aciertos minimizados y, a veces, incluso ignorados. Todo ello hace que te creas incapaz de muchas cosas para las que sí eres competente, dejes de realizarlas, te infravalores, tu autoestima caiga y, en consecuencia, te deprimas todavía más.

Podríamos definir la técnica de las autoinstrucciones positivas, descrita por Meichenbaum como parte de un programa terapéutico



más amplio, como el conjunto de pensamientos que te ayudan a afrontar las situaciones de manera adecuada y adaptativa, proporcionándote sensación de autocontrol y de control sobre la situación. En realidad, es otra aplicación de la reestructuración cognitiva, pues en definitiva se trata de sustituir pensamientos irracionales por otros más objetivos y ajustados a la realidad.

**Ejemplos:**

*Autoinstrucción negativa:* “No merece la pena que salga; seguro que voy a aburrirme”.

*Emociones y sentimientos que el mensaje te produce:* Desánimo, abatimiento, tristeza, impotencia.

*Consecuencia más probable en tu comportamiento:* No sales de casa o lo haces con tal actitud que favoreces el hecho de aburrirte, tal y como has predicho con anterioridad.

*Autoinstrucción positiva:* “Si llamo a mis amigos y salgo, quizá me distraiga y consiga animarme un poco”.

*Emociones y sentimientos que el mensaje te produce:* Alivio, esperanza de poder salir de la tristeza, sensación de que no te encuentras solo, de que puedes contar con alguien y de que eres capaz de controlar tu estado de ánimo.

*Consecuencia más probable en tu conducta:* sales de casa con una actitud que en principio favorece tu distracción y divertimento, de acuerdo con tu predicción.

Dentro de las autoinstrucciones o autoverbalizaciones, podemos distinguir cuatro tipos según el momento en que se emiten:

*Antes del acontecimiento,* cuando la situación todavía no ha comenzado, pero ya te estás preparando mentalmente para afrontarla. Los mensajes que te transmites en ese momento influyen de una manera decisiva en tu estado de ánimo, haciéndote sentir animado o desanimado, tranquilo o ansioso respecto a cómo vas a comportarte



posteriormente, y eso puede influir decisivamente en cómo se desarrolle tu comportamiento ulterior, puesto que contribuyen a percibirte a ti mismo de una manera positiva o negativa en la situación que estás considerando: te “ves” divirtiéndote o aburriéndote, charlando con animación o apartado y callado en un rincón, desarrollando un comportamiento adecuado o inadecuado... En resumidas cuentas, te imaginas cómodo o incómodo y a gusto o a disgusto en la situación y contigo mismo.

Los ejemplos anteriores de autoinstrucción positiva y negativa proporcionan una idea bastante ajustada de la importancia que puede tener el contenido de tus autoverbalizaciones en la actitud con que afrontes una determinada situación.

*En el comienzo de la situación*, es decir, cuando ya te encuentras en el momento y tienes que afrontarlo. Comienzas a captar la situación real y es posible que la compares con situaciones similares y lo que ha ocurrido en ellas, a la vez que vuelven a tu mente los auto-mensajes que ya te has dicho en la fase anterior, pero seguramente magnificados, con una mayor insistencia y sensación de urgencia.

**Ejemplos:**

*Autoinstrucciones negativas:* “No sé para qué he venido aquí. Me encuentro fatal. Seguro que soy incapaz de mantener una conversación con nadie y acabo más deprimido de lo que ya estaba”.

*Emociones y sentimientos que es probable que experimentes:* Desesperanza, sensación de impotencia e incapacidad, tristeza y desánimo.

*Consecuencias más probables en tu comportamiento:* Te quedas en un rincón, sin intentar entablar conversación con nadie y limitándote a mirar a los demás.

*Autoinstrucciones positivas:* “Voy a intentar hablar primero con Juana, que es una persona animada y me da confianza. Así es posible que luego consiga introducirme en la conversación con los demás y me distraiga”.



*Emociones y sentimientos que es probable que experimentes:* Ligera sensación de confianza en ti mismo, de que puedes hacerlo, de que tienes recursos y eres capaz de hacer algo por salir de tu estado de ánimo.

*Consecuencias más probables en tu comportamiento:* Consigues entablar conversación con Juana y poco a poco vas notando que estás más animado y cómodo en la situación.

*Durante la situación.* Tus autoinstrucciones en este momento influyen decisivamente en cómo percibes la situación en que estás inmerso en ese mismo momento. Ya no estás imaginando, estás viviendo los hechos en la realidad y los estás valorando, de la misma manera que estás autoevaluando tu actuación y tu capacidad para controlar y manejar la situación. Esa evaluación y autoevaluación puede ser positiva o negativa, y dependiendo de cómo sea ejerce una influencia u otra en tu comportamiento.

### **Ejemplos:**

*Autoinstrucciones negativas:* “¿Qué voy a hacer? Ni siquiera se me ocurre qué decir ni con quién voy a hablar. Cuando pregunten qué vamos a hacer, no seré capaz de proponer algún plan”.

*Emociones y sentimientos que probablemente experimentarás:* Tu sensación de impotencia e incapacidad se van afianzando. Es posible que te encuentres todavía más triste.

*Consecuencias más probables en tu comportamiento:* Sigues sin hacer nada por establecer conversación, sintiéndote cada vez más desanimado y más incómodo en la situación.

*Autoinstrucciones positivas:* “Voy a comentar lo buena que me pareció la película que fui a ver el otro día. Es posible que alguien no la haya visto y pueda interesarle saber de qué va y dónde la ponen”

*Emociones y sentimientos que probablemente experimentarás:* Te sientes algo animado en la medida en que vas experimentando que estás siendo capaz de hacer algo por salir de tu tristeza.



*Consecuencias más probables en tu comportamiento:* Haces el comentario y probablemente a alguna de las personas del grupo le interese y te siga la conversación.

*Después del acontecimiento* es importante hacer una autovaloración correcta de cómo se han producido los hechos y proporcionarse autorrefuerzo por los logros conseguidos, así como consuelo por lo que no ha salido del todo bien. De hecho, a estas autoinstrucciones también se las denomina como *autoverbalizaciones reforzantes*.

**Ejemplos:**

*Autoinstrucciones negativas:* “No he dicho más que tonterías que no han interesado a nadie. Será mejor que en otra ocasión no salga”

*Emociones y sentimientos que es posible que experimentes:* Te sientes abatido, triste y desanimado, con el firme propósito de no volver a repetir la situación debido a lo mal que te sientes.

*Consecuencias más probables en tu conducta:* En la próxima vez que te invitan a salir, tú rechazas la propuesta. No estás dispuesto a volver a intentarlo.

*Autoinstrucciones positivas:* “¡Lo he conseguido! He sido capaz de salir de casa y hasta he entablado alguna conversación. Me lo he pasado un poco bien, quizá la próxima vez lo pase un poco mejor”.

*Emociones y sentimientos que es posible que experimentes:* Animado y con confianza en la creencia de que eres capaz de salir de tu abatimiento si realmente te lo propones y haces lo necesario para ello.

*Consecuencias más probables en tu comportamiento:* En próximas ocasiones estarás más propenso a llamar a tus amigos y quedar con ellos para realizar alguna actividad, y también a participar en las conversaciones del grupo.

Alcanzar el dominio de esta técnica de manera que te resulte eficaz en aquello que te propones requiere de un corto periodo de tiempo de preparación. Puedes hacerlo de la siguiente manera:



- En primer lugar, debes preparar tus propias autoverbalizaciones positivas para los cuatro momentos en que se ha explicado y para cada situación determinada. Aunque los mensajes a decirte son muy similares, hay que adaptarlos a cada circunstancia. Escríbelas y procura que haya al menos unas cuatro o cinco autoverbalizaciones positivas para cada uno de los momentos en la situación que estés trabajando en ese momento.
- Una vez están claramente formuladas, grábalas en tu memoria. Repítelas en tu mente, y hazlo con convicción. Comprobarás que el mensaje va “calando” y te va resultando más creíble. Se suele recomendar a veces llevarlas escritas en un pequeño papel en el bolsillo o en el bolso para aquellas ocasiones difíciles en que, a pesar del ensayo realizado, pudieras quedarte con la mente en blanco o, lo que es peor, volvieran con insistencia las autoverbalizaciones negativas. En ese caso, sólo hay que sacarlas y ponerse a leerlas.

Como toda técnica psicológica, su dominio exige práctica, de manera que no te desanimes si observas que al principio no resulta tan eficaz como te gustaría. Prosigue en su realización y comprobarás cómo la mejoría no tarda en llegar.



# 10

## AUTOESTIMA

Importa mucho más lo que tú piensas de ti mismo que lo que otros opinan de ti.

*Séneca*

### **Definición**

La autoestima es para la amplia mayoría de escuelas psicológicas la base de un adecuado y sano funcionamiento psicológico. Está comprobado que entre la autoestima y el estado de ánimo existe una relación directa, de tal manera que cuando existe una adecuada autoestima, es prácticamente seguro que va acompañada de un sentimiento de bienestar, mientras que cuando hay un déficit de autoestima éste produce un sentimiento de malestar con uno mismo bajo estado de ánimo.

Podríamos definir la autoestima como el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre uno mismo. Dicho en otras palabras, la visión subjetiva o el autoconcepto que tenemos de nosotros mismos y de nuestras capacidades; es decir, cómo nos vemos a nosotros mismos, cómo nos juzgamos en los distintos aspectos de la vida. Se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo a lo largo de nuestra vida.



Es algo que va más allá del mero reconocimiento de nuestros aspectos positivos y que supone una aceptación de nosotros mismos, tanto en nuestras cualidades positivas como en las negativas. Supone aceptarse tal y como uno es, con sus virtudes y sus defectos, sin estar valorándonos continuamente ni comparándonos con los demás. Conlleva, pues, la *autoaceptación* y el *autorrespeto*, el perdonarse los propios defectos y el tener seguridad y confianza en uno mismo en términos generales, sin pretender tampoco tenerla en todo momento y situación. La persona sólo puede quererse a sí misma si admite sus propias limitaciones y defectos como algo natural y consustancial con el ser humano. De esta manera, puede fracasar y sentirse desilusionado y frustrado por ello, pero sin perder el respeto por sí mismo ni la aceptación de sí mismo y, en consecuencia, sin que el fracaso suponga una merma de su autoestima. En otras palabras, el desarrollo de una adecuada autoestima conlleva necesariamente desarrollar los siguientes aspectos:

- **Autoconocimiento**, es decir tener conciencia acerca de nosotros mismos; de nuestras necesidades y deseos; de nuestros sentimientos y emociones; de nuestras creencias, valores y principios; de nuestros deberes; de nuestra forma de comportarnos ante los demás, en qué hacemos hincapié y qué procuramos no mostrar a los demás, qué nos perjudica y nos limita; de nuestras cualidades, habilidades y defectos.
- **Aprecio** auténtico y verdadero de uno mismo como persona que es digna de respeto, valoración y cuidado.
- **Autoaceptación** tolerante, compasiva y esperanzada de todo aquello que hemos averiguado acerca de nosotros mismos: tanto lo positivo como las propias limitaciones, puntos débiles, defectos, errores y fracasos. Autoaceptarse no significa que no se aspire a modificar esto último, sino simplemente que no nos descalifiquemos ni nos autocastiguemos por ello.
- **Afecto**, atención, cariño, comprensión y compasión hacia uno mismo.



- **Atención** y cuidado de las propias necesidades físicas, mentales, psíquicas y espirituales.
- **Autoafirmación**, que viene como consecuencia de todo lo anterior. En la medida en que una persona se autoconoce, se autoacepta, se quiere, se valora y cuida de si misma, es capaz de comunicar de forma clara, explícita y segura sus necesidades, deseos, emociones y sentimientos a las otras personas.
- **Asunción de la responsabilidad** de nuestra propia vida y nuestro propio bienestar, sin esperar a que los demás resuelvan nuestros problemas y nos proporcionen la felicidad que ansiamos.

A efectos de considerar la autoestima, puede resultar también ilustrativo realizar una diferenciación entre cómo uno es y cómo le gustaría ser, cuál es su prototipo ideal. A veces el abismo entre uno y otro concepto es tal que impide a la persona, o le dificulta en gran medida, el admitirse tal y como es; aceptación que, por otro lado, tampoco debe conllevar la autocomplacencia, el “estar encantados de haberse conocido”, sino que debe ser una autovaloración realista de uno mismo y de sus capacidades, incluyendo sus límites y déficits y un cierto propósito de intentar superar estos últimos o suavizarlos. Además, está comprobado que el hecho de aceptar los propios defectos, en lugar de rechazarlos o ignorarlos, facilita el que se puedan cambiar, siempre y cuando se vean como algo natural, en el sentido de verlo como algo que todo el mundo tiene.

Otra cuestión a tener en cuenta en el momento de plantearse la autoestima, es el hecho de a quién se intenta gustar, si a uno mismo o a otra persona o personas. En ocasiones, la escasa autovaloración de una persona tiene su origen en unos progenitores o educadores que le han exigido mucho, que le han fijado unas metas muy altas que el individuo en cuestión no ha sido capaz de conseguir y, en consecuencia, no ha podido alcanzar la aprobación de esas personas significativas por mucho que se haya esforzado. En otras, también encontramos a muchachas o incluso mujeres adultas con trastornos de la alimenta-



ción –anorexia o bulimia– que han tenido su origen o se han agravado ante el hecho de una pareja sentimental que de alguna manera les ha exigido estar más delgadas y/o se ha burlado o afeado su exceso de peso. En estas circunstancias, el planteamiento debe ser que nuestra principal meta a alcanzar ha de ser la de gustarnos a nosotros mismos, ignorando la opinión de esas personas que, por sus altas expectativas respecto a nosotros mismos, nos resultan claramente perjudiciales. Una actitud de *“no voy a permitir que me hagan más daño”* es de lo más saludable en esos casos.

Un tercer factor a considerar es aquella autovaloración que se basa en los logros alcanzados. David Burns denomina esta situación como *“pseudoeestima”*, frente a lo que podríamos llamar autoestima verdadera. Sencillamente, no siempre pueden estar consiguiéndose nuevos y más altos logros. ¿Qué ocurre entonces cuando en algún período de tiempo no alcanzamos una nueva meta? Todavía peor, ¿qué pasa si –como es ineludible más tarde o más temprano– cometemos un error? Como un castillo de naipes, la pseudoeestima se vendrá abajo porque no es una autoestima auténtica basada en la autoaceptación de los valores y déficits que cada uno tenga.

¿Cuándo decimos que una persona tiene una autoestima baja? Cuando no se gusta, cuando se rechaza a si misma o, al menos, a una parte de su persona que le parece importante. No es algo que le hagan sentir los demás (aunque a veces, como hemos dicho antes, hayan colaborado en cierta medida), sino algo que se debe a uno mismo y que, por lo tanto, es fundamentalmente nuestra propia responsabilidad, al menos cuando somos adultos y, por lo tanto, responsables de nuestros propios actos; a este respecto resulta muy ilustrativa la frase de Eleanor Roosevelt: *“Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento”*. El fondo del problema, su auténtica realidad, no está en el exceso de peso, el mal humor o la nariz grande, sino en la actitud que se toma ante ello. Se agranda esa cuestión hasta el punto de que en la mente de la persona con baja autoestima llega a tapar, a ocultar aquellos otros aspectos suyos que son positivos. Se acaba de esta forma confundiendo la parte con el todo; algo así como si uno se dijera *“si tengo una*



nariz fea, soy feo" (ignorando, por ejemplo, el bonito color de sus ojos); "si a veces tengo mal humor, soy un cascarrabias, nadie va a querer aguantarme y me quedaré solo" (sin ver otros aspectos positivos de su personalidad). Dicho en otras palabras, se sobrevaloran los aspectos negativos y a la vez se subestiman claramente los positivos, a veces hasta el punto de ignorarlos. La objeción a estos planteamientos es evidente: Una persona es mucho más que una nariz o algunas manifestaciones de mal humor. Por lo general, las personas somos una mezcla, una combinación de algunos aspectos positivos, algunos negativos y otros muchos que pueden considerarse como neutros.

Como quizá se haya intuido por lo dicho hasta ahora, hay un esquema cognitivo determinado que favorece la aparición de una baja autoestima. En las personas que la presentan se observan ideas irracionales de perfeccionismo, que les llevan a tener unas expectativas excesivamente elevadas de sí mismas, a autoexigirse demasiado y a ser muy críticas consigo mismas. Si a esto añadimos un estilo cognitivo de pensamiento dicotómico "todo-o-nada" no es difícil llegar a la conclusión a que llegan estas personas: es como si se dijeran a sí mismas "Si no soy perfecto, no valgo nada", "Si no consigo un 10 mi puntuación es 0". Esta misma característica les hace estar constantemente autoevaluándose y comparándose con su prototipo ideal; prototipo que, dada su necesidad de perfeccionismo y rigidez "todo-o-nada", es prácticamente inalcanzable en la mayoría de situaciones de la vida. Por estas mismas creencias irracionales, su conducta se caracteriza por un tremendo miedo a cometer errores, lo que condiciona sus comportamientos: por un lado, les provoca una tendencia a la evitación de aquellas situaciones en las que no están seguros de salir airoso; por otro, el simple y habitual hecho de tener un fallo, hace que se sientan fracasados y que "se les hunda el mundo".

Por otra parte, suelen experimentar una tremenda necesidad de la aprobación de los demás, lo que les hace muy vulnerables a las críticas que reciben. En ocasiones, dan por válidas sin más esas críticas, como si el simple hecho de que alguien dijera algo convirtiese ese



algo en cierto, veraz y real. Otras veces van todavía más allá y malinterpretan las palabras de los demás en función de lo que ellos piensan de sí mismos. Puede que se les diga “Puedes hacerlo mejor”, pero su interpretación es “Lo has hecho mal, eres un incapaz”.

Resumiendo, pues, podemos decir que en el estilo cognitivo de las personas con déficit de autoestima se observa con frecuencia una creencia fuerte y arraigada en algunas de las ideas irracionales explicadas ya en el capítulo 9 de este libro y que pasamos a comentar a continuación, si bien esto no quiere decir que no puedan coexistir con otras distintas en algunos casos. Son las siguientes:

- *Debo ser totalmente eficaz y triunfar en todas las tareas que me proponga.*
- *Debería ser aprobado, aceptado y amado por todas las personas en todo momento y situación.*

Proponemos que, si no realizaste el cuestionario incluido en el capítulo 9 en el momento de su lectura, ahora es el momento de hacerlo. Averigua cuáles son tus creencias irracionales más arraigadas como primer paso para conseguir desterrarlas mediante la técnica de la reestructuración cognitiva.

Frecuentemente, estas ideas irracionales van acompañadas, como se ha comentado anteriormente, de la distorsión cognitiva denominada pensamiento polarizado o pensamiento “todo-o-nada” que hace que la persona se plantee las cosas en términos de “o soy perfecto o no valgo nada”, “o lo hago todo bien o soy un fracaso”.

Se observa también en el déficit de autoestima lo que podríamos denominar como *memoria selectiva*, es decir, una tendencia a recordar exclusiva o casi exclusivamente las situaciones en que se fracasó y a olvidar, en cambio, aquellas otras en las que se acertó o se obtuvo éxito. De entre todos los recuerdos del pasado, se seleccionan los que resultan más penosos para uno. Por supuesto, esto también se aplica al presente, realizando con frecuencia la distorsión cognitiva conocida como filtrado.



Ni que decir tiene que la autoestima baja o negativa es algo muy destructivo para uno mismo porque supone una fuente constante de malestar psicológico, de emociones y sentimientos negativos acerca de si mismo. Por lo tanto, es algo que altera negativamente nuestro estado de ánimo y que dificulta nuestro desenvolvimiento en distintas facetas de nuestra vida: relación con los demás, trabajo o estudios, relaciones sentimentales y sexuales, etc. Por decirlo en otras palabras, nos hace más vulnerables, más propensos al bajo estado de ánimo, a la ansiedad, irritabilidad... y fácilmente nos lleva también a evitar aquellas situaciones en que la inseguridad, producto de la baja autoestima, nos hace sentirnos incómodos. Esta evitación puede cerrarnos un buen número de “puertas”, de posibilidades en nuestra vida, debilitando todavía más nuestra ya mermada autoestima.

Por otra parte, tanto la autoestima baja como la alta tienden a generar profecías autocumplidoras; es decir, a que se cumpla en la realidad aquello que cada uno ha vaticinado en su fuero interno. Por ejemplo, cuando una persona acude a una entrevista de trabajo con autoestima negativa, pensando que va a desenvolverse mal y que no será capaz de obtener el puesto de trabajo a que aspira, es muy probable que se presente cabizbajo, con los hombros caídos y un tanto encorvados, hablando con voz baja, insegura o vacilante, sin dirigir la mirada al entrevistador, etc, lo que va a propiciar que ocurra justamente aquello que había predicho. Todo lo contrario cabe decir cuando ante esa misma situación la persona se presenta con una autoestima elevada o cuando menos aceptable. Ocurre sencillamente que aquello que cada uno piensa sobre sus habilidades, tiene un gran efecto sobre el desempeño efectivo de esas capacidades en los comportamientos habituales de la vida cotidiana.

En términos generales, podemos decir que los comportamientos, pensamientos, sentimientos y relaciones con los demás de una persona con una adecuada autoestima se caracterizan por:

- *Actuar con autonomía.* Se siente capaz de tomar decisiones y de resolver los problemas y, de hecho, lo hace en las cuestiones



acerca de su vida laboral, el empleo del tiempo libre, la compañía sentimental y social, qué destino da a su dinero, cómo se viste, etc. Confía en su propio criterio y lo lleva a la práctica.

- *Tener un comportamiento responsable.* Sin necesidad de que nadie tenga que indicárselo, actúa con presteza en la realización de sus tareas en la vida profesional o académica, en la vida doméstica, social, etc. Se puede decir que, en términos generales, se siente cómodo asumiendo responsabilidades.
- *Tener suficiente tolerancia ante la frustración.* La frustración es algo inherente a la vida y, por lo tanto, es necesario saber afrontarla adecuadamente. Una persona con una correcta autoestima tiene los suficientes recursos como para encararla sin venir-se abajo: sabrá esperar el momento adecuado, esforzarse más por conseguir aquello que persigue, tomárselo con resignación o con humor cuando las cosas no le hayan ido demasiado bien... En resumidas cuentas, siente que tiene capacidad de autocontrol, así como de un cierto control sobre su vida.
- *Afrontar las novedades con entusiasmo.* Se siente capaz y sabe que posee unas determinadas habilidades y, por ello, no teme las situaciones nuevas y desconocidas, sino que le interesan, incluso las busca, y las afronta con entusiasmo y confianza en sí mismo
- *Experimentar orgullo ante sus logros.* Se sabe responsable de sus aciertos (al igual que de sus errores) y por eso experimenta satisfacción por los primeros, a la vez que no se infravalora por los segundos, aunque procure enmendarlos.
- *Expresar y defender sus opiniones, emociones y sentimientos, tanto los positivos como los negativos.* No los reprime, sino que los expresa abiertamente, aceptando el riesgo que esto conlleva en ocasiones de que no sean compartidos o aceptados por los demás. También posee la suficiente flexibilidad como para modificarlos si posteriores y nuevas experiencias le indican que estaba equivocado. Sabe poner límites a las demandas excesivas o inoportunas de los demás sin sentirse culpable por ello, y no suele dejarse manipular por otros.



- *No considerarse ni inferior ni superior a otras personas.* Considera que vale tanto como cualquiera, ni más ni menos, si bien admite que habrá otras personas que destaquen más que él en algunos aspectos, mientras que en otros será a la inversa.
- *Tener un nivel de autoexigencia realista y moderado.* Es decir, se fija unas metas acordes con su nivel y con las posibilidades que le ofrecen las circunstancias, y que consisten en objetivos flexibles, susceptibles de ser revisados sin que de ello se derive una infravaloración de las propias capacidades.

Por el contrario, los comportamientos, pensamientos, sentimientos y relaciones con los demás de una persona con baja autoestima se caracterizan por:

- *Actuar con dependencia de los demás.* Su necesidad de aprobación del prójimo y su inseguridad son tales que le dificultan la autonomía. Continuamente pide la opinión de los demás y está pendiente de si las otras personas aceptan o no su comportamiento, lo que mediatiza su conducta en la mayoría de los ámbitos de la vida. Suele tener escasa confianza en su propio criterio, por lo que no suele llevarlo a la práctica o, al menos, no sin el apoyo de otra persona.
- *Tener poca capacidad de iniciativa, sin asumir sus responsabilidades.* Generalmente, y debido a su inseguridad, su actitud es de estar a la espera de que los demás le indiquen cómo actuar y qué hacer, en lugar de tomar él el mando de su vida y sus comportamientos.
- *Tener baja tolerancia a la frustración.* Se frustra al menor contratiempo, llegando frecuentemente a autorratificarse en su idea de que “no soy capaz de hacer esto” o “no valgo para nada”. Por esa misma razón, soporta mal las críticas, reaccionando ante ellas con actitud depresiva y/o a la defensiva.
- *Infravalorar sus capacidades y sus logros.* Se siente poco capaz y ello se traduce además en que cuando consigue algo, tiende a achacarlo a factores externos en lugar de a sí mismo y a sus



capacidades. Por el contrario, sí se atribuye a sí mismo los errores, experimentándolos como una prueba de su escasa valía.

- *Evitar las situaciones nuevas y, en general, aquellas que le provocan ansiedad.* Las situaciones nuevas le atemorizan, pues le hacen experimentar ansiedad por su idea de no ser capaz de acometerlas con éxito. Debido a ello, pierde bastantes de las oportunidades que le puedan surgir en la vida.
- *Reprime la expresión de opiniones, emociones y sentimientos.* Su intensa necesidad de aprobación de los demás le hace ocultar su intimidad por temor de que, en caso contrario, pudiera suscitar el rechazo. Por eso calla precisamente aquellas opiniones, emociones o sentimientos que van contra la opinión mayoritaria de su entorno. No se atreve a poner límites a los demás, pues ello le genera sentimientos de culpabilidad, aunque a la larga también le crea hostilidad el hecho de que los demás abusen de él.
- *Considerarse inferior a los demás,* lo cual es debido sobre todo a que minimiza sus aciertos y magnifica sus errores, en ocasiones acompañado de todo lo contrario –magnificación de logros y minimización de fallos– cuando se trata de valorar el comportamiento de los demás.
- *Tener una actitud de hipersensibilidad ante las críticas de los demás.* No suele cuestionarlas, las da por válidas sin más, y fácilmente se siente atacado, llegando incluso en ocasiones a ver una crítica donde hay tan sólo un comentario.
- *Poseer un alto nivel de autoexigencia, que muchas veces raya el perfeccionismo.* Sus metas son excesivamente elevadas y rígidas, incluso en ocasiones inalcanzables; no se permite un error y sólo obtiene satisfacción de su conducta si ésta no tiene ni un solo fallo.

En la consulta de psicología es un hecho cada vez más frecuente el que una persona con depresión manifieste por iniciativa propia que tiene una baja autoestima o, dicho en sus propias palabras, que tiene “complejo de inferioridad”. En otras ocasiones, el sujeto no lo



verbaliza de una manera tan concreta, pero es una circunstancia que aparece en las sucesivas entrevistas o en las pruebas y cuestionarios que se le administran.

Trabajar la autoestima es algo que, como otras técnicas psicológicas, no es fácil y requiere de un esfuerzo y participación activa por parte de la persona que se propone el cambio, pero también es cierto que las ventajas que se obtienen de ello –mayor confianza y seguridad en sí mismo, con todas las repercusiones que esto tiene en el comportamiento– compensan ampliamente el esfuerzo realizado. Supone, como ya comentábamos en la reestructuración cognitiva, un cambio de actitud: ser más tolerantes con uno mismo, permitirse fallos y defectos, fijarse metas realistas, no estar constantemente autovalorándose ni conceder tanta importancia a la opinión de los demás.

La primera cuestión que deberíamos plantearnos es cómo llegar a tener un conocimiento de en qué estado se encuentra nuestra autoestima; es decir, que en primer lugar deberíamos realizar una fase de evaluación.

### Evaluación de la autoestima

Tomando como referencia a McKay y Fanning (véase bibliografía), te proponemos este ejercicio para comprobar cómo está tu autoestima. Coge papel y lápiz y ponte a pensar en cómo te ves a ti mismo. Para que no se te olvide ningún aspecto, puede resultarte útil hacerlo de manera sistemática, siguiendo unas directrices sobre cada una de las áreas en que te interesa evaluarte.

Te proponemos las siguientes:

- **Aspecto físico:** Incluye cómo percibes tu propio cuerpo, describiendo las características de las distintas zonas corporales, haciendo especial hincapié en aquellas de las que más orgulloso te sientes o, por el contrario, más te molestan.

De manera general, podemos decir que la autoestima baja en esta área afecta más al sexo femenino, quizá por cuestiones sociocultura-



les que dan una mayor importancia a la belleza en la mujer, valorando excesivamente determinadas características como la hermosura, juventud, atractivo sexual, fertilidad o la capacidad para atraer a los hombres.

A veces se llega al casi absurdo de que las quejas presentadas sobre el aspecto físico de una determinada zona corporal tan sólo lo son en función de una moda cambiante. Por ejemplo, el encontrar unos pechos de menor o mayor tamaño como bonitos o deseables es algo que cambia, y continuará cambiando, en períodos de tiempo cada vez más cortos. Esta circunstancia debería hacernos reflexionar sobre la relatividad del tema en cuestión y meditar hasta qué punto merece la pena darle tanta importancia.

- **Funcionamiento intelectual:** Consignarás en este apartado aquellos datos acerca de tu inteligencia, cultura, capacidad creativa, memoria, rapidez y agilidad mental y otras habilidades mentales en un sentido amplio.

Resulta curioso comprobar en este área cómo personas con un nivel intelectual medio o incluso medio-alto tienen una autoestima negativa en esta área. Una vez más, se comprueba cómo la autoestima no está algunas veces en función de las cualidades reales de la persona, sino de sus actitudes.

- **Carácter, forma de ser:** Incluirás datos acerca de cómo te ves a ti mismo respecto a los rasgos de tu personalidad como responsabilidad, simpatía, sentido del humor, empatía o capacidad de ponerte en lugar del otro, recursos personales, capacidad de autocontrol, etc.

- **Sexualidad:** Cómo te percibes en el desenvolvimiento de tus relaciones sexuales, es decir, si eres activo o pasivo, si eres o no capaz de manifestar tus preferencias, si abordas las relaciones sexuales con confianza o con inseguridad...

Al contrario que cuando hablábamos del aspecto físico, aquí suelen ser los hombres los que acostumbran a tener mayores problemas con su autoestima que las mujeres. También, como en el caso anterior,



pensamos que las causas hay que buscarlas en factores socioculturales. En algunas ocasiones, la autoestima baja en esta área procede de muy antiguo y habría que buscar sus orígenes quizá en la educación sexual recibida o en las primeras relaciones sexuales que se establecieron. En otras, en cambio, puede surgir a partir de un “fracaso” sexual esporádico –totalmente normal y que ocurre a la mayoría de las personas– al que se le da mucha más importancia del que tiene, y a partir del cual se realiza una autoobservación constante con las correspondiente autovaloraciones negativas y profecías autocumplidoras que suelen llevar a que el fracaso se repita y, en ocasiones, tienda a perpetuarse si no cambia la actitud del sujeto ante la situación.

- **Desempeño en el estudio o en el trabajo** (o en tus funciones de ama de casa, en el caso de no tener un empleo fuera de ella): cómo valoras tus cualidades y comportamiento en este terreno, si eres decidido o indeciso, responsable o no, qué tareas se te dan mejor y cuáles peor, etc.

- **Desempeño en las tareas cotidianas**, fuera del ámbito laboral: cómo afrontas las labores como limpieza, cocina, hacer recados y gestiones varias, la compra, la distribución entre tiempo de obligaciones y tiempo de ocio, etc.

- **Forma de relacionarte con los demás**: Incluirás los datos acerca de tu grado de simpatía, tu facilidad o dificultad en comunicarte con los demás, en expresar tus sentimientos y tus necesidades, tu capacidad de poner límites a los demás, de escucharles, de ser solidario, etc.

Una vez que te haya quedado claro los aspectos que se incluyen en cada una de estas áreas, prepara una hoja de papel para cada una de ellas y dedica un buen rato a pensar y poner en cada una cómo te ves a ti mismo, sin valorar de momento si estas descripciones son positivas, negativas o neutras. Se trata, en esta primera fase, de recoger el máximo número de datos posible. Seguramente, no agotarás en este momento todos los datos acerca de la visión de ti mismo, pero



puedes ir añadiendo posteriormente otras descripciones conforme se te vayan ocurriendo.

En una segunda fase, pasarás a hacer una autovaloración sobre cada una de las descripciones que has realizado en los respectivos listados de cada una de las áreas que has considerado. En cada una de ellas pondrás:

- el signo “+” si consideras que ese aspecto es positivo;
- el signo “-” si crees que es negativo;
- y, finalmente, ningún signo si piensas que es neutro, ni positivo ni negativo.

Por último, y para completar la evaluación, consignarás el nivel de molestia y desagrado en los aspectos negativos, y el grado de satisfacción en los aspectos positivos. Para ello, utilizarás las siguientes escalas:

**Nivel de molestia y rechazo:**

- 1 = me molesta un poco.
- 2 = molestia moderada.
- 3 = bastante molestia.
- 4 = me molesta mucho.
- 5 = molestia extrema.

**Nivel de satisfacción:**

- 1 = me satisface un poco.
- 2 = satisfacción moderada.
- 3 = bastante satisfacción.
- 4 = me satisface mucho.
- 5 = satisfacción extrema.

**Análisis de la evaluación realizada**

En este momento, puedes tener ya una idea bastante clara y concreta de cómo se encuentra tu autoestima: qué aspectos tuyos aceptas y cuáles rechazas y en qué grado lo haces. Lógicamente, cuanto mayor sea el número de signos negativos que aparezcan en el registro que has realizado y mayor el nivel de rechazo y/o molestia que te ocasionan, más baja será tu autoestima.

Pero además de lo anteriormente dicho, hemos de considerar estas dos posibilidades:



- Puede ocurrir que la mayor parte de aspectos negativos y con un alto grado de rechazo y molestia estén concentrados en tan sólo algunas de las áreas que hemos planteado. Esta circunstancia nos lleva a considerar que tu baja autoestima está concentrada en tan sólo esas áreas, sin que al parecer afecte a las demás. Es, por decirlo así, una autoestima negativa parcial. Será en aquellas áreas en donde tendrás que centrar tus esfuerzos.
- Otra posibilidad es que los aspectos negativos y que más fuerte rechazo te producen aparezcan con frecuencia y, además, dispersos en las distintas áreas consideradas. Estamos entonces ante una baja autoestima generalizada; en ese caso, el cambio por tu parte para conseguir la autoaceptación requerirá de un mayor y más prolongado trabajo.

### **¿Qué hace que tengamos una autoestima baja?**

Todos dialogamos con nosotros mismos. A veces es como si nos “desdobláramos” y cada parte nuestra nos transmite mensajes distintos e incluso en muchas ocasiones contradictorios. Podemos decir, por tanto, que existen en los seres humanos dos partes contrapuestas:

#### ***La voz sana y adaptativa. Tu mejor amigo.***

Una voz tolerante, que nos permite tener fallos y déficits y que nos transmite mensajes realistas acerca de nosotros mismos –y, por supuesto, también sobre nuestro entorno– sin estar autovalorándonos y comparándonos con los demás de forma constante o casi constante. Es la voz que nos trasmite mensajes del tipo “esto no me ha salido demasiado bien, pero con la práctica puedo llegar a hacerlo mejor” o “no pasa nada, no puede hacerse todo bien”. Podríamos decir que es el autojuicio de un buen y tolerante amigo.

#### ***La voz crítica y desadaptativa. Tu peor enemigo***

Es nuestra otra parte crítica, intolerante, que no nos perdona el más mínimo error ni defecto, que nos exige ser perfectos en todo



momento, y nos proporciona mensajes negativos y generalmente no realistas sobre nosotros mismos y nuestro entorno. Nos emite mensajes del tipo “Con ese carácter no llegarás a ningún sitio”, “Eres tan hipócrita que todos tus amigos te odian”, “No haces nada a derechas”, etc. Nos hace percibirnos a nosotros mismos de una manera distorsionada, viendo tan sólo nuestros aspectos más negativos y además haciéndolo de una manera totalmente exagerada y exacerbada. Es nuestro peor enemigo, un juez implacable que solamente ve nuestros defectos y no nuestras cualidades positivas.

Como damos por leído el capítulo 9 en el que se describe la técnica psicológica conocida como reestructuración cognitiva, supongamos que el lector ya se habrá percatado de la similitud entre voz sana y pensamiento racional, por un lado, y voz crítica y pensamiento irracional, por otro. Bien, pues cuando en una persona tiene más peso lo primero –su voz sana que le habla con pensamientos racionales– que lo segundo –su voz crítica que le trasmite pensamientos irracionales–, es casi seguro que su autoestima estará en unos niveles cuando menos aceptables, dentro de lo que podríamos considerar razonable. Por el contrario, si predomina su parte crítica y autodestructiva, una autoestima baja con todos sus devastadores efectos es algo prácticamente inevitable mientras ese predominio no se corrija, mientras no cambie ese estado de cosas.

### **Cómo comenzar a trabajar sobre nuestra autoestima para conseguir aumentarla**

Una vez realizado el autorregistro de aspectos positivos y negativos, lo primero a plantearse es por dónde empezar a trabajar con él.

Lo recomendable sería hacerlo por aquellos aspectos nuestros que consideramos negativos, pero que nos provocan un grado menor de rechazo y molestia. ¿Por qué? Simplemente, porque nos resultará más fácil, porque con un menor esfuerzo es más probable que consigamos un éxito aceptable y éso nos demuestre que la técnica funciona y nos animemos a proseguir nuestro trabajo. Si, por el contrario,



comenzáramos con un aspecto negativo cuya creencia y molestia están más arraigadas, nos encontraríamos con que de entrada tendríamos menores posibilidades de logro con un mayor esfuerzo por nuestra parte, lo cual ni qué decir tiene que nos resultaría frustrante y podría llevarnos a la conclusión de que no merece la pena continuar con el trabajo.

El primer paso a plantearte es hacer una *revisión de los aspectos negativos* que has recogido en el autorregistro realizado.

Esta revisión es conveniente realizarla atendiendo a las normas que se proporcionan a continuación:

### *Intentar objetivar nuestros aspectos considerados como negativos*

Aunque a primera vista pueda parecer lo mismo, hay una gran diferencia entre el planteamiento “Tengo una tripa enorme que hace que toda la ropa me quede mal” a decirnos “Me sobran 10 centímetros en esa zona y me vendría bien perderlos haciendo ejercicio”. En el primer caso, estamos utilizando un lenguaje peyorativo e hiriente para nosotros mismos y no estamos siendo concretos; nos estamos haciendo daño con esa forma de plantearlo y no sabemos qué hacer para cambiar las cosas debido a nuestra falta de concreción. En el segundo, en cambio, el lenguaje es realista, no peyorativo ni hiriente, se ciñe a los hechos, es concreto y contempla qué conducta podemos desarrollar para mejorar lo que nos molesta.

### *Esforzarse en encontrar excepciones a nuestros defectos*

Para empezar, es necesario que nos olvidemos de los términos absolutistas como siempre, nunca, todo, con todo el mundo... y de los superlativos como enorme, peor... Por ejemplo, es probable que la mayoría de las veces no tomemos la iniciativa de iniciar una conversación y consideremos esa circunstancia como un aspecto negativo. Pero si nos paramos a pensar, seguramente encontraremos que no nos comportamos de esa manera con todas y cada una de las personas que conocemos y que no lo hacemos en todo momento, sino que



es casi seguro que hay un grupo de personas con las que tenemos más confianza y con las que sí hay ocasiones en que nosotros tomamos la iniciativa de emprender una conversación. La realización de este ejercicio supone un *compromiso de ser más justo con uno mismo*. Seguramente encontraremos que no siempre presentamos lo que nosotros consideramos “defecto” y, en consecuencia, conseguiremos *relativizarlo* y ser más objetivos y realistas con nosotros mismos. Dejaremos de vernos negativos al cien por cien en ese aspecto, puesto que nadie es totalmente negativo en ningún tema que podamos considerar, como tampoco puede ser cien por cien positivo.

***Hacer un esfuerzo para encontrarnos cualidades positivas correspondientes a nuestros defectos***

Volviendo al ejemplo anterior, aunque tengamos dificultad a la hora de iniciar una conversación, es posible que luego sí seamos capaces, una vez comenzada por otra persona, de mantener el diálogo y conversar agradable y amablemente. Planteado así, encontramos que ya no son todo defectos y sólo defectos en nosotros respecto a esa cuestión, sino que, como todo el mundo, tenemos cualidades positivas y negativas sea cual sea el aspecto que consideremos. También con este ejercicio, como con el anterior, hemos conseguido una relativización de nuestros defectos, una visión más ajustada de los mismos y, por tanto, de nosotros mismos.

***No dar automáticamente como ciertas las críticas de los demás***

En muchas ocasiones se aprecia en la lista de cualidades cómo una persona basa un juicio negativo sobre sí misma no tanto en una idea propia como en algo que le ha dicho otra u otras personas. Incluso a veces escriben en su lista algo así como “La gente piensa...” o “Me dicen que soy...”. Sin pararse a pensar en más, lo han dado por cierto. ¿Por qué eso que nos dicen los demás acerca de nosotros mismos tiene que ser cierto? Aunque lo fuera, el hecho de que una o algunas personas tengan una determinada opinión negativa acerca



de uno mismo no hace que eso sea totalmente cierto ni que eso mismo lo piensen todas las personas que nos conocen. Hay que sustituir este planteamiento por otro, digamos más escéptico y de criterio más independiente, en el que cuestionemos las opiniones de los demás y contrastemos los comentarios de unas personas con las de otras para llegar así a una visión más global y más realista de los hechos. Recordemos que sobre cuantos más datos este basada una opinión, más probable es que sea cierta y, viceversa, cuantos menos datos tengamos, menor es la certidumbre de que las cosas sean realmente así.

***Ser cuidadoso a la hora de interpretar las reacciones que los demás tienen contigo***

Las personas con una pobre y negativa imagen de sí mismo tienen tendencia a malinterpretar la conducta que las demás personas observan con ellas. Su misma autocrítica les facilita el ver actitudes críticas en los demás y a la vez les dificulta para percibir reacciones positivas. Por ejemplo, si uno piensa que es aburrido tiende a interpretar cualquier falta de interés en los demás como una muestra inequívoca de que realmente es aburrido, cuando puede ser signo de muchas otras circunstancias que no tengan que ver con eso (como, por ejemplo, que esté cansado o simplemente que ese tema –y no nuestra persona– no sea de su interés).

Una vez hecha esta revisión, tienes ya una imagen más objetiva y realista de ti mismo y, lo que es más importante, menos negativa. Es posible, incluso, que hayas empezado a reconocer que hay aspectos positivos en tu persona.

**Un paso más hacia delante: la reestructuración cognitiva**

Ya se ha advertido anteriormente de la identificación existente entre voz crítica y pensamientos irracionales y voz sana y adaptativa y pensamientos racionales. Por lo tanto, lo que proponemos a continuación es enfrentarse a la voz crítica y desadaptativa mediante la técnica de reestructuración cognitiva ya descrita en el capítulo 9.



Los pensamientos irracionales constituyen una autocrítica constante y automática que mina tu autovaloración, mientras que los pensamientos alternativos racionales, a los que se llega a través de la discusión, suponen tu autodefensa, la forma en que lograrás tener una opinión más realista y objetiva de ti mismo y, en consecuencia, una autoestima más adecuada.

Por lo tanto, proponemos que el segundo paso para conseguir elevar tu autoestima sea el de realizar las tareas de la técnica de reestructuración cognitiva, comenzando por el autorregistro A-B-C. Remitimos, por tanto, una vez más a la lectura y puesta en práctica de lo explicado en el capítulo 9 de este libro.

### **Ejercicios prácticos para reafirmar la autoestima**

Te proponemos a continuación una serie de ejercicios que puedes llevar a cabo para mejorar tu autoestima. Su realización te será particularmente útil a la vez que estés realizando la revisión de la evaluación inicial, ya que te ayudará en el objetivo de alcanzar una visión de ti mismo más realista, objetiva y menos negativa.

### **El árbol de tus logros y cualidades**

Es un ejercicio muy utilizado en los talleres de grupos para trabajar autoestima. Pero si no estás participando en ninguno de ellos –cosa, por otro lado, muy recomendable y para lo cual puedes buscar información con el objetivo de incluirte en alguno–, no hay ningún inconveniente para que lo realices en solitario.

Es útil en la toma de conciencia de que tú, como todas las demás personas, posees cualidades que han hecho posible la consecución de logros. Quizá te resulte más fácil si piensas en primer lugar en estos últimos: ¿Qué de positivo has alcanzado en los distintos ámbitos de tu vida: familiar, académico o laboral, relaciones interpersonales, etc.? No se admite que te digas a ti mismo que no has conseguido nada en tu vida, pues absolutamente todas las personas hemos alcan-



zado algo. No nos estamos refiriendo, por otra parte, a “grandes éxitos”, sino a los pequeños triunfos de la vida cotidiana.

Dibuja un árbol de gran tamaño en papel y coloca en el extremo de las ramas los frutos. En cada uno de ellos escribe uno de tus logros.

Ahora párate a pensar en las cualidades, habilidades o destrezas tuyas que han hecho posible alcanzar esos logros. Dibuja en el árbol las raíces y en cada una de ellas escribe el nombre de una de tus cualidades. Tú constituyes el árbol cuyas raíces-cualidades han posibilitado la consecución de los frutos-logros.

Si es posible, coloca tu dibujo del árbol en la pared, en un lugar bien visible, y contéplalo a menudo. Puede servirte de estímulo beneficioso en los malos momentos que puedan surgir mientras estás trabajando por alcanzar una mayor autoestima.

### **Desdoblamiento: tu amigo y tu enemigo**

Ya hemos dicho antes que tu voz sana y adaptativa constituía tu mejor amigo y aliado, mientras que tu voz crítica y desadaptativa representaba a tu enemigo. Continuamente una y otra te transmiten mensajes, generalmente con mayor frecuencia e intensidad la segunda, generándote una baja autoestima. Este ejercicio tiene como función la de hacer más patente lo que acabamos de exponer.

Representa el papel de tu mejor amigo. ¿Cómo hablaría de ti una persona que te quisiera de verdad? ¿Qué cualidades tuyas resaltaría? Ve escribiéndolas en un papel. Procura no ser cicatero contigo mismo, y si tienes dificultad en pensar en algún rasgo positivo tuyo o no se te ocurren suficientes, puedes consultar a las personas de tu entorno, como familiares o amigos íntimos que te conozcan bien y con los que tengas suficiente confianza. Coloca la lista realizada, al igual que has hecho con el árbol de los logros y cualidades, en un lugar visible de tu casa por el que pases a menudo.

Adopta a continuación el papel contrario, el de tu enemigo. ¿Cómo hablaría de ti una persona que te quisiera mal o estuviera enfrentada contigo? ¿Qué defectos tuyos resaltaría? Escríbelos tam-



bién en un papel. Esfuérzate un poco más y piensa a continuación en cómo y con qué argumentos podrías rebatirle a tu enemigo los defectos que te está achacando. ¿Realmente son tan categóricos como los está haciendo ver? ¿Se manifiestan en todas y cada una de las ocasiones o solamente en algunas? ¿Con todas las personas o sólo con algunas determinadas? Intenta concretar dónde, cómo, cuándo y con qué frecuencia se producen realmente esos aspectos negativos tuyos. En la medida en que algún defecto sea cierto, ¿qué puedes hacer tú por intentar mejorarlo o cambiarlo?

Tómate todo el tiempo que sea necesario para la realización de este ejercicio, incluso varios días, especialmente para la segunda parte del mismo, que puede resultar más ardua y delicada.

### **Describiendo a un amigo**

Con frecuencia, la persona con baja autoestima tiene dificultad para encontrar rasgos y cualidades positivas en ella misma, pero no le sucede lo mismo con los demás. Este ejercicio tiene como finalidad la toma de conciencia de esta dificultad, a la vez que intenta superarla y experimentar lo que se siente cuando uno se transmite mensajes positivos.

Piensa en una persona a la que te une una buena amistad y a la que valoras positivamente. Imagínala sentada frente a ti y concéntrate en lo que le dirías acerca de él mismo. Ve anotándolo todo sin omitir detalle.

A continuación, lee todo lo que has anotado, pero refiriéndote a ti mismo. Ya no se trata de hablar a otra persona, sino que estás hablando contigo mismo. Repítelo varias veces y observa las sensaciones que experimentas. También puedes leerlo ante una persona allegada y que ésta te lo lea a ti. Contéstate a ti mismo a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sientes al escuchar los mensajes positivos que te dices o te dice la otra persona?
- ¿Cuáles de los mensajes que te transmites es aplicable a ti mismo?



- ¿Te habías dicho a ti mismo con anterioridad alguno de esos mensajes?
- ¿Te los había dicho alguna otra persona?
- ¿Qué expresiones te han gustado más?
- ¿Cuáles de ellas te gustaría repetirte con frecuencia?

### **Toma de conciencia de tus necesidades**

Como ya se ha explicado, uno de los requisitos para alcanzar una adecuada autoestima es tener un buen conocimiento de si mismo. En este ejercicio nos proponemos que llegues a conocer en profundidad tus necesidades, pues sólo desde ese conocimiento puedes asumirlas y hacer lo necesario para que se vean satisfechas, teniendo como resultado encontrarte mejor contigo mismo.

Se trata de descubrir cuáles son tus necesidades en todos los aspectos de tu vida. Contesta para ello a las siguientes preguntas:

- ¿Qué necesita mi cuerpo?
- ¿Qué necesito en la relación cotidiana con mi pareja?
- ¿Qué necesito en la relación diaria con mis familiares?
- ¿Qué necesito en la relación diaria con mis amigos?
- ¿Qué necesito en la relación diaria con las personas con las que trabajo?
- ¿Qué necesito en el desempeño de mis tareas cotidianas?
- ¿Qué necesito para sentirme bien?
- ¿Qué necesito de mí mismo?

El ejercicio no quedaría completo si el análisis realizado no sirviera para ver qué se puede cambiar para mejorar la satisfacción de tus necesidades. Así, la respuesta a las preguntas anteriores debe ir seguida de otra serie de nuevas preguntas:

- ¿Qué puedo darle a mi cuerpo? ¿Qué obstaculiza que se lo dé? ¿Cómo puedo superar esos obstáculos?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar la relación con mi pareja? ¿Qué puedo pedirle a él/ella para mejorar nuestra relación? ¿Hay



algún obstáculo actualmente para conseguirlo? ¿Qué podemos hacer cada uno de los dos para superarlo?

- ¿Qué puedo hacer para mejorar mi relación con mis familiares? ¿Qué puedo pedirle a ellos para mejorar esa relación? ¿Qué impedimentos hay actualmente? ¿Cómo puedo cambiarlos?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar la relación con mis amigos? ¿Qué puedo pedirle a ellos para hacer esa relación más satisfactoria? ¿Qué obstáculos hay en este momento? ¿Cómo puedo superarlos?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar la relación con mi jefe y mis compañeros de trabajo? ¿Qué puedo pedirle a ellos para lograr ese mismo objetivo? ¿Qué dificulta que las cosas vayan mejor? ¿Cómo puedo cambiarlo?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar la realización de mis tareas cotidianas? ¿Qué obstáculos hay para ello? ¿Cómo puedo vencerlos?
- ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor conmigo mismo? ¿Qué puedo pedirle a los demás que hagan para sentirme yo mejor?
- ¿Qué puedo hacer para darme más a mí mismo? ¿Por qué no lo he hecho hasta ahora, qué lo ha impedido? ¿Cómo puedo conseguirlo a partir de ahora?

Intenta concretar también en cuáles de estos puntos necesitas ayuda para superar tus problemas y conseguir tus objetivos.



# 11

## ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES

### Qué son las habilidades sociales

Podríamos definir las habilidades sociales como el conjunto de estrategias que una persona ha aprendido y que le permiten desarrollar una conducta apropiada a la hora de relacionarse con las personas de su entorno.

Analicemos seguidamente la definición:

- *Conjunto de estrategias.* Entre ellas tenemos que distinguir fundamentalmente entre:
  - Evaluaciones cognitivas.
  - Comportamiento, tanto verbal como no verbal.
- *Que una persona ha aprendido,* es decir, que no se trata de una característica con la que se ha nacido o que se posea sin más, sino que se ha adquirido a lo largo de las experiencias vividas, de los modelos sociales que se han tenido a disposición y de la historia de refuerzos que uno ha recibido por su propia conducta social. Esta diferencia es fundamental, puesto que, al tratarse de unos comportamientos aprendidos, *cualquiera puede aprenderlos* y, lo que es todavía más importante, puede “desaprenderlos” y sustituirlos por otros más adaptativos y funcionales, en el caso de que algunos de los que dispone en su repertorio no sean los más adecuados.



- *Conducta apropiada*, por lo que entendemos aquella que presenta las siguientes características:
  - Posibilita al individuo la expresión de sus propios sentimientos, necesidades y opiniones, a la par que respeta e incluso fomenta la expresión de los sentimientos, necesidades y opiniones de los demás.
  - Es eficaz en la relación; es decir, sirve para mantener o incluso mejorar la relación con las otras personas.
  - Es eficaz en el respecto a uno mismo; dicho en otras palabras, sirve también a la función de mantener la autoestima de la persona cuando ésta posee las habilidades sociales adecuadas, en la medida en que la práctica de esas habilidades le permite obtener los suficientes autorrefuerzos y refuerzos sociales positivos.

Por supuesto, también habrá de tenerse en cuenta un factor de gran importancia, como es el hecho de que la conducta esté en consonancia con las normas y valores sociales de la cultura en que se esté desarrollando.

Con la definición que acabamos de proporcionar, no es difícil concluir que en función de cómo sean las estrategias empleadas, tanto en el plano cognitivo como en el del comportamiento, nos relacionaremos de una manera más o menos adecuada o inadecuada, adaptativa o desadaptativa, con las demás personas.

La diferencia fundamental entre disponer o no disponer de un adecuado repertorio de habilidades sociales estriba en que la persona que sí ha adquirido esas estrategias no sólo se relaciona mejor con los demás, sino que, al hacerlo así, influye en las respuestas de aquellas para con ella; esas personas le proporcionan entonces refuerzo social, es decir, respuestas positivas del entorno social. De hecho, también se podrían definir las habilidades sociales como aquellos aprendizajes que posibilitan a un individuo desarrollar conductas que hacen máxima la posibilidad de conseguir refuerzos positivos y mínima la de obtener refuerzos negativos o castigos de su entorno social. Dicho en



otras palabras, hay una reciprocidad, de tal manera que si uno se comporta de forma apropiada con los demás, es mucho más probable que los demás también lo hagan así con uno. El resultado entonces es que, cuando logramos una mayor competencia social, mejora la relación con nuestra pareja sentimental, con nuestros compañeros de trabajo, con el jefe o los subordinados, nuestros padres e hijos, nuestros familiares y amigos... y todo ello produce que nuestra vida se desarrolle con menos problemas, más satisfactoriamente, estando más a gusto con uno mismo y con los demás. Por lo tanto, no es exagerado concluir que un buen repertorio de habilidades sociales mejora la relación con uno mismo y no solamente la relación con los demás. Por el contrario, el déficit en habilidades sociales está en la raíz de problemas como la baja autoestima y la depresión.

### **Procesos cognitivos**

Contemplamos en este apartado todos los aspectos cognitivos que intervienen a la hora de recibir, procesar e interpretar los mensajes interpersonales. Es decir, el conjunto de percepciones, opiniones, expectativas, creencias e incluso prejuicios sobre cuestiones como las siguientes:

#### ***La percepción acerca de nuestros derechos:***

Qué opinamos acerca de si consideramos o no legítimo pedir un favor a un amigo, expresar nuestros sentimientos y opiniones, pedir explicaciones a otra persona acerca de un comportamiento suyo que nos ha molestado, hacer un halago, etc. En principio, cabe decir que no hay nada que impida que tengamos tantos derechos como cualquiera, y que los derechos de cada uno tienen como único límite los derechos de los demás.

#### ***La percepción acerca de los derechos de los demás:***

Es exactamente lo que hemos dicho en el apartado anterior, pero dándole la vuelta: ¿Tienen los demás derecho a pedirnos un favor, a expresar sus opiniones incluso cuando son contrarias a las nuestras?



Sin olvidarnos del principio ya mencionado, pero a la recíproca: los derechos de los demás tienen un límite, que es el de nuestros propios derechos. Se trata, en suma, de conseguir un equilibrio en el que nuestros derechos y los ajenos pesen lo mismo y lleguen a convivir de manera más o menos armónica, aunque en ocasiones sea inevitable que haya alguna colisión entre unos y otros.

### *La percepción acerca del ambiente en que se está desarrollando la interacción social*

La circunstancia de que un individuo perciba el ambiente como más o menos formal, público, cálido, privado o familiar puede cambiar la actitud con que afronte su forma de comunicación, y esto es particularmente cierto en aquellos que tienen dificultades respecto de sus habilidades sociales. Según sea esa percepción, se sentirán más o menos relajados o ansiosos, cómodos o incómodos, propensos a la comunicación en mayor o menor medida. De ahí que haya personas que se comporten de una manera más o menos habilidosa socialmente con según qué personas –conocidos o desconocidos, en relación formal o más íntima y familiar– y en según qué ambientes.

### *La evaluación de las situaciones de interacción social*

Se refiere a cómo se perciben y evalúan las señales sociales que nos emiten otras personas. Por ejemplo, la capacidad de saber elegir el momento adecuado. Es decir, no elegir para pedir un aumento de sueldo al jefe el momento en que está malhumorado porque alguien ha abollado su flamante coche nuevo. Esta capacidad tiene que ver con la empatía, esto es, la facilidad para comprender los sentimientos, las necesidades y los problemas de los demás. Sin empatía es muy difícil, por no decir imposible, comportarse de una manera hábil socialmente. Se puede conseguir en algunas circunstancias, se puede fingir (es el caso, por ejemplo, de las personalidades antisociales cuando se lo proponen), pero no se “posee” la conducta hábil social y, por tanto, no se desarrolla en la mayoría de las ocasiones.



### ***La percepción y expectativas acerca de la evaluación de los demás sobre nuestra conducta social***

Hacemos aquí referencia a cómo se percibe la reacción de los demás a nuestra conducta social y a predicciones sobre las consecuencias que se esperan de dicha conducta. Por lo general, cuanto de forma más negativa se perciben las señales que nos emiten los demás y las expectativas que se tienen son también más negativas (se espera, por ejemplo, un rechazo social), más posibilidad hay de que se genere ansiedad y, en consecuencia el comportamiento resultante sea menos habilidoso. Por el contrario, si las respuestas de los interlocutores se evalúan como positivas y las esperanzas son de aprobación social, la probabilidad de desarrollar un comportamiento hábil social es mucho mayor.

### ***La autoevaluación acerca del comportamiento social***

En los déficits de habilidades sociales, suele haber unos juicios propios más negativos acerca de la propia conducta de los que emitiría un observador imparcial; es decir, hay una creencia errónea de que la propia conducta social es menos competente de lo que real y objetivamente es. Como es lógico, esta actitud genera inseguridad y ansiedad, lo cual llega a interferir en el desenvolvimiento social.

De manera general, podemos decir que hay una serie de ideas irracionales que se producen con mayor frecuencia en las personas con déficit de HHSS y en las que presentan “conducta por exceso”.

### ***En las personas con déficit de HHSS:***

*Debería ser aprobado, aceptado y amado por todas las personas en todo momento y situación.*

Esta idea irracional lleva a percibir y plantearse las situaciones sociales más en términos de conseguir la aprobación de los demás que las necesidades propias. De ahí que se manifiesten comportamientos como no expresar las opiniones, sobre todo cuando éstas están en desacuerdo con las de otras personas, no pedir un favor o una información



por no molestar a los demás y otras similares. El temor al rechazo de los demás condiciona entonces de manera excesiva la conducta social.

*Debería ser totalmente eficaz y triunfar en todas las tareas que me proponga.*

Es una idea irracional que la hace perseguir el perfeccionismo en la conducta social, generalmente además con un planteamiento del tipo “Si no lo hago perfectamente, lo hago mal”. Esa necesidad de comportarse con perfección, produce más tarde o más temprano la reacción de “Lo hago mal, luego no soy capaz”, puesto que nadie puede tener un comportamiento perfecto en todo momento y ocasión. Sus falsas creencias acerca de que no van a ser capaces de decir nada interesante, que van a “meter la pata” o no estar a la altura de las circunstancias, les producen ansiedad y ésta sí puede llevarles precisamente a que sus temores se materialicen en la realidad, lo cual puede definir en un plazo medio de tiempo una evitación de las situaciones sociales por temor al fracaso.

#### ***En las personas con “conducta por exceso”:***

*No puedo soportar que las cosas no sean como yo quisiera que fueran.*

Esta idea irracional produce muy baja resistencia a la frustración, provocando dificultades de adaptación, con gran contrariedad y enfado cuando los acontecimientos no transcurren exactamente tal y como uno esperaba. Por eso, éstas son personas cuyo comportamiento suele caracterizarse por continuas quejas y culpabilización de los demás por sus frustraciones. Al no tolerar éstas, arremetan contra cualquiera al que consideran responsable de no haberse salido con la suya. En otras palabras, su alta necesidad de satisfacer sus deseos, junto con su baja tolerancia a la frustración cuando no se produce la satisfacción, les impide valorar adecuadamente las necesidades y los derechos de los demás.

Como ya se indicará al comentar el entrenamiento en HHSS, la sustitución de estas ideas irracionales, cuando están presentes, por otras más objetivas y ajustadas a la realidad es un requisito no sólo necesario, sino también imprescindible para conseguir un comportamiento social ajustado.



## Comportamiento verbal

Se incluye aquí todo lo expresado a través de la palabra, como, por ejemplo, pedir las cosas por favor, hacer una pregunta para obtener una información, dar las gracias después de que la otra persona nos haya prestado un servicio, emplear las palabras adecuadas para decir “no” a una invitación sin ofender a la persona que la he hecho y sin cerrar la puerta a que vuelva a invitarnos en el futuro, expresar y admitir con naturalidad un halago, etc. Nos estamos refiriendo, pues, al contenido de *lo que decimos* y a todo aquello que expresamos a través de la palabra. Los elementos que podemos tener en cuenta a este respecto son los siguientes:

### *La claridad del mensaje*

Una buena garantía para que se nos entienda correctamente es transmitir el mensaje con claridad, o sea, decir exactamente aquello que queremos expresar sin excesivos “adornos”. Las personas que cuando quieren expresar algo lo hacen con muchos rodeos, corren el riesgo de que al final el interlocutor no sepa con certeza qué es lo que se le ha querido decir.

### *La duración del habla*

Debe estar en consonancia tanto con el mensaje a comunicar como con el contexto –reunión formal o informal–. En cualquier caso, debemos procurar expresar todo lo que queremos y a la vez hacerlo de manera más bien concisa, sin acaparar el uso de la palabra y sin interrumpir repetidamente al otro mientras habla, lo que denotaría falta de consideración hacia él.

### *La retroalimentación*

Se trata de proporcionar al interlocutor “señales” suficientes que le indiquen que su comunicación está siendo seguida y cómo está siendo recibida. Es decir, se trata de manifestarle nuestra reacción a lo que nos está transmitiendo, y ésto lo hacemos tanto en el nivel verbal –a través de palabras como “sí”, “te entiendo”, “no estoy de acuer-



do”, “ya” o de preguntas acerca de lo que nos está diciendo— como en el no verbal, que pasamos a comentar a continuación.

### **Comportamiento no verbal**

Hablamos de este tipo de comportamiento cuando hacemos alusión no ya al contenido —a lo que decimos—, sino a *cómo lo decimos*. Concretamente, a pautas de comportamiento como las siguientes:

#### *El contacto visual*

La mirada es el canal más importante de comunicación no verbal. Se trata de mirar directa y frecuentemente —aunque de forma no demasiado insistente para no intimidar— a la persona con la que estamos comunicándonos, ya que en caso contrario dificultamos el contacto. A través de la mirada queda claro a quién dirigimos nuestras palabras y que escuchamos a la otra persona, a la vez que requerimos y mantenemos su atención, mientras que cuando la vista vaga a nuestro alrededor o cuando miramos al suelo parece como si no nos dirigiéramos a nadie en concreto, con lo que la atención en nuestro mensaje decae y pronto dejarán de escucharnos. Cuando en la comunicación con otra persona somos nosotros los que estamos escuchando, la mirada hacia el interlocutor es la manera en que se le manifiesta que él y lo que dice suscita nuestro interés. En otras palabras, un correcto contacto ocular es un buen reforzador de la comunicación interpersonal. Pero no queda la cosa ahí, pues no es menos importante el hecho de que a través de la mirada expresamos emociones y sentimientos, ya sea de cómo nos sentimos nosotros mismos (alegres, tristes, irritados...) o de qué sentimientos nos suscita el otro (aceptación, rechazo, sorpresa, comprensión del mensaje...). Tan importante es lo manifestado a través de la mirada que algunos estudios han demostrado, por una parte, que la pupila se dilata cuando lo que se está mirando resulta interesante y, por otra, que cuando se mostraron fotografías de la misma persona cuya única diferencia residía en el tamaño de la pupila, mayoritariamente se elegía como más atractiva aquella imagen en



que la persona tenía la pupila de mayor tamaño. Existe, por otra parte, una retroalimentación en el contacto ocular: se mira más a quien más nos mira.

### *La expresión facial*

Todos sabemos que a través de la cara expresamos lo que sentimos (“la cara es el espejo del alma” es algo más que un tópico). Lo natural es que haya una coherencia entre lo que manifestamos con la voz y con la expresión facial, que una y otra digan lo mismo, que se apoyen y se refuercen mutuamente. Si con la voz comunicamos un halago y con la expresión de nuestra cara manifestamos irritación, no es fácil que la persona con quien estamos hablando crea en la sinceridad de nuestras palabras.

Los elementos de mayor importancia en la expresividad facial son la sonrisa y los movimientos de las cejas.

La sonrisa –a menos que sea irónica– suele interpretarse como signo de aceptación, de tolerancia y comprensión hacia nuestro interlocutor y, por tanto, de acercamiento; constituye una invitación a que la comunicación se establezca y continúe, es como si dijéramos “quiero comunicarme contigo”. Por el contrario, los labios apretados o fruncidos, que suelen ir acompañados de una cara con expresión seria, suelen ser interpretados como signo de distanciamiento, como un mensaje de “no me gusta o no me interesa lo que me dices” o “no quiero establecer o continuar una comunicación contigo”. No obstante, algunos autores como Ekman, investigador de este componente no verbal de la interacción social, señalan que la sonrisa puede tener múltiples funciones y, en ocasiones, es una expresión que se utiliza para ocultar otras.

### *La expresión o postura corporal*

Se refiere a la postura que mantenemos con nuestro cuerpo mientras estamos interactuando socialmente. Una posición con el cuerpo erecto –aunque no rígido– y los hombros y cabeza erguidos comuni-



ca seguridad, aunque si es exagerada también puede transmitir arrogancia. Por el contrario, una postura “contraída”, con la cabeza hacia abajo y los hombros y tronco hacia adelante transmite falta de seguridad en uno mismo y abatimiento.

La postura relajada también produce sensación de seguridad y tiende a provocar en la otra persona la idea que está siendo aceptada. Todo lo contrario transmite una postura rígida: parecerá que estemos ansiosos o furiosos, según el contexto de la situación.

El acercamiento corporal hacia el interlocutor, traducido en una inclinación hacia adelante del cuerpo, es una forma de indicarle atención y empatía, siempre que no sea excesivo y resulte, por lo tanto, una actitud que pueda tomarse por invasiva, de manera que haga que se sienta incómodo y puede que incluso intimidado. Por el contrario, una postura de retirada, echando el cuerpo hacia atrás o hacia otro lado, transmite falta de interés o atención, cuando no rechazo o incluso repulsa.

También es de destacar que los cambios de postura se utilizan en ocasiones para marcar un cambio de tema, para poner mayor énfasis en una cuestión determinada o para señalar la toma o cesión de la palabra.

### *Los gestos*

Aunque los gestos varían mucho su significado de una cultura a otra, en la nuestra cuentan fundamentalmente los que se realizan con las manos, y en menor medida, la cabeza y los pies. Todos sabemos que los mensajes que comunicamos con estas partes de nuestro cuerpo sirven, ya sea para reforzar y amplificar lo comunicado a nivel verbal, o bien para contradecirlo, quedando así al descubierto nuestros auténticos sentimientos.

Incluso, en ocasiones, los gestos constituyen una manera de mensaje por sí solos, sin necesidad de ir acompañados por palabras. Por poner tan sólo unos ejemplos, el golpeteo rítmico del pie contra el suelo indica impaciencia, lo mismo que el tamborileo de los dedos



sobre la mesa; el movimiento de ladear repetidamente la cabeza suele transmitir la sensación de desaprobación o desacuerdo.

### *El contacto físico*

Se le considera como la más primitiva de las formas de comunicación. Juega un papel importante a la hora de establecer los distintos roles que cada uno representa o quiere representar en la interacción social. Según Heslin, hay que distinguir entre diferentes tipos de contacto corporal:

- *Tacto funcional/profesional*. El contacto no es nada íntimo, pues la persona que lo realiza se limita a cumplir su función. Por ejemplo, el caso de un fisioterapeuta realizando un masaje a un paciente.
- *Tacto cortés/social*. Su función es la de asignar a la otra persona un papel dentro del mismo grupo social, como pueda ser el caso del intercambio de un apretón de manos.
- *Tacto amigable*. En este tipo de contacto se está expresando afecto y amistad por el interlocutor, se le está reconociendo como persona hacia la que se experimentan sentimientos positivos. Sería el caso de intercambiar un abrazo entre dos amigos como saludo o despedida.
- *Tacto íntimo/de amor*. Se está reconociendo a la otra persona como objeto de nuestros sentimientos amorosos. Por ejemplo, darse un beso en los labios.

### *El tono de voz y la inflexión*

Todos sabemos que estos dos elementos transmiten sentimientos y emociones, de tal manera que las mismas palabras emitidas en distintos tonos e inflexiones de voz pueden comunicar cosas muy distintas, incluso a veces contrarias a lo que indicaría el mero contenido del mensaje explícito considerado por sí solo. Por ejemplo, “¡Qué buen aspecto tienes!”, según sea dicho con un tono afectuoso, irónico o conmisericordioso cambia sustancialmente el significado de la frase.



Por otra parte, también hay que considerar la palabra que se enfatice dentro de la frase comunicada, que hará variar el contenido del mensaje.

Tanto el tono como la inflexión de voz tienen tal fuerza que, a través de su utilización, se sustituye lo que se dice por la *forma en que se dice*, de tal manera que llega a ser una manera un tanto indirecta y sutil de comunicación, frecuentemente empleada por personas manipuladoras.

### *El timbre de voz*

Al igual que el resto de los aspectos paralingüísticos que estamos considerando, el timbre de voz que una persona emplea le ayuda o dificulta en la tarea de mantener una buena comunicación con los demás. Ostwald distingue cuatro tipos de timbre de voz. Una voz aguda refleja indefensión o inmadurez, a la vez que da la impresión de que la persona se está quejando. Tanto la voz plana como la voz hueca provocan en el interlocutor la sensación de flojedad, dependencia, timidez y falta de seguridad. Por el contrario, la voz robusta refleja seguridad y atrae más que ninguna de las otras la atención de las personas con las que se está hablando.

### *El volumen de la voz*

Ha de ser lo suficientemente elevado como para que nuestro o nuestros escuchantes nos oigan sin dificultad, no se aburran ni se irriten –lo que ocurriría con un volumen excesivamente bajo– y puedan seguir con agrado nuestra conversación. Además, de esta manera proporcionas a los demás y a ti mismo una imagen de autoconfianza. Si, por el contrario, es excesivamente elevado transmite la idea de agresividad ira y/o prepotencia, propia del tipo “excesivo” que veremos más adelante.

En general, se puede decir que el volumen de voz de la persona hábil social se adapta al imperante en el ambiente donde se efectúa la comunicación.



### *La fluidez/perturbaciones del habla*

Hacemos referencia a un habla no excesivamente interrumpida por periodos de silencio, palabras de relleno o muletillas, vacilaciones, repeticiones, tartamudeos, que suelen denotar inseguridad y ansiedad en la persona que las realiza con frecuencia en su comunicación.

### *La velocidad del habla*

Debe ser ni excesivamente rápida, que aturdiría un tanto al interlocutor y le dificultaría el seguimiento del mensaje, ni demasiado lenta, que podría producir aburrimiento, fatiga o impaciencia.

Finalmente, y aunque no es propiamente una forma de lenguaje no verbal, no podemos dejar de hacer referencia a un aspecto que es muy importante a la hora de interactuar con los demás: **la apariencia personal**. Se trata de nuestra tarjeta de presentación, la forma en que decimos a los demás cómo nos vemos y cómo nos gustaría ser tratados, además de que es lo primero que llega a nuestro interlocutor, antes incluso de que se haya intercambiado una sola palabra. El hecho de ir aseado, bien afeitado (o con barba y/o bigote bien cuidados, si es el caso), con el pelo bien cortado, la ropa limpia y bien conjuntada constituye una poderosa arma para facilitar los primeros contactos, por no hablar también de la seguridad en uno mismo que proporciona.

### **Estilos de relación**

Distinguimos diferentes estilos de relación en referencia a las siguientes circunstancias:

- Hay un adecuado nivel de adquisición de habilidades sociales que se ponen en práctica y, en consecuencia, se puede decir que existe un comportamiento competente socialmente hablando.
- Se tienen las habilidades sociales necesarias, pero hay algún proceso emocional (como, por ejemplo, la ansiedad) o perceptivo- cognitivo (como pudiera ser una errónea interpretación



de las señales sociales emitidas por nuestro interlocutor o una equivocada creencia acerca de nuestra valía social) que interfiere a la hora de poner en práctica las respuestas adecuadas. Se produce entonces una inhibición de la conducta social o una conducta social incompetente.

- Déficit de habilidades: no se tienen en el repertorio de respuestas algunas de las habilidades sociales necesarias para interactuar adecuadamente con los demás. Naturalmente, este hecho propicia que se produzcan los procesos emocionales o cognitivos interferentes a que antes aludíamos, siendo difícil a veces en la práctica distinguir entre este caso y el anterior, pues en ambos se llega a resultados muy parecidos, sobre todo en términos de respuesta social del entorno hacia uno: disminuye el número de refuerzos positivos obtenidos (sonrisas, palabras de aprobación, invitaciones...) y aumenta el de refuerzos negativos y castigos (los demás te ignoran, te excluyen de sus celebraciones...).
- Lo que se ha dado en llamar exceso. Se incluye aquí el comportamiento social incompetente que se manifiesta sobre todo en creer que se tienen más derechos que los demás, en acaparar las conversaciones, querer salirse siempre con la suya, estar convencido de que siempre se tiene la razón, etc. Hay también una falta de habilidades sociales, pero que en lugar de manifestarse “por defecto”, como en los casos anteriores, se manifiesta “por exceso”.

En función de lo que acabamos de señalar, hablaremos de distintos tipos de comportamiento social. Evidentemente, esto se produce más a nivel teórico que real. En la realidad, no suelen darse lo que podríamos denominar “tipos puros”. Dicho en otras palabras, nadie es hábil o inhábil socialmente al cien por cien. Es una cuestión de comportarse mayoritariamente de una manera u otra y también depende de según qué situaciones y con qué personas (conocidos, desconocidos, del mismo sexo o del opuesto...).

Los tipos teóricos son los siguientes:



***Hábil social***

Es la persona que tiene en su repertorio cognitivo y de conductas unas habilidades sociales suficientes y adecuadas y las pone en práctica en la mayoría de las ocasiones. Esto le permite comunicarse con las demás personas de una manera adaptativa.

*Ejemplo:*

Juan Hábil Social ha faltado a clase durante tres días y necesita los apuntes de las clases impartidas durante ese período. Se los pide a un compañero mirándole a los ojos, con voz firme pero no prepotente y diciéndole “Necesito los apuntes de los tres últimos días. ¿Podrías prestármelos, por favor? Por supuesto, este comportamiento implica el reconocimiento por parte de Juan del derecho que tiene su compañero a decir que no quiere prestárselos y a tomar esa negativa simplemente como lo que es: el derecho del otro, tan justo y legítimo como el suyo, y no sentirse excesivamente dolido y frustrado porque el compañero haya decidido ejercer ese derecho precisamente con él.

***Tímido***

Nos referimos a aquellos sujetos que, bien sea por déficit cognitivo, de conducta o de ambos a la vez, tienen serias dificultades para desarrollar en la práctica un comportamiento social adecuado. Puede tratarse de un déficit más o menos generalizado o estar circunscrito a algunos aspectos de la relación social o a tipos de personas determinados. Es decir, puede haber un fallo en un determinado tipo de conductas sociales, pero no en otras: ser perfectamente capaz de pedir una información de manera adecuada, pero no de expresar los propios sentimientos. También hay que contemplar la posibilidad de que la inhabilidad social exista tan sólo –o esté más acentuada– con un tipo de personas que con otro; por ejemplo, ser tímido tan sólo o serlo con mayor intensidad con las personas del sexo opuesto o con las que están situadas en un escalafón social o jerárquico superior. Por



otra parte, y por lo que se refiere al aspecto cognitivo, el fallo en las personas tímidas suele estar centrado en que se consideran a sí mismas con menos derechos de los que de manera legítima les corresponde, concediendo a los demás bastantes o muchos más de los que en teoría deberían tener. Al verse a sí mismos con tan pocos derechos, circulan por la vida como pidiendo perdón.

La persona tímida reconoce el derecho del otro a decirle que no, pero experimenta las negativas con un inmenso pesar y frustración, atribuyéndolas –a veces con acierto, pero también en muchas ocasiones erróneamente– a su falta de habilidad, autodescalificándose como persona social por ello.

El sujeto tímido suele llegar al retraimiento social por su forma inapropiada de conducta social.

*Ejemplo:*

Juan Tímido tiene la misma necesidad de los apuntes por los mismos motivos que nuestro ya conocido Juan Hábil Social, pero resuelve la situación de forma bien diferente. Contemplemos algunas de las posibilidades:

Juan Tímido 1 se lo piensa, duda, ensaya mentalmente algunas formas en que podría pedir prestados los apuntes, piensa en lo mal que se sentirá si el compañero le dice que no, incluso puede que se autoconvezca de que efectivamente se los negará, y finalmente decide no realizar la petición. Es ésta una conducta pasiva, o más propiamente de omisión de conducta de evitación.

Juan Tímido 2 también lo cavila, lo duda y muy probablemente también ensaya mentalmente cuál será la forma más adecuada de realizar la petición. Finalmente, se decide y lo hace con voz balbuceante, sonrojándose y probablemente cabizbajo y sin mirar directamente al compañero. ¡Pasa un auténtico mal trago! Pero también le queda la satisfacción de haberlo conseguido, de haber sido capaz de hacerlo, aunque no haya sido en la forma más adecuada.



Aunque en ambos casos hay un déficit de habilidad social, la diferencia entre los dos es importante. Juan Tímido 2 ya no exhibe una conducta tan pasiva y evitativa como la de Juan Tímido 1: al menos hace lo que pretendía.

### *Excesivo o Agresivo*

También aquí hay una falta de habilidad social y, en consecuencia, un comportamiento social inadecuado, pero en este caso se traduce en un avasallamiento de los demás, en una falta de respeto por sus derechos. Esto se debe a que el error cognitivo del sujeto excesivo es justamente el contrario al del tímido: se considera a sí mismo con muchos más derechos de los que legítimamente le corresponden, en lógico menoscabo de los demás. Nadie tiene tantos derechos como él. Bajo esta denominación, como ya se habrá adivinado, englobamos a aquellas personas que caminan “perdonando la vida a los demás”.

#### *Ejemplo:*

De Juan Excesivo conocemos ya su pequeña historia, de manera que ahora nos interesa saber cómo resuelve la situación. Se dirige a un compañero y le dice “Déjame los apuntes de estos tres últimos días”, sin emplear las más elementales fórmulas de cortesía como “por favor”, “¿te importaría...?” o “¿puedes...?”. El compañero en cuestión le dice: “Lo siento, tengo pensado estudiarlos esta tarde”. Una respuesta propia de Juan Excesivo a esta negativa (por lo demás, amable y hábil socialmente hablando) podría ser algo así como “Muy bien, pues te acordarás, no se te ocurra pedirme nunca nada”. ¿Por qué esta respuesta tan brusca? Porque, como ya se ha dicho antes, el tipo agresivo tiene una clara dificultad para reconocer y respetar los derechos de los demás, entre ellos el derecho legítimo del otro a decirle no.

Vamos a intentar resumir las características de estos tres tipos en la siguiente tabla comparativa:



Comportamiento tímido	Comportamiento hábil social	Comportamiento excesivo
<b>Contacto ocular:</b> Esquiva la mirada, mira hacia el suelo o sus ojos vagan de una manera un tanto escurridiza, huyendo del contacto ocular directo.	<b>Contacto ocular:</b> Mira directa, aunque no insistente ni fijamente, y con frecuencia a la persona a la que se dirige o que le está hablando.	<b>Contacto ocular:</b> Mira fijamente a la persona con la que habla, y a veces lo hace de forma desafiante y/o amenazadora. <b>Expresión facial:</b> Tensa, con
expresión un tanto asustadiza. Escasa expresividad facial.	<b>Expresión facial:</b> Relajada y adecuada a la situación y a cómo se siente, sin temor a expresarse.	<b>Expresión facial:</b> Un tanto rígida, con tendencia a expresiones exageradas.
<b>Expresión corporal:</b> Un tanto "encogido", con los hombros y espalda encorvados. Parece como dispuesto a la huida.	<b>Expresión corporal:</b> Erguido, con la espalda recta pero relajada. Da la impresión de estar cómodo en la situación, sin querer huir ni atacar.	<b>Expresión corporal:</b> Inclinado hacia delante, gesticula mucho y a veces sus gestos resultan amenazadores. Parece como dispuesto al ataque.
<b>Tono, timbre, volumen y fluidez:</b> Habla en voz baja e indeciso. En un tono bajo y a veces un tanto monocorde, con frecuentes bloqueos y vacilaciones.	<b>Tono, timbre, volumen y fluidez:</b> Firme y decidido. Su volumen es el suficiente para que se le escuche en cada circunstancia. No suele haber bloqueos.	<b>Tono, timbre, volumen y fluidez:</b> Tan firme que en ocasiones resulta un tanto brusco. El volumen de voz suele ser elevado. No suele haber bloqueos, más bien habla excesivamente rápido.
<b>Lenguaje empleado:</b> Confuso e indirecto, con abundantes disculpas, rodeos y muletillas.	<b>Lenguaje empleado:</b> Conciso y directo, expresando claramente lo que piensa y pidiendo la opinión a los demás.	<b>Lenguaje empleado:</b> Conciso y directo, "sentando cátedra". Autoritario y haciendo uso frecuente de la ironía y el sarcasmo.
<b>Creencia subyacente:</b> Tengo que evitar molestar u ofender a los demás, que importan más que yo. En general, ideas irracionales acerca de su propia valía y autoeficacia social, así como en las expectativas sobre las consecuencias de su conducta social.	<b>Creencia subyacente:</b> Tengo el mismo derecho a expresar mis opiniones y sentimientos que los demás, y soy tan importante como los demás. Ideas racionales y realistas acerca de su propia valía y autoeficacia social. Expectativas positivas acerca de su conducta social.	<b>Creencia subyacente:</b> Tengo más derechos que los demás. Mis opiniones y sentimientos son prioritarios. Soy más importante que los demás. Ideas irracionales acerca de su propia valía.
<b>Sentimientos:</b> Déficit de autoestima. Impotencia. Sentimientos de culpa. Frustración. Se siente inferior a los demás y cree que tiene que evitar molestarles. Temor a la evaluación negativa de los demás.	<b>Sentimientos:</b> Adecuada autoestima. Se siente satisfecho en su relación con los demás. Buena capacidad de autocontrol emocional. Aunque prefiere la aprobación de los demás, no teme la desaprobación.	<b>Sentimientos:</b> Déficit de autoestima (en ocasiones, autoestima elevada tan sólo falsa y aparente: "pseudoesestima). Poco autocontrol. Frecuentes choques con los demás.



La preguntas claves ahora son dos:

- ¿A qué Juan nos parecemos más?
- ¿A qué Juan nos gustaría más parecernos?

Para contestar a la primera pregunta, se incluye a continuación un breve cuestionario de Habilidades Sociales.

No se trata tanto de que cada cual llegue a una respuesta sobre si es hábil social, tímido o agresivo, pues damos por hecho que eso estará ya claro para la mayoría, sino de realizar una evaluación más precisa que permita descubrir cuáles son los puntos débiles para, una vez localizados, saber dónde hay que centrar los esfuerzos, dando por supuesto que queremos parecernos a Juan Hábil Social.

### **Evaluación de las habilidades sociales**

Se exponen a continuación una serie de situaciones sociales comunes en la vida cotidiana. En cada una de ellas se proporcionan diferentes tipos posibles de reacción.

Intenta marcar en cada caso aquella respuesta que más se ajusta a la que sueles tener *la mayoría de las veces* en que en tu vida real se produce la situación referida.

Puede resultar interesante repetir el mismo cuestionario teniendo en cuenta diferentes posibilidades acerca de la naturaleza de las personas con la que estás interactuando: iguales a ti, superiores jerárquicamente, subordinados, desconocidos o personas del sexo opuesto.

### **CUESTIONARIO DE HABILIDADES SOCIALES**

1.-Necesitas pedir una información; por ejemplo, qué camino seguir para encontrar una determinada calle.

- a) Sin pensarlo, te diriges a cualquier persona que transita por ahí en ese momento y dices algo similar a "Perdone, ¿podría decirme, por favor, dónde está la calle X?", y le das las gracias cuando te proporciona la información.



- b) Piensas sobre cómo hacer para preguntarlo, pero finalmente decides arreglarte por tu cuenta y no llegas a formular la pregunta a nadie.
- c) La idea de hacer la pregunta te pone tenso. Finalmente te decides a llevarlo a la práctica, pero te sale poco natural, te sonrojas o balbuceas y te supone un “mal trago”.
- d) Te diriges a cualquier persona y, sin previo aviso, le dices “¿Dónde está la calle X?”.

2.-Necesitas pedir prestado un libro.

- a) La cuestión te incomoda, no sabes cómo hacerlo, así que, a pesar de necesitar el libro tan sólo para realizar una breve consulta, decides que es preferible comprarlo (no tanto porque quieras el libro, sino para *evitar* pedirlo).
- b) Sin ninguna dificultad, te diriges a la persona idónea y le planteas “creo que tienes el libro X, ¿te importaría dejármelo para hacer una consulta?”.
- c) Piensas mucho sobre cómo hacerlo y, cuando finalmente lo haces, das muchas explicaciones acerca de para qué necesitas el libro, como justificándote.
- d) Te acercas al dueño del libro y le dices “Déjame el libro X”.

3.-A la hora de iniciar una conversación frívola sobre temas intrascendentes.

- a) Casi nunca lo haces, aunque en ocasiones piensas en cómo podrías hacerlo y te gustaría. Quizá creas que lo que tú puedes decir no interesa a nadie.
- b) Empiezas a hablar claramente y sin titubeos del tema que te interesa.
- c) Lo haces en ocasiones, pero tras meditar bastante tiempo acerca de qué decir y sintiéndote tenso y ansioso.
- d) Hablas casi todo el tiempo y con cualquier persona de lo que a ti te interesa.



4.- Cuando te dicen “Me parece una persona agradable”.

- a) Te sonrojas, miras hacia otro lado, te sientes incómodo o querrías estar lejos de allí. Generalmente no contestas nada.
- b) Con naturalidad, contestas algo así como “Gracias. Me gusta caerle bien a la gente. Tú también me parece agradable (esto último solamente en el caso de que sea cierto)”.
- c) Respondes “Naturalmente. Yo siempre soy el más simpático de todos” o algo similar.

5.- Cuando se trata de mantener una conversación sobre temas banales.

- a) Acaparas la conversación, sin apenas dejar lugar a que hablen los demás. Interrumpes y te pones nervioso si los demás te ignoran.
- b) Generalmente no dices nada. Si son varias las personas, hablan entre ellas sin que tú apenas intervengas. Si estás sólo con otra persona, fácilmente la conversación decae.
- c) Participas activamente y con naturalidad en la conversación, contando tus anécdotas o dando tus opiniones, y escuchas atentamente cuando hablan los demás.
- d) Cuando hablas, se te nota envarado, balbuceas, te sonrojas o te cuesta que te “salgan las palabras”.

6.- Cuando en una conversación de un grupo de personas a ti te aburre el tema sobre el que se está hablando y te gustaría comentar otro tema distinto (por ejemplo, la última película que has visto).

- a) Piensas acerca de la mejor manera de hacerlo y esperas una pausa para decir algo, pero cuando finalmente ésta se produce tú no te atreves a hablar.
- b) Esperas una pequeña pausa en la conversación o algo relacionado de alguna manera con el tema de la película y dices “a propósito, ayer fui al cine y vi la película...”.
- c) Interrumpes sin más la conversación de los demás diciendo “ayer vi una película fabulosa...”.



d) Tras mucho tiempo y esfuerzo para decidirte, comienzas hablando bajito y sin mirar a nadie concreto, y balbuceando haces referencia a la película que fuiste a ver.

7.- Quieres invitar a una persona para ir al cine.

a) Sin meditarlo y sin titubeos le dices “Me gustaría que vinieras al cine conmigo, ¿qué te parece?”.

b) Meditas acerca de cómo hacerlo, pero no encuentras la forma y finalmente no te atreves.

c) Te cuesta mucho decidirte a dar el paso. Cuando lo haces, das muchos rodeos, te sonrojas o te faltan las palabras adecuadas.

d) Le dices “Tienes que venir al cine conmigo”.

8.- Hay alguna persona con la que te gustaría tener algo más de intimidad.

a) No sabes cómo hacerlo, no se te ocurre qué decir para conseguirlo, así que lo dejas estar.

b) Cuentas algo personal sin dificultad y sin violentarte al hacerlo. Probablemente también propicias con discreción que la otra persona cuente algo íntimo.

c) Te pones ansioso y tenso y probablemente te sonrojas, balbuceas, hablas muy bajito o te faltan las palabras.

d) La abordas directamente haciéndole preguntas indiscretas, de tal manera que la otra persona suele retraerse, contestarte con evasivas o darte a entender más o menos sutilmente que “no te metas en sus asuntos”.

9.- Cuando una persona te habla de temas íntimos.

a) La situación te violenta e incomoda. Generalmente te quedas callado.

b) Sigues la conversación sin ningún problema, escuchándole con interés y contando tú también algún tema personal cuando llega el caso.



- c) Prefieres hablar de tus temas personales antes de que los demás te cuenten los suyos.
- d) Escuchas atentamente y, a tu vez, intentas abrirte y hablar de tus cosas, pero te sale forzado y poco natural.

10.- En situaciones en que entra en juego la espontaneidad como, por ejemplo, bailar, “hacer el tonto”, gastar una broma bienintencionada, etc.

- a) Te comportas con naturalidad y espontáneamente, disfrutando relajadamente de la situación.
- b) Intentas seguir la situación, pero te pones tenso e incómodo y tu comportamiento resulta poco natural, más preocupado de “cómo quedas” y de no hacer el ridículo que de disfrutar de la situación.
- c) No participas con los demás.
- d) Te sientes cómodo, pero tiendes a “pasarte de la raya” en este tipo de situaciones.

### **Análisis de la evaluación realizada**

Vamos a ver a continuación qué nos dice acerca de tu conducta social este cuestionario que acabas de rellenar.

De acuerdo a la respuesta que hayas dado a cada una de las cuestiones, rodea con un círculo el número y letra correspondiente en la siguiente tabla. Al final, suma el total de respuestas en cada uno de los tipos.



## VENCER LA DEPRESIÓN

Conducta hábil social	Conducta social tímida		Conducta social excesiva
	Evitación	Ansiedad	
1a	1b	1c	1d
2b	2a	2c	2d
3b	3a	3c	3d
4b	4a	4a	4c
5c	5b	5d	5a
6b	6a	6d	6c
7a	7b	7c	7d
8b	8a	8c	8d
9b	9a	9d	9c
10a	10c	10b	10d
<b>Total:</b>	<b>Total:</b>	<b>Total:</b>	<b>Total:</b>

Dado que ninguna persona es totalmente hábil, tímida o excesiva, es muy probable que hayas obtenido puntuación en las cuatro casillas correspondientes a los totales. Pero es casi seguro que en alguna de ellas habrás logrado un mayor número. Podemos decir que en ese grupo es en el que se produce la mayor parte de tu conducta social.

Por otra parte, también te indica cuáles son en concreto las situaciones o conductas sociales en que tienes que trabajar para conseguir un comportamiento interpersonal más adaptativo y funcional.

A la hora de abordar ese trabajo, tienes que tener en cuenta que has de comenzar por aquellas cuestiones que te resulten de menor dificultad antes que por aquellas otras que te gustaría solucionar de forma inmediata. Es decir, se trata de que realices una escala jerarquizada, ordenada de menor a mayor dificultad, de todas las situaciones sociales en las que tienes que entrenarte para conseguir una mayor habilidad. Una vez hecha, escoge la situación primera de la lista, y límitate a trabajar solamente con ella. Una vez hayas conseguido un funcionamiento correcto en ésta, pasa a la siguiente de la lista y así sucesivamente. Es preferible ir paulatina y progresivamente antes que intentar abarcarlo todo y querer resolverlo enseguida.



## Entrenamiento en habilidades sociales

El Entrenamiento en Habilidades Sociales (en adelante EHS) es un proceso en el que la persona con dificultades respecto a su competencia social llega, frecuentemente con la ayuda de un terapeuta, a aprender y adquirir las HHSS necesarias para un comportamiento social adecuado, de tal manera que pueda llevar a cabo ese comportamiento sintiéndose cómodo y haciendo sentir cómodos a los demás en la interacción social.

En cualquier caso, habrá de realizarse un programa de EHS individualizado en función de la evaluación que se ha llevado a cabo. Es difícil, por tanto –por no decir imposible– generalizar. Hay que partir en cada caso desde el punto en que cada sujeto se encuentra.

No obstante, la mayoría de programas tienen pocas diferencias entre sí respecto a las diferentes fases o pasos que establecen. Dando por supuesto que hay un conocimiento sobre HHSS que abarca como mínimo lo expuesto hasta aquí en este capítulo, generalmente las fases en un EHS son las siguientes:

### *1º -Preparación previa*

Nos estamos refiriendo al aprendizaje, caso de que sea necesario, de las habilidades imprescindibles para efectuar un buen EHS posterior. Se trata de abordar este aprendizaje en las mejores condiciones posibles, sin procesos emocionales ni cognitivos que interfieran negativamente en su desarrollo.

Es preciso, en primer lugar, diferenciar claramente entre una conducta tímida, hábil social y excesiva y qué caracteriza a cada una de ellas. Se trata de conocer la teoría de las HHSS, proceso que ya se ha realizado más arriba. Seguidamente, se llegará a un acuerdo sobre los objetivos a alcanzar y qué es necesario que realice la persona para conseguirlos. Es muy importante que ésta esté lo suficientemente motivada para comenzar el proceso de aprendizaje o reaprendizaje, puesto que, al igual que en otras técnicas expuestas



en este libro, se requiere de una participación totalmente activa por parte del individuo.

Consideraremos a continuación las opciones que con mayor frecuencia se presentan en la práctica clínica:

- En el caso de una conducta social incompetente debido a la ansiedad, es necesario que con anterioridad haya un entrenamiento en técnicas de autocontrol de ansiedad (ver capítulos 6 y 7), puesto que, mientras ésta última no desaparezca será muy difícil, por no decir imposible, que la persona desarrolle en la práctica un comportamiento social adecuado.
- Si a pesar del aprendizaje de estas técnicas de autocontrol la ansiedad ante las situaciones sociales no puede ser manejada de manera lo suficientemente eficaz, se requerirá del aprendizaje de la técnica de visualización (ver el capítulo 8, donde se explica un ejemplo de ejercicio de visualización en el EHS) para practicar los comportamientos sociales en primer lugar en imaginación.
- Si el problema está en unas evaluaciones cognitivas distorsionadas y erróneas, lo idóneo es comenzar por un programa de técnicas de terapia cognitiva, haciendo especial hincapié en la reestructuración cognitiva y, probablemente, también en las autoinstrucciones o autoverbalizaciones positivas (véase el capítulo 9). En caso contrario, será muy difícil llegar a una buena interacción social. Supongamos una persona con el pensamiento autocrítico y negativo de que es un fracasado socialmente; constantemente se repite pensamientos del tipo “si le invito (o le pido un favor), me dirá que no, así que no merece la pena”, de modo que no llega a realizar ese comportamiento, ya sea por su convencimiento de que nada conseguirá, o por evitarse el sufrimiento que le causaría la sólo probable –pero para él cierta– negativa. Será mejor que antes de ponernos a trabajar en EHS, revisemos esas evaluaciones cognitivas tan negativas, sustituyéndolas por otras más positivas y realistas.



**2° Representación** por parte del sujeto, en la consulta del terapeuta, de la conducta social tal y como la realiza habitualmente en su vida cotidiana. Es importante no forzarse, sino limitarse a desempeñar el mismo comportamiento que normalmente uno hace en esa situación.

**3° Información** (feed-back) del terapeuta, acerca tanto de los aspectos positivos como de las deficiencias observadas en el ensayo anterior, dejando claro qué elementos de la conducta tanto verbal como no verbal han de mantenerse y cuáles otros han de modificarse.

**4° Instrucciones** por parte del terapeuta sobre cómo llevar a cabo la conducta de interacción social de manera apropiada.

Esta fase ha de abarcar todos aquellos aspectos en los que se haya detectado algún déficit, ya sea en el comportamiento verbal o en el no verbal.

El objetivo es subsanar las deficiencias e intentar construir unos buenos cimientos en los que se pueda sustentar firmemente una conducta social adecuada y competente. De ahí su importancia básica, pues si dejamos fallos, corremos el riesgo de que todo lo que venga posteriormente se nos venga abajo.

**5° Ensayo de la conducta apropiada**, proporcionando o no modelo, según los casos.

La persona ensaya la conducta en repetidas ocasiones en situación terapéutica ante su psicólogo y, en el caso de terapia grupal, ante los demás componentes del grupo. Es positivo que se intercambien los papeles, adoptando cada uno por turno uno distinto cuantas veces sea necesario hasta conseguir la conducta social adecuada en todos sus componentes. Por otra parte, es necesario que el terapeuta, que frecuentemente representará el papel de interlocutor, tenga los suficientes datos acerca de cómo esa persona se comporta habitualmente. De esta manera, la situación será lo más parecida posible a cómo se produce en la realidad.



Según los casos (sobre todo en los sujetos con una mayor inhibición), se proporcionará un modelo que desarrolle la conducta adecuada antes del primer ensayo y cuantas veces sea necesario: El terapeuta efectuará la conducta que luego el sujeto intentará imitar.

#### **6º Información** (feedback) acerca del comportamiento ensayado.

En esta fase, el terapeuta proporciona información al sujeto acerca de cómo lo ha hecho en su ensayo, subrayando los puntos positivos y señalando lo que es mejorable. Ha de incluir por lo tanto:

- Lo que el sujeto ha efectuado adecuadamente y, por tanto debe ser mantenido en su conducta.
- Lo que ha hecho incorrectamente y debe ser modificado.
- Qué comportamiento es el correcto. Aquí puede ser suficiente con una explicación/instrucción como “Ha olvidado mirar a los ojos a su interlocutor”, “No lo ha pedido por favor” o “Hable en un tono de voz más elevado”, o puede ser necesario proporcionar nuevamente un modelo que desarrolle la conducta que se quiere conseguir.

Estas fases de ensayo-instrucciones-nuevo ensayo deberán ser repetidas tantas veces como sea necesario, hasta el momento en que el sujeto llegue a producir los comportamientos sociales propuestos como objetivo. Sólo en ese punto se podrá pasar a la siguiente y definitiva fase.

#### **7º Puesta en práctica en la vida real**

Muchos pacientes llaman a esta fase, de una manera gráfica, “hacer los deberes” y efectivamente así es.

El sujeto, ya suficientemente entrenado en una de las HHSS necesarias para un comportamiento social concreto, debe ponerlo en práctica en distintas situaciones de su vida cotidiana. Se trata, en esencia, de transferir lo aprendido en el proceso terapéutico al mundo exterior, que es donde verdaderamente está el problema.

Para ello, debe buscar activamente dichas situaciones e incluso provocarlas él mismo para así tener ocasión de practicar lo aprendi-



do y mejorarlo con la práctica, además de recoger refuerzos sociales positivos de su entorno que hagan aumentar la frecuencia con que dicha conducta se produzca en el futuro.

Dado que la práctica es muy importante, deben fijarse unos objetivos de frecuencia de realización. Imaginemos que en un momento dado del proceso se está trabajando la HS de “pedir un favor”. La meta para las dos primeras semanas de puesta en práctica en la vida real podría ser la de pedir un favor al menos dos veces por semana, para ir aumentando la frecuencia en semanas posteriores.

### *8º Comentario de dificultades y forma de resolverlas*

Se comentan al terapeuta (y en su caso al resto de miembros del grupo terapéutico) las dificultades que se hayan encontrado al poner en práctica la conducta social practicada.

En ocasiones, la resolución de los problemas encontrados puede requerir volver nuevamente, aunque por lo general de forma puntual, a las fases de ensayo e información, e incluso a proporcionar modelo sobre la conducta a desarrollar.

### *9º Generalización al comportamiento habitual del sujeto*

Una vez se ha realizado todo el proceso comentado hasta aquí con aquellos comportamientos sociales en que había algún tipo de problema, se alcanza lo verdaderamente importante y el fin último del EHS: el sujeto acaba por incorporar las habilidades recientemente adquiridas a su comportamiento social habitual, con independencia del tipo de situación en que esté interactuando o de las personas con quienes lo haga.

En este apartado puede haber un problema: el mantenimiento, a lo largo del tiempo, en la práctica de las habilidades aprendidas. Por lo general, se puede decir que los cambios tienden a generar más cambios y éstos tienden a producir unas consecuencias que contribuyen a mantenerlos e incluso en ocasiones a aumentarlos. Debido a ello, podemos considerar al respecto las siguientes circunstancias que van a contribuir al mantenimiento en el tiempo de la conducta aprendida:



- El individuo ha aprendido una serie de comportamientos y actitudes que le han hecho cambiar de idea respecto a sus capacidades sociales. Donde antes se veía a si mismo incapaz de una interacción social adecuada y adaptativa, ahora se ve dotado para ello y siente que puede controlar la situación y hacer unas evaluaciones más realistas, tanto de su propio comportamiento social como de la respuesta que obtiene de los demás. Eso le produce satisfacción consigo mismo y una sensación de mayor seguridad, lo cual, por ser agradable, constituye un refuerzo positivo de orden interno que, como ya se ha explicado en otro capítulo, produce un mantenimiento e incluso aumento de la conducta reforzada de esa manera.
- El sujeto encuentra que, al modificar su comportamiento social, también se ha producido un cambio –en positivo– en la conducta social de los demás hacia él. Recibe más refuerzos sociales –más sonrisas, mayor atención de los demás cuando habla, más invitaciones para salir, etc–, lo que, como ya se acaba de explicar, aumenta la probabilidad de que la puesta en práctica de las habilidades adquiridas se mantenga o incluso aumente. La explicación es simple: todos tendemos a seguir haciendo aquellas cosas con las que obtenemos resultados agradables o incluso aumentamos la frecuencia con que realizamos esos comportamientos.

No obstante, debemos dejar un resquicio para contemplar aquellos casos, no obstante poco frecuentes, en los que por algún factor la mejoría ha sido sólo transitoria y no se ha prolongado en el tiempo como hubiera sido de desear. Habrá de ser entonces el terapeuta quien analice la situación, descubra dónde está el problema y vea en qué fases del proceso de EHS hay que volver a insistir para resolver la cuestión de forma más satisfactoria.





Al igual que en otros autorregistros que hemos propuesto, las normas para realizar las anotaciones son las siguientes:

- **Objetivo propuesto:** El objetivo que estés trabajando en ese momento. Por ejemplo, “iniciar una conversación” o “pedir favores”.
- **Semana:** La fecha de cada una de las semanas en las que te has propuesto la realización de las tareas.
- **Fecha:** La de cada día concreto en que realizas la actividad de HHSS. Si, como es de desear, en un día pones en práctica la HS en más de una ocasión, realizarás una anotación por cada una de esas prácticas.
- **Desarrollo de la situación:** Una breve descripción de la situación producida. Por ejemplo, “me encuentro con un compañero de clase en el autobús y le pregunto si vio en televisión el partido de fútbol de ayer. Iniciamos una agradable conversación sobre este tema”.
- **Nivel de ansiedad.** Evalúa desde un punto de vista subjetivo cuál ha sido tu grado de ansiedad antes y durante la ejecución de la conducta social, de acuerdo a la escala que sigue a continuación. Si ha habido diferencia entre los momentos de “antes” y “durante”, especificálo de la siguiente manera: 3/2, que correspondería a un nivel de ansiedad 3 justo antes del comienzo del comportamiento, y a un nivel 2 cuando ya lo estás poniendo en práctica.  
0 = ninguna ansiedad  
1 = muy poca ansiedad  
2 = ansiedad moderada  
3 = bastante ansiedad  
4 = mucha ansiedad  
5 = ansiedad extrema
- **Pensamientos.** Interesa que consignes en este apartado todo aquello que te dices a ti mismo en los siguientes momentos: antes, durante e incluso después de la realización de la conducta social. Así se podrá evaluar la evolución en tus procesos cognitivos.



- **Nivel de habilidad:**Cuál es a tu juicio el grado de habilidad que has conseguido al poner en práctica la conducta social en la situación anteriormente descrita. Para ello, te has de servir de una escala como la que te proporcionamos a continuación:  
0 = ninguna habilidad  
1 = muy poca habilidad  
2 = habilidad moderada  
3 = bastante habilidad  
4 = mucha habilidad  
5 = habilidad total
- **Aspectos apropiados:** Recoge en este apartado aquellos aspectos de tu conducta que consideras que has practicado de manera adecuada, tanto en el plano del comportamiento verbal como en el no verbal. Por ejemplo, “le he mirado a los ojos de manera adecuada”.
- **Aspectos a mejorar:** En esta columna del autorregistro, consignarás los aspectos de tu comportamiento que consideres que no se han desarrollado de manera totalmente adecuada y que, en consecuencia, tienes que procurar perfeccionar en futuras ocasiones. Por ejemplo, “noto que me pongo rígido y me sale poco natural”. Tanto este apartado como el anterior, te sirven de evaluación y autoevaluación, de manera que tanto tú como tu terapeuta podáis ir comprobando los progresos y dificultades que vas experimentando en la práctica de las habilidades sociales recién adquiridas.
- **Reacción encontrada:** Nos referimos a la respuesta que observas en la persona o personas con la que interaccionas. Es importante conocer y tener dicha respuesta en cuenta porque supone el grado de refuerzo o falta del mismo que consigues con tu conducta social. Procura ser objetivo a la hora de considerarla. Básicamente, podemos ceñirnos a las siguientes:
  - Agrado, aprobación: A
  - Indiferencia, desinterés: I
  - Desagrado, desaprobación: D



Conviene que realices algún comentario adicional sobre la respuesta de tu interlocutor, de manera que quede más claro en qué ha consistido.



# 12

## ENTRENAMIENTO EN ASERTIVIDAD

### **Definición de asertividad**

La Asertividad es uno de los comportamientos específicos de las Habilidades Sociales. En esencia, hace referencia a la adquisición de comportamientos que permiten la defensa de los propios derechos legítimos sin quebrantar los derechos de los demás. La persona asertiva es aquella que es capaz de expresar clara y sinceramente sus opiniones, sus necesidades, sus demandas, sus sentimientos y sus negativas sin desvalorizar al otro y aceptando el riesgo que corre, como la no aceptación o incluso el rechazo de los demás, en alguna ocasión. Un ejemplo muy característico de conducta asertiva es saber decir no de manera adecuada –es decir, sin agresividad ni ofender al otro y sin tener que autojustificarse– a las peticiones irrazonables de los demás.

Decimos que es un comportamiento específico de la interacción social porque, así como en el capítulo anterior hacíamos referencia a las habilidades sociales que podemos denominar como básicas –iniciar y mantener conversaciones, pedir un favor, etc.–, en este capítulo nos referimos a conductas que están, por decirlo así, en un nivel superior y que hacen referencia a no permitir a los demás que avasallen nuestros derechos, a la vez que respetamos los derechos de los



demás o, dicho de otra manera, a la capacidad de poner límites a las otras personas cuando éstas quieren abusar de nosotros, pero teniendo a la vez la responsabilidad de no abusar de ellas ni herirles.

Esto se deriva del hecho de que todos y cada uno de nosotros tenemos unos derechos humanos básicos y, junto a ellos, unas responsabilidades a la hora de comunicarnos con los demás.

Los *derechos asertivos* que tenemos por el simple hecho de ser personas son los siguientes:

- El derecho a ser nuestro propio juez, derecho fundamental del que se derivan los siguientes.
- El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
- El derecho a no tener que dar razones ni excusas para justificar nuestro comportamiento.
- El derecho a tener y expresar las propias opiniones y sentimientos.
- El derecho a juzgar si somos o no responsables de encontrar soluciones a los problemas de los demás.
- El derecho a cometer errores sin sentirnos culpables por ello, pero sí responsables de sus consecuencias.
- El derecho a que se respete nuestra intimidad.
- El derecho a ser independiente.
- El derecho a ser escuchado con respeto y tomado en serio.
- El derecho a cambiar de opinión.
- El derecho a elegir.
- El derecho a decir “no” sin experimentar culpabilidad.
- El derecho a decir “no lo sé”.
- El derecho a decir “no me importa”
- El derecho a decir “no lo entiendo”.
- El derecho a no depender de la buena voluntad de los demás para relacionarnos con ellos de manera asertiva.
- El derecho a pedir lo que se desea o se necesita.
- El derecho a gozar y disfrutar.
- El derecho a tener éxito.



Las *responsabilidades asertivas* que conllevan estos derechos son:

- La responsabilidad de admitir que los demás tienen también derecho a ser su propio juez.
- La responsabilidad de tratar a los demás con respeto y dignidad.
- La responsabilidad de respetar las opiniones y sentimientos de los demás, aunque no se compartan.
- La responsabilidad de reconocer que los demás no tienen por qué ser responsables de los problemas de uno mismo ni de su solución.
- La responsabilidad de aceptar que los demás pueden cometer errores e incluso ver éstos como algo de lo que se puede aprender.
- La responsabilidad de respetar la intimidad de los demás.
- La responsabilidad de aceptar la independencia de los demás.
- La responsabilidad de escuchar a los demás y tomarles en serio.
- La responsabilidad de animar a los demás a que reconsideren las cosas.
- La responsabilidad de respetar las elecciones de los demás.
- La responsabilidad de admitir las negativas de los demás a las demandas propias.
- La responsabilidad de respetar las necesidades de los demás y admitir que éstas pueden ser distintas de las propias.

El comportamiento asertivo pasa porque uno tenga realmente clara la asunción de estos derechos y responsabilidades, y despliegue las conductas necesarias para hacerlos respetar.

En este proceso que implica hacerse cargo de estos derechos y responsabilidades pueden interferir, al igual que ya explicábamos en el capítulo anterior sobre las Habilidades Sociales, tanto las evaluaciones cognitivas que se realicen como el comportamiento, tanto verbal como no verbal, que se despliegue.



Dado que éste es un aspecto que pensamos ha quedado suficientemente explicado en el capítulo anterior, sólo añadiremos un pequeño comentario acerca de las evaluaciones cognitivas: cuáles consideramos que son las ideas irracionales más frecuentes en lo que denominamos estilos de relación pasivo y agresivo, que veremos con detalle más adelante.

- *En el estilo de relación pasivo:*

- Las ideas irracionales que ya nombramos al referirnos al tímido en el capítulo anterior; es decir:

*Debería ser aprobado, aceptado y amado por todas las personas en todo momento y situación.*

*Debería ser totalmente eficaz y triunfar en todas las tareas que me proponga.*

Además:

- *El egoísmo es intrínsecamente malo; por lo tanto, no debo ser egoísta.*

Es una idea irracional que impide admitir la existencia de un egoísmo sano. Eso convierte casi de manera automática las necesidades propias en egoístas y, por tanto, en insanas, en algo que uno no debe defender si quiere ser “buena persona”. Hace que la persona no se crea con derecho a expresar ni hacer respetar sus necesidades.

- *El enfado es siempre negativo y destructivo, así que debo evitarlo.* Las personas con esta idea irracional arraigada han llegado a la errónea conclusión de que no deben enfadarse ni hacer enojar a los demás. Dado que la defensa de los propios derechos conlleva en ocasiones “chocar” con la otra persona, y ellos consideran que esta circunstancia es algo a evitar a toda costa, simplemente no ejercen esa defensa por temor a enojar a los demás. Así mismo, tampoco se atreven a expresar los sentimientos negativos que algunas veces les provocan



otras personas con su comportamiento o actitudes, puesto que “no deben mostrarse enojados”.

- ***En el estilo de relación agresivo:***

- La idea irracional ya nombrada en el capítulo anterior al referirnos a la “conducta por exceso”; esto es,  
*No puedo soportar que las cosas no sean como yo quisiera que fueran.*

Y además:

- *Las personas que cometen actos equivocados son malas y perversas y deben ser condenadas y castigadas por ello.*

Al pensar de esta manera, las personas quedan automáticamente etiquetadas como “buenas” o “malas”. A estas últimas se las considera sin valor ninguno y, por tanto, no hay nada que se oponga a que sean objeto de avasallamiento, críticas sin respeto, condena global, etc.

## **Asertividad versus manipulación**

Como se ha dicho más arriba, la asertividad es la capacidad de defender los propios derechos con claridad y abiertamente, y además respetando los derechos de los demás. Cuando esa defensa de los derechos de uno mismo no se realiza de una manera abierta a la par se anteponen a los derechos ajenos, ya no estamos hablando de asertividad, sino de manipulación. Esto es, es esa actitud en que la persona no se está limitando tan sólo a hacer respetar aquello a lo que tiene derecho legítimo, sino que está intentando utilizarnos, manejarnos para que hagamos aquello que a ella le interesa. Dicho en otras palabras, mientras que la conducta asertiva no es destructiva respecto de los demás, el comportamiento manipulador sí lo es, pudiendo llegar a ser incluso muy desequilibrador para la persona que es objeto de él.

Dos son los aspectos que caracterizan fundamentalmente a la persona manipuladora y en los que queda clara la oposición entre ésta y la persona asertiva:



- No expresa sus opiniones, necesidades, demandas, sentimientos o negativas abiertamente ni de manera directa, sino que lo hace de forma sutil y solapada, indirectamente o a través de otras personas a las que previamente ha manipulado para que le hagan el “trabajo”. Dado que la persona manipuladora no suele expresarse directamente, suele emplear con frecuencia –y generalmente con gran maestría– el comportamiento no verbal, como los cabeceos para expresar desaprobación, los suspiros para demostrar lo mucho que estamos haciéndole sufrir, mirar hacia otro lado mientras le hablamos para demostrar su enfado o la escasa importancia que concede a nuestra persona, el tono de voz para cambiar el sentido del mensaje explícito, etc. Todo gesto está meticulosamente calculado para conseguir el objetivo perseguido: someter nuestra voluntad a la suya o hacernos sentir mal cuando no lo consigue.
- No tiene en cuenta los derechos de los demás, puesto que los suyos propios están en su consideración tan por encima que no duda en soslayar o someter aquellos para conseguir lo que quiere en cada momento.

En la relación habitual con un manipulador –y esto es más cierto cuanto más estrecha afectivamente sea esa relación– se produce en la otra persona un “vacío”, puesto que se acaba llegando a la conclusión de que *uno no importa*, que no pasa de ser un “instrumento al servicio de” o, en caso contrario, es castigado. La mejor arma para tratar con una persona manipuladora y hacernos respetar es mostrarnos asertivos y afirmados, de ahí que el aprendizaje de las técnicas de asertividad adquiere en estos casos una mayor importancia.

En el capítulo 15 dedicado al *Chantaje emocional* se habla más extensamente del tema, por lo que remitimos al lector a su lectura, así como a las estupendas obras –vease la bibliografía– de Susan Forward e Isabelle Nazare-Aga.



## Estilos de relación

Tanto las Habilidades Sociales como la Asertividad suponen lo que podríamos denominar nuestra tarjeta de presentación en sociedad. A través de nuestros comportamientos en estos dos aspectos es como decimos a los demás “Éste soy yo, creo en esto, mis sentimientos son estos, éstas mis necesidades y demandas, esto es lo que estoy dispuesto a hacer, a esto otro me niego, estos son mis derechos, así me protejo y aquí fijo mis límites”. Como es lógico, esto quiere decir también que, en cierto modo, con nuestro comportamiento y nuestra actitud modelamos la conducta de los demás, enseñándoles a respetarnos o a que se “pasen” con nosotros, a que nos pidan constantemente cosas abusivas o no lo hagan, a que tengan en cuenta nuestras necesidades, demandas y sentimientos o los ignoren. Ambos comportamientos van muy ligados a la autoestima. Se puede decir que coexisten con ella, y que difícilmente habrá una adecuada autoestima si no se han adquirido unas correctas habilidades sociales y asertividad, y viceversa. Por supuesto, también están muy ligados a la estima en que tengamos a los demás.

Como en las Habilidades Sociales, respecto a la Asertividad podemos distinguir entre la conducta correcta y adaptativa, por un lado, y los déficits y los excesos, donde se encontraría la conducta desadaptativa e indeseada. Vamos a verlo con mayor detalle a través de nuestro conocido Juan.

### *Tipo pasivo:*

Se trata de la persona con déficit de asertividad y, en muchas ocasiones, cumple muchas de las características de comportamiento de lo que llamábamos Tipo Tímido al hablar de las Habilidades Sociales. Es el individuo que no defiende sus derechos, lo que da pie a que los demás abusen de él. Da más de lo que recibe, no pide lo que desea y le resulta muy difícil dar una negativa a las demandas de los demás, por lo que a la larga puede almacenar en su interior ira y resentimiento hacia ellos al sentirse explotado. Es posible



que caiga simpático a aquellos que le rodean si tiene unas adecuadas habilidades sociales básicas, y es el amigo al que todos recurren porque siempre está dispuesto a hacer un favor a los demás, nunca se queja, no nos dice “no” a nada. Puede ser encantador para todos... menos para sí mismo. Ni que decir tiene que es presa fácil de los manipuladores, que encuentran en él un campo abonado y fértil para sus abusos.

*Ejemplo:*

A Juan pasivo un amigo le pide prestada una herramienta que él mismo necesita para hacer una reparación urgente en casa. No se atreve a decirle que no puede dejársela en ese momento, por lo que se la presta y es su reparación la que tiene que esperar. Puede que diga algo así como “Bueno, esta tarde iba a utilizarla, tengo que arreglar un armario, lo siento, tal vez mañana, pero, bueno, si tú la necesitas tanto ahora, es igual, llévatela y ya lo haré yo otro día”. No hace valer sus derechos, incluso se disculpa cuando lo intenta, y además antepone los derechos de los demás a los suyos propios.

***Tipo asertivo o afirmativo:***

En su repertorio de conductas están aquellas que le sirven para defender sus derechos sin violentar los derechos de los demás; para protegerse del otro cuando éste quiere abusar de él, pero sin ofenderlo. Su comportamiento está caracterizado por lo ya comentado al referirnos al Tipo Hábil Social en el capítulo anterior dedicado a las Habilidades Sociales.

*Ejemplo:*

A Juan Asertivo o Afirmativo le ocurre la misma situación anterior. La resuelve diciendo algo así como “Lo siento, pero voy a necesitarla esta misma tarde. Te la prestaré cuando haya acabado”. Hace prevalecer sus derechos, pero también respeta los del otro y no le ofende.



*Tipo agresivo:*

Estamos ante un caso de, por decirlo así, exceso de asertividad. Es bastante común su parecido con el Tipo Excesivo comentado en el capítulo anterior. Como en el caso del tipo asertivo, también éste sabe cómo defender sus derechos, pero con dos diferencias sustanciales respecto al tipo anterior: por un lado, que los defiende de una forma competitiva; por otra parte, que lo hace de tal manera que ofende a los demás, quienes acaban temiéndole. Es agresivo y autoritario y, en consecuencia, fomenta sentimientos negativos en los demás como el resquemor, la ira, el resentimiento, el temor, la agresividad, etc.

*Ejemplo:*

Juan Agresivo se ve en la misma circunstancia. Es más probable que la resuelva diciendo algo así como “No te la dejo, antes tengo que utilizarla yo, que para eso es mía”, y posiblemente lo haga en un tono un tanto prepotente o incluso furibundo. Hace que sus derechos *dominen* sobre los de los demás.

Quizá convendría realizar una tabla comparativa entre estos tres tipos de comportamiento.



VENCER LA DEPRESIÓN

Comportamiento pasivo	Comportamiento asertivo	Comportamiento agresivo
<i>Defensa de los derechos:</i> No sabe defender sus derechos o los defiende de manera inadecuada por temor a incomodar a los demás o provocar un conflicto.	<i>Defensa de los derechos:</i> Defiende sus derechos, respetando a la vez los de los demás.	<i>Defensa de los derechos:</i> Impone sus derechos sin preocuparse por los de los demás.
<i>Creencia subyacente:</i> Yo no tengo tantos derechos como los demás.	<i>Creencia subyacente:</i> Yo tengo derechos y los demás también los tienen.	<i>Creencia subyacente:</i> Yo tengo derechos y no me importan los de los demás.
<i>Transmite a los demás:</i> “Puedes abusar de mí. Yo no importo demasiado”.	<i>Transmite a los demás:</i> “No voy a dejar que me avasalles. Soy tan importante como tú”.	<i>Transmite a los demás:</i> “No vas a poder conmigo. Yo puedo avasallarte porque importo más que tú”.
<i>Reacción que suscita en los demás:</i> Tienden a abusar de él.	<i>Reacción que suscita en los demás:</i> Sienten respeto por él.	<i>Reacción que suscita en los demás:</i> Suscita sentimientos negativos: temor, frustración, irritación, ira agresividad, rechazo...
<i>Relaciones sociales:</i> Tiene muchos amigos... a los que hacer favores. Es el “buenazo de Fulano”.	<i>Relaciones sociales:</i> Tiene amigos a los que hace favores y que le hacen favores. Pero también experimenta rechazo por parte de personas que prefieren unas relaciones sociales más basadas en la “hipocresía social”.	<i>Relaciones sociales:</i> Más que amigos tiene conocidos a los que suele intentar dominar. También es frecuente que se haya creado enemigos con su comportamiento.
<i>Sentimientos propios:</i> Déficit de autoestima. Sentimientos de culpa. Temor a ser o parecer egoísta. Frustración. Se juzga a sí mismo de forma severa y negativa.	<i>Sentimientos propios:</i> Nivel adecuado de autoestima, sin sentimientos de culpa. Asume que puede suscitar en ocasiones el rechazo de los demás. Se juzga a sí mismo de forma realista y adecuadamente.	<i>Sentimientos propios:</i> Pueden ir desde el déficit hasta el sobreexceso de autoestima. Necesidad de someter y dominar a los demás. Fuerte competitividad, aunque también puede culpabilizarse a posteriori por “haber ido demasiado lejos”.



## Evaluación de la asertividad

Como ya hiciéramos anteriormente en el EHS, el primero paso a dar en el Entrenamiento en Asertividad es establecer en qué nivel de conducta asertiva estás situado.

Proporcionamos a continuación un cuestionario que te aporte una idea aproximada de tu nivel de asertividad.

### Cuestionario de asertividad

1.-Estás en la fila del cajero del supermercado aguardando y alguien intenta colarse.

- a) Te sienta mal, pero no te atreves a decirle nada y dejas que pase delante de ti.
- b) Le dices con educación, pero con firmeza, algo así como "Permítame, yo estoy antes que usted".
- c) Reaccionas diciendo algo así como "¡Quítese de ahí, a mí me toca antes y no voy a permitir que se cuele!".

2.- Un amigo te pide que le acompañes a comprarse ropa cuando tú tenías planes de quedarte esa tarde tranquilamente en casa leyendo. Lo cierto es que hoy no te apetece.

- a) Expresas con tranquilidad que hoy tienes otros planes y que no te apetece, pero que podríais hacerlo cualquier otro día en un futuro próximo.
- b) Necesitas poner una excusa como "No me encuentro bien" para decirle que no le acompañas.
- c) Acabas por decirle que sí le acompañarás.
- d) Le dices "¡No quiero ir!".

3.- Realizas una compra en un comercio. Al devolvarte el cambio, te dan 1 euro menos de lo que corresponde.

- a) No dices nada al cajero, quizá consolándote pensando que es poco dinero.



b) Con amabilidad, pero con firmeza, dices al cajero “Perdone, pero creo que falta 1 euro en el cambio”.

c) Tu respuesta se parece más a “¡Me está dando 1 euro de menos. Fíjese más en lo que hace!”.

4.- Tienes una cita con una persona y ésta llega con una media hora de retraso, sin disculparse ni hacer mención alguna al asunto.

a) Estás enojado, pero no haces ningún comentario respecto al retraso ni la espera que has tenido que sufrir.

b) Le pides explicaciones y le haces saber tu opinión respecto a su tardanza: “Quisiera saber por qué has llegado tarde. Me gustaría que en otra ocasión fueras más puntual”.

c) Dices algo así como “¡No hay derecho a lo que me has hecho! No pienso volver a quedar contigo”.

5.- Cuando recibes una crítica que tú consideras injustificada

a) Te sientes molesto, pero no dices ni haces nada por sacar del error a la persona que te ha criticado.

b) No dices nada abiertamente, pero con tu actitud (por ejemplo, poner “mala cara”) das a entender a la otra persona tu enojo.

c) Dices a la persona que te ha criticado “Creo que estás equivocado, las cosas no sucedieron así. Permíteme que te cuente mi versión de los hechos”.

d) Tu contestación se parece más a la siguiente: “¿Quién te crees que eres para criticarme de esta manera?”.

6.- Cuando estás decepcionado o enojado con alguien por algún comportamiento suyo que no te ha gustado.

a) Expresas claramente que estás enojado y qué situación ha provocado tu enojo diciendo algo similar a “Estoy enfadado contigo por tal cosa, hizo que me sintiera mal. Me gustaría que no volviera a repetirse”.



- b) Manifiestas tu molestia descalificando a la otra persona, diciéndole “Esto a mí no se me hace”, “Ya te acordarás” o alguna otra expresión similar.
- c) Generalmente te callas y no expresas tus sentimientos negativos.

7.- Cuando en una reunión alguien aporta un dato que a ti te consta que es inexacto.

- a) Tu reacción se parece a decirle “No sabes lo que dices”.
- b) Prefieres callarte.
- c) Sin esfuerzo, comentas algo así como “Perdona, pero creo que estás equivocado. Estoy seguro de que el dato correcto es...”.

8.- Cuando se produce una situación que te parece injusta para ti, como tener que realizar una tarea cuando es el turno de otro o un cambio de puesto de trabajo.

- a) Expresas con claridad y firmeza tu opinión al respecto y exiges el cambio de la situación.
- b) Te callas y “tragas” con la situación.
- c) Intentas la defensa de tus derechos, pero te falta firmeza y decisión y todo sigue igual.
- d) Llevas la defensa de tus derechos acusando a los demás o lanzando improperios.

9.- Has comprado una mercancía y acordado que te la lleven a casa. Cuando ésta llega, te das cuenta de que tiene un defecto de cierta importancia.

- a) No te gusta quedarte con algo nuevo y que has pagado a su precio normal, pero que está estropeado, pero te callas.
- b) Exiges con firmeza, pero con respeto, el cambio de la mercancía por otra que esté en buenas condiciones.
- c) Te pones “hecho una furia” y puede que llegues a insultarles.



10.- Cuando en una conversación estás expresando tu opinión o contando una anécdota y alguien te interrumpe

- a) Dices con firmeza “Por favor, espera un momento y déjame acabar”.
- b) Te callas, pensando que lo que dices no interesa a nadie.
- c) Crees que no tiene por qué interrumpirte, pero aún así no haces nada por continuar con lo que estabas diciendo.
- d) Manifiestas tu contrariedad diciendo algo así como “¡Cállate y déjame acabar!”.

11.- Cuando estás en un grupo de gente y se está hablando acerca de qué actividad realizar en común.

- a) Propones alguna actividad para hacer y, si estás verdaderamente interesado en ella, insistes para que se lleve a cabo.
- b) Te callas.
- c) Propones una actividad, pero si los demás no la aceptan inmediatamente, te olvidas del asunto.
- d) Intentas imponer tu propuesta por todos los medios.

### **Análisis de la evaluación realizada**

Tal y como hicimos en el capítulo anterior con el cuestionario de HHSS, vamos ahora a analizar el significado de las respuestas que has dado.

En la tabla que se incluye a continuación, rodea con un círculo el número y letra correspondiente a cada una de las situaciones que más se asemejan al comportamiento que tú sueles manifestar, y suma los puntos obtenidos en cada uno de los tres apartados.



## ENTRENAMIENTO EN ASERTIVIDAD

Conducta asertiva	Conducta pasiva	Conducta agresiva
1b	1a	1c
2a	2b, 2c	2d
3b	3a	3c
4b	4a	4c
5c	5a, 5b	5d
6a	6c	6b
7c	7b	7a
8a	8b, 8c	8d
9b	9a	9c
10a	10b, 10c	10d
11a	11b, 11c	11d
<b>Total:</b>	<b>Total:</b>	<b>Total:</b>

Por supuesto, la puntuación que obtengas no estará tan solo en uno de los apartados. Lo más probable es que puntúes en los tres, pero que haya uno donde se concentren la mayoría de las respuestas dadas. Eso te proporcionará una idea acerca de si la mayor parte de tu comportamiento es asertivo, pasivo o agresivo.

Por otra parte, también proporciona una valiosa información acerca de cuáles son los aspectos de tu conducta en los que has de concentrar tus esfuerzos de cambio: aquellos que aparecen en las columnas de comportamiento pasivo o agresivo. Son esos los comportamientos sobre los que vas a trabajar, y para ello es necesario realizar una escala jerarquizada en las que los ordenes teniendo en cuenta la dificultad que para ti represente su cambio. Se comenzará por las conductas de menor dificultad para ir prosiguiendo, en la medida en que vayas consiguiendo éxito y éste se consolide, con las de dificultad media y finalizar con las de mayor dificultad.



## Entrenamiento en Asertividad

El Entrenamiento en Asertividad no difiere significativamente del EHS. Ambos hacen referencia a comportamientos de interacción social y pasan por las fases ya descritas en el capítulo anterior de preparación previa –incluyendo el aprendizaje de técnicas de autocontrol y cognitivas si es necesario–; representación del sujeto de su conducta habitual; información del terapeuta acerca de los aspectos positivos y deficiencias observadas en la etapa anterior; instrucciones del terapeuta para llevar a cabo la conducta apropiada; ensayo de la conducta, con o sin modelo; información acerca de la realización en la fase anterior; puesta en práctica en la vida real, con análisis y resolución de las dificultades que pudieran surgir en esta etapa; y generalización de las conductas aprendidas al comportamiento habitual del sujeto.

Dada la similitud entre el tratamiento de HHSS y Asertividad, no vamos a volver a comentarlo todo en detalle, remitiendo al lector a la lectura del apartado correspondiente en el capítulo anterior.

Así mismo, también recomendamos la utilización del mismo autorregistro presentado en el capítulo anterior para ir realizando la evaluación de los ensayos llevados a cabo en las situaciones de la vida cotidiana.

Sí vamos a pararnos, en cambio, en el comentario de una serie de técnicas diseñadas especialmente para conseguir ser asertivos y hacer respetar los propios derechos, sentimientos y necesidades. Algunas de las que exponemos a continuación están extraídas de la obra de Manuel J. Smith *Cuando digo no, me siento culpable* (ver bibliografía) y otras de otros distintos autores. Estas técnicas específicas son las siguientes:

### *Disco rayado*

Consiste fundamentalmente en ser persistente en la defensa del derecho, sentimiento o necesidad que el otro pretende violar, repitiendo una y otra vez lo que se quiere transmitir en un tono de voz firme pero moderado, con tranquilidad y sin mostrarse enojado.



El uso de esta técnica implica ignorar las razones o argumentos que la otra persona te proporciona para desviar la atención sobre otro tema colateral o para hacerte sentir culpable y que cejes así en tu empeño.

*Ejemplo:*

María ha comprado unos zapatos. Cuando llega a casa, comprueba que tienen un pequeño defecto que se le había pasado inadvertido en la zapatería. Se propone ir a la tienda para cambiarlos por otros que estén en buen estado. Lo hace y se dirige al dependiente:

–María: Por favor, quisiera cambiar estos zapatos. Tienen un defecto y querría que me dieran otros que no lo tengan.

–Dependiente: Yo no puedo cambiárselos. Tendrá que consultar con mi jefe.

–M.: Bien, pues llámelo, por favor. Yo quiero que me cambien los zapatos (*disco rayado*).

–D.: En este momento está muy ocupado. ¿No es posible que los zapatos se hayan roto en su casa?

–M.: No, no ha sido así. Quiero que me cambien los zapatos (*disco rayado*).

–D.: Podrían arreglarse y quedarían como nuevos.

–M.: Yo he pagado por unos zapatos en buen estado y quiero que me cambien éstos que no están bien por otros en buen estado (*disco rayado*).

–D.: Hay mucha gente esperando a ser atendida y el encargado está muy ocupado. Será mejor que vuelva en otro momento.

–M.: Todos esperamos a ser atendidos. Yo solamente quiero que me cambien los zapatos (nueva utilización del *disco rayado*). Por favor, llame a su jefe para que me atienda.

–D.: ¿Tiene el resguardo de compra?

–M.: Sí, aquí lo tiene. Y quiero que me cambien los zapatos (*disco rayado*).

–D.: Espere un momento, por favor. Voy a llamar al encargado.



Llega el dependiente acompañado de su jefe.

–Encargado: A ver, ¿podría enseñarme los zapatos?

–M.: Aquí los tiene. Esta mañana no me he dado cuenta de este rasguño que tienen en la piel. Quiero que me los cambien por unos que estén en buen estado (*disco rayado*).

–E.: Esta marca tiene un buen control de calidad y es muy raro que saquen al mercado unos zapatos con un defecto. ¿No ha podido ser que esto se haya producido una vez ya en su casa?

–M.: No. Quiero que me cambien los zapatos (*disco rayado*).

–E.: En estos momentos estamos muy ocupados. ¿No podría volver mañana?

–M.: No, lo siento. Quiero que me cambien los zapatos *ahora* (*disco rayado*).

–E.: (dirigiéndose al dependiente). Bien, cámbiale los zapatos por otros.

### ***Banco de niebla.***

M.J. Smith la denomina también con los nombres de *convenir con la verdad*, *convenir en principio* y *convenir en la posibilidad*, ya que precisamente en estos tres principios se basa esta técnica. Está especialmente indicada para la relación con personas que critican tu comportamiento, tu forma de ser o tu actitud ante una situación con la intención de manipularte.

En resumen, podemos decir que su desarrollo se lleva a cabo con la práctica de:

- Reconocer la parte que es verdad de las afirmaciones que los demás emplean para criticarnos o manipularnos (*convenir con la verdad*).

*Ejemplo:*

“Últimamente te noto menos entusiasmado con nuestro proyecto”.  
“Sí, es cierto que estoy menos centrado en ello” (*convenir con la verdad* en lugar de negar lo evidente o inventar excusas acerca de por qué los hechos son así).



- Reconocer la posibilidad de verdad en esas mismas afirmaciones (*convenir en la posibilidad*).

*Ejemplo:*

“Si sigues dedicándole tan poco tiempo a nuestro proyecto, no lo acabaremos nunca”. “Tienes razón, es posible que tengamos que retrasar la fecha de entrega del proyecto (*convenir en la posibilidad*)”.

- Reconocer la veracidad general que contienen esas mismas afirmaciones (*convenir en principio*).

*Ejemplo:*

“Es importante que te esfuerces, pues para el buen funcionamiento de nuestra empresa es imprescindible que tengamos listo el proyecto en la fecha fijada para ello”. “Tienes razón, seguramente supondrá un salto importante para la empresa entregar este proyecto en la fecha prevista” (*convenir en principio*).

La utilización del banco de niebla supone, por lo tanto, aprender a escuchar lo que el otro te dice real y objetivamente, sin caer en la trampa de suponer lo que te está diciendo, es decir, sin realizar la distorsión cognitiva conocida como lectura de la mente, y sin responder a las críticas implícitas que los comentarios del otro puedan contener. Requiere también un reconocimiento de lo evidente, de los hechos, pero sin adoptar una actitud defensiva ni contracriticar o contraatacar.

### ***Aserción negativa.***

Esta técnica está ideada pensando en aquellas situaciones en que se ha cometido un error. Con su utilización, puedes afrontar este tipo de situaciones sin sentirte necesaria y automáticamente culpable por el hecho de haberte equivocado. Se trata, por tanto, de conseguir lo que Smith denomina enfrentarse a los errores de manera asertiva, lo que conlleva necesariamente considerar las equivocaciones ni más ni menos como lo que son: errores y sólo errores, algo que le ocurre a todo el mundo, y no como algo intrínsecamente malo y por lo que debes sentirse culpable. En suma, supone aceptar asertivamente lo negativo de uno mismo, de ahí el nombre de aserción negativa.



*Ejemplo:*

Supongamos que has olvidado un libro que un compañero te había pedido prestado y necesita urgentemente para preparar un examen inminente. Una respuesta asertiva a este hecho sería “Lo siento, se me ha olvidado (aserción negativa), ¿podemos hacer algo para remediarlo?”.

***Interrogación negativa.***

La interrogación negativa es una técnica más interesante que el banco de niebla y la aserción negativa para afrontar las críticas manipuladoras de los demás, puesto que así como las técnicas anteriores colocan al interlocutor en una actitud pasiva, ésta otra lo induce a comportarse asertivamente en lugar de hacerlo con intenciones manipuladoras. Esta sustancial diferencia hace que sea una técnica más indicada para utilizar con personas con las que se tienen vínculos afectivos más estrechos, como la pareja, los padres, hijos, hermanos o amigos íntimos.

*Ejemplo:*

La esposa critica al marido que se haya pasado todo el fin de semana viendo la televisión. Ante esta situación, el marido puede optar por responder algo así como “No lo entiendo, ¿qué tiene de malo que vea la televisión? (interrogación negativa)”. Con esta pregunta, el marido deja bien claro que no está de acuerdo con su mujer (“no lo entiendo”), pero admite que haya otra visión distinta del mismo hecho y apunta hacia sí mismo (¿qué tiene de malo lo que hago? o, dicho en otras palabras, ¿qué es lo que no hago en lugar de esto que no te gusta?). Además, lo hace sin atacar ni criticar e induciendo a su esposa a decir de forma asertiva lo que no le gusta, por qué no le gusta y qué es lo que le gustaría, ya que le está pidiendo información acerca de ello y dejando claro que le interesa su opinión al respecto.

Otro tipo de respuesta menos adecuada podría ser del tipo “¿Por qué te pones así porque vea la televisión? Tengo derecho a un poco de descanso en casa”. Supone una crítica hacia la mujer (tú eres quien



se enoja por lo que yo hago), intenta suscitar su culpabilidad (no me dejas descansar) y, al contrario que la respuesta anterior, le induce a ponerse a la defensiva, a contraatacar o a ambas cosas a la vez.

En el uso de la técnica de interrogación negativa, te encontrarás con que en la mayoría de ocasiones no basta con una sola pregunta para que el interlocutor te proporcione de forma asertiva toda la información acerca de lo que le molesta de ti y de lo que le gustaría. Es necesario insistir con otras preguntas tipo interrogación negativa como “¿Qué quieres decir, a qué te refieres exactamente?”, “¿qué inconveniente le encuentras a esto?”, “¿no hay algo más en este asunto para que esto te enoje tanto?”, así como asegurarte de que has entendido bien el mensaje: “A ver si lo he entendido bien, ¿quieres decir que...?”.

Una vez que sabes lo que la otra persona quiere de ti, por supuesto que eres libre de decir “sí” o “no” a todo o a parte de la petición o incluso “Sí, a cambio de...”, llegando a un compromiso, a un pacto con el interlocutor acerca de lo que cada uno desea obtener del otro.

### *Aplazamiento asertivo*

Consiste en aplazar la cuestión que se está dirimiendo hasta un momento que sea más propicio para nosotros, es decir, para cuando estemos más tranquilos, hayamos tenido tiempo de meditar y nos encontremos más seguros de la respuesta que queremos dar.

#### *Ejemplo:*

Tu esposa te dice “Ha sido un fin de semana desastroso, todo porque no quisiste ir de excursión el sábado como yo dije”. Una respuesta utilizando la técnica del aplazamiento asertivo sería algo así como “Mira, no creo que éste sea el momento más adecuado para comentar esto, puesto que estamos alterados. Será mejor que lo hablemos mañana con más tranquilidad”.

### *Técnica para cambiar el enfoque*

Consiste fundamentalmente en cambiar el punto de lo que se está discutiendo o dirimiendo en ese momento. Supone una propuesta de



salir de la discusión y las críticas, con lo cual se evita entrar en una escalada de reproches y autodefensas mutuas, típico de las discusiones que se van enconando cada vez más. El foco de atención se desplaza desde lo que se está hablando en el momento –que es digamos lo más accesorio– a la relación mantenida por las personas implicadas –que es la parte realmente importante–. Puede ser especialmente útil cuando inadvertidamente no hemos utilizado la técnica de aplazamiento asertivo a tiempo.

*Ejemplo:*

Utilicemos el mismo ejemplo anterior, pero en este caso tú has reaccionado contestando “Podríamos haber ido a cenar el sábado por la noche y de esa manera no nos habríamos aburrido tanto. Siempre hay que hacer lo que tú quieres o no se hace nada”. Tu esposa, un tanto airada, replica “Mira quién habla, siempre rechazas mis planes por sistema”. ¿Cómo salir de esta escalada? La técnica de cambio de enfoque propone una respuesta del tipo “Lo que estamos discutiendo no es lo realmente importante. Será mejor que nos centremos en planificar para el fin de semana que viene una actividad que nos resulte agradable a los dos”.

### ***Ignorar al interlocutor***

Es una técnica que se parece al aplazamiento asertivo, pues también aquí el objetivo es aparcar la cuestión para un momento más adecuado. Está especialmente indicada en aquellos casos en que la otra persona está furiosa y su estado nos indica con claridad que continuar hablando de la cuestión supone garantizar una discusión sin objetivo. Al contrario que en el aplazamiento asertivo, aquí se hace recaer la responsabilidad sobre la otra persona exclusivamente.

Es importante, a la hora de poner en práctica esta técnica, controlar tanto el lenguaje corporal como el tono y volumen de voz que acompañan a la respuesta dada. Cualquier signo que el interlocutor pueda interpretar como desprecio o dureza sólo serviría para enfurecerle más en lugar de serenarle y cortar las críticas.



*Ejemplo:*

Siguiendo con el ejemplo utilizado en las dos anteriores ocasiones, una respuesta que implique la técnica de *ignorar al interlocutor* sería: “Creo que en este momento estás muy irritado. Será mejor que comentemos esto en un momento más adecuado”.

***Negativa parcial***

Es una técnica útil para aquellas ocasiones en que ante una demanda, estamos dispuestos a realizar tan sólo una parte de ella, o bien todo lo incluido en la petición, pero con ciertas condiciones. Es fundamental que quede muy claro qué queremos y no queremos hacer realmente y con qué restricciones o a cambio de qué. Es también importante comenzar la exposición por aquello que aceptamos en lugar de hacerlo por la parte que negamos o por las condiciones impuestas, puesto que de esta manera el interlocutor no se siente rechazado de entrada y no se pone a la defensiva, sino todo lo contrario, experimenta la sensación de ser aceptado, aunque tan sólo sea parcial o condicionalmente.

En realidad, es una técnica que se parece mucho a una negociación: Yo cedo algo (te doy algo que quieres), pero tú también cedés (me das algo a cambio o bien limitas en parte tus demandas).

*Ejemplo:*

Volviendo nuevamente al ejemplo anterior, el esposo contesta “Estoy dispuesto a ir el sábado que viene de excursión, siempre y cuando al siguiente vayamos a cenar a un restaurante”. O bien, “No tengo ningún inconveniente en ir de excursión el próximo sábado, pero con la condición de que volvamos a casa antes de las siete de la tarde, pues yo quiero ver a esa hora mi programa favorito de televisión”.

***La crítica constructiva***

Es especialmente útil en aquellas ocasiones en que nos encontramos con una situación problemática que se ha venido prolongando en el tiempo, instaurándose como una costumbre, como algo que se “da por hecho”.



Se trata en este caso de concienciar al interlocutor de las dificultades que nos acarrea esa situación y de la conveniencia de hacer cambios o ajustes, de manera que las cosas resulten más satisfactorias para nosotros. Supone, por lo tanto, una petición de cambio de normas o de comportamiento, y a la vez una negativa a que los hechos sigan produciéndose como hasta ahora, con los problemas que nos conlleva.

Es importante que la crítica se ciña a los hechos y no se extienda a la persona con la que se desarrolla la comunicación, puesto que, si se siente atacada, será bastante más difícil que se atenga a razones.

*Ejemplo:*

Tomando una vez más el ejemplo anterior y suponiendo que sea la esposa quien casi siempre pretende salirse con sus planes los fines de semana, el marido podría solventar la situación de la siguiente manera: “Comprendo que tú tengas tus preferencias para los fines de semana, pero cuando tú quieres imponerme tu plan, yo me siento mal porque pocas veces puedo hacer lo que a mí me gusta. Creo que podríamos ir alternando, de manera que cada fin de semana proponga uno las actividades que podríamos realizar, ¿qué te parece que lo hagamos así?”.

***Negativa total***

Así como antes utilizábamos la técnica de la negativa parcial porque estábamos dispuestos a realizar parte de la demanda, esta otra técnica es útil para aquellas ocasiones en que, por distintas razones, no podemos o no queremos satisfacer la demanda del interlocutor.

Se trata en esta ocasión de formular la negativa de manera clara, de tal forma que impidamos la insistencia del interlocutor, pero también procurando no herirle ni que se moleste con nosotros (aunque también admitiendo que corremos este riesgo).

*Ejemplo:*

Un amigo te pide prestado el coche para el sábado por la mañana, puesto que tiene el suyo en el taller y necesita un automóvil inex-



cusablemente para ese momento. Imaginemos por un momento que tú estarías dispuesto a dejárselo, pero justo ese día lo necesitas inevitablemente. Podrías abordar el asunto diciendo algo así como “Comprando la necesidad que tienes de disponer de un coche, pero yo no puedo prestártelo, puesto que lo necesito también. Quizá podrías pedirlo a otro amigo o ir en taxi”

En ese mismo supuesto, podemos considerar otra posibilidad: tú tienes como norma no dejar prestado el coche a nadie, puesto que simplemente no te gusta hacerlo (a lo cual estás en tu perfecto derecho). La contestación en este caso podría ser parecida a “Tienes razón, necesitas un coche para el sábado por la mañana, pero yo tengo por norma no dejar el coche a nadie, de modo que tendrás que buscar otra solución”. No es preciso que des más explicaciones acerca de por qué tú tienes como principio no prestar el coche.

### *Separar los temas*

La técnica que a continuación describimos te resultará útil cuando en el mensaje ofrecido por tu interlocutor se presentan dos o más temas mezclados. Por ejemplo, cuando la otra persona te plantea que el hecho de hacer lo que te demanda debe ser consecuencia de la relación afectiva que os une. En esas ocasiones, resulta indispensable separar una cuestión de la otra, dejando claro que una cosa es satisfacer la demanda concreta del momento, y otra muy distinta los sentimientos que te unen a esa persona. Este hecho nos ayuda tanto a ver las cosas con más claridad –separando la petición de las implicaciones afectivas– como a ser capaces de dar una negativa sin sentirnos culpables por ello.

#### *Ejemplo:*

Un amigo te plantea que le ayudes a pintar su casa durante el fin de semana. A ti no te gusta realizar ese tipo de tarea y además tienes otros planes de antemano para pasar ese período de tiempo. Ante tu negativa, tu amigo insiste diciéndote: “Los buenos amigos están para ayudarse en estas ocasiones. Veo que tu amistad no es tan fuerte



como yo pensaba”, en un claro intento de manipularte y hacer que te sientas culpable. Una buena respuesta utilizando la técnica de *separar los temas*, sería decir algo así como “Es cierto, tú eres mi amigo, pero creo que una cosa es el ser buenos amigos y otra distinta es tener que pasarme todo el fin de semana haciendo algo que no me gusta y abandonando los planes que tenía de antemano, así que no insistas”.

### *El recorte*

Esta técnica asertiva resulta adecuada tanto para aquellas ocasiones en que estamos siendo objeto de un ataque o crítica y no estamos seguros de haber cometido realmente el error, como para aquellas otras en que no nos queda claro si estamos siendo o no atacados, puesto que la supuesta crítica es solapada, expresada tan sólo a medias con el lenguaje verbal o bien a través del lenguaje no verbal a la vez que las palabras no expresan claramente el ataque. El hecho de “recortar” supone limitarnos a contestar con un simple “sí” o “no” a la espera de que el interlocutor “mueva ficha” y nos aclare qué es exactamente lo que nos quiere decir. Supone, por lo tanto, no ponerse a la defensiva a la primera de cambio, antes de que el mensaje de la otra persona y su intencionalidad estén lo suficientemente claros. No implica, en cambio, aplazar la comunicación como en otras técnicas, puesto que tan sólo quedamos a la espera de una clarificación inmediata.

#### *Ejemplo:*

Tu esposo te dice: “El traje que te dije que necesitaba para hoy no está planchado”. Tú te limitas a contestar: “Sí, es verdad” (recorte), y esperas a ver qué contesta él proporcionándote más información.

### *Desarmar la ira*

Cuando se pone en práctica esta técnica asertiva, se centra la atención en el proceso emocional negativo que está expresando nuestro interlocutor, haciendo caso omiso del contenido explícito del mensaje transmitido. Resulta indicado en aquellas situaciones en que consideremos que lo importante no es tanto lo que la persona nos está tras-



mitiendo como las emociones y sentimientos que se translucen. En cierto modo, podemos decir que es lo contrario que proponen las técnicas de *aplazamiento asertivo* e *ignorar al interlocutor*, en las que precisamente se soslayaba la cuestión en base a los sentimientos negativos del interlocutor. Por el contrario, aquí nos centramos precisamente en esto último, ignorando lo demás, ya que el objetivo principal buscado es desmontar su enfado, enfriarlo y reentablar unas relaciones más cordiales con esa persona posteriormente. El uso de esta técnica conlleva necesariamente expresar claramente las emociones que estamos captando en la otra persona, que nos importa que se sienta así, aguantar con paciencia sus primeras explosiones de ira, a la vez que insistimos a manera de disco rayado en que se tranquilice y que, sólo una vez conseguido ese requisito, se podrá pasar a discutir acerca del contenido del mensaje.

*Ejemplo:*

Un amigo se muestra enojado contigo porque piensa que te has equivocado al proporcionarle la dirección de una tienda, lo cual le ha hecho perder una tarde y no llegar a tiempo de comprar un regalo que debía adquirir con urgencia. Tú reaccionas diciéndole: “Me doy cuenta de que estás muy enfadado y quiero que hablemos sobre ello. Vamos a sentarnos tranquilamente y lo comentamos”. Tu amigo responde reprochándote una y otra vez tu error y los perjuicios que eso le ha ocasionado, a lo que tú continuas insistiendo: “Tranquilízate, y luego hablaremos acerca de ello, pero antes cálmate”. Sólo conseguido este objetivo, se procederá a hablar del tema de la dirección de la tienda y, si realmente ésta estaba equivocada, darás las disculpas pertinentes por tu error.

Cada una de las técnicas de comportamiento asertivo que acabamos de describir supone un instrumento que puede ser utilizado de manera aislada o combinados entre sí, según sea pertinente, en la misma situación o conversación, siempre respondiendo al objetivo de comportarse asertivamente, evitando ser manipulado, y de alcanzar las metas propuestas por uno mismo o llegar a un compromiso satis-



factorio para ambas partes. Lograr ese objetivo conlleva necesariamente que llegues a dominar estas técnicas, para lo cual tendrás que ensayarlas previamente con tu terapeuta –o con un familiar o amigo si estás llevando a cabo el programa en forma de autoayuda–, previa selección de las que resulten más útiles en tu caso para solucionar las dificultades de asertividad que se producen con mayor frecuencia en tus relaciones sociales.

Para distinguir cuáles están más indicadas y te van a resultar más eficaces en cada una de las distintas situaciones de defensa de tus derechos, te resultará útil distinguir entre estas cuatro situaciones:

- *Situaciones de consumidor.* Se recogen todas aquellas ocasiones en que tú tienes el rol de consumidor. Por lo tanto, estamos hablando de la defensa de tus derechos en casos como devolver un producto defectuoso, exigir un trato respetuoso, reclamar cuando no se te ha dado bien el cambio al pagar, etc. Las técnicas de disco rayado y negativa total son de las más eficaces para este tipo de situaciones.
- *Situaciones de familia.* En este tipo de situaciones puede ser más difícil la práctica de la defensa de los propios derechos, puesto que se trata de personas a las que nos une una relación afectiva y pueden intervenir sentimientos complejos como el de la culpabilidad. Las circunstancias típicas pueden ser que un familiar intente organizar nuestra vida o un aspecto de la misma, que nos demande excesiva atención y cuidados, que no nos deje tomar nuestras propias decisiones, etc. Son aplicables la práctica totalidad de las técnicas asertivas, especialmente las de aplazamiento asertivo, técnica para cambiar el enfoque, ignorar al interlocutor, negativa parcial, crítica constructiva, negativa total, separar los temas, recorte y desarmar la ira.
- *Situaciones de amistad.* Todas aquellas circunstancias en que la defensa de nuestros derechos se produzca con aquellas personas a las que nos une un vínculo de amistad. Las situaciones más frecuentes suelen ser aquellas en que se nos demanda algo que resulta excesivo, cuya satisfacción nos origina un quebrantamiento.



to o, cuando menos, no resulta oportuno en ese momento. Técnicas como el banco de niebla, aserción negativa, aplazamiento asertivo, técnica para cambiar el enfoque, ignorar al interlocutor, negativa parcial, crítica constructiva, negativa total, separar los temas, recorte y desarmar la ira resultan eficaces.

- *Situaciones de autoridad.* Las personas ante las que tenemos que defender nuestros derechos son superiores jerárquicos nuestros –por ejemplo, el jefe en el trabajo–. Puede tratarse aquí de reclamar un trato justo, no admitir ser acusados injustamente, pedir un aumento de sueldo, etc. Puede ser que en este tipo de situaciones tengamos que ser más cautos a la hora de seleccionar qué técnica asertiva resulta más conveniente. Las de banco de niebla, aserción negativa, negativa parcial, crítica constructiva y recorte pueden resultar las más indicadas.

Finalmente, una última indicación: Al poner en práctica las técnicas indicadas, no olvides nunca que *el propósito no es el de ganar siempre* –lo cual sería propio de un tipo agresivo o un manipulador–, sino que se trata de comportarse asertivamente, es decir, hacer respetar los derechos propios sin quebrantar los de los demás y sin pretender herirles o dañarles.





# 13

## CONTROL DE ESTÍMULOS

### Definición

Es una técnica psicológica que sirve para modificar hábitos de conducta no deseados o disminuir su frecuencia, así como para implantar o aumentar la frecuencia de otros hábitos de comportamiento deseables.

Se basa en el hecho de que para controlar nuestro propio comportamiento (eliminar algunas conductas, disminuir o aumentar la frecuencia de otras) es de gran ayuda controlar previamente los estímulos que lo desencadenan (lo que los psicólogos denominamos *estímulos antecedentes o desencadenantes*). Así, se evitarán, restringirán o modificarán los estímulos antecedentes de las conductas a eliminar o disminuir, y se favorecerán aquellos que desencadenan la conducta apropiada que queremos estimular.

### *Ejemplo:*

Retirar el paquete de tabaco, mechero y cenicero cuando se está intentando dejar de fumar o simplemente disminuir el número de cigarrillos inhalados por día.

En el caso de la depresión, esta técnica resulta útil fundamentalmente para disminuir o eliminar algunas de las conductas que suelen



caracterizarla como el insomnio, comer en exceso (cuando es el caso, ya se ha dicho que en bastantes ocasiones es todo lo contrario) o, en menor medida, el llanto.

El control de estímulos resulta útil en la medida en que implica cambios de las situaciones ambientales de distintos tipos:

- Eliminar estímulos. Por ejemplo, no comprar productos alimenticios de alto valor calórico para evitar comerlos.
- Restricción física o material. Por ejemplo, guardar bajo llave los alimentos prohibidos o, al menos, en un lugar de difícil acceso.
- Cambiar los estímulos discriminativos, como comer solamente en unas determinadas horas y en un solo lugar de la casa. O bien, en el caso del insomnio, utilizar la cama únicamente para dormir.
- Modificar el medio social. Sería el caso del toxicómano que abandona los amigos con los que tomaba la droga para evitar consumirla. En los casos que nos ocupan –insomnio, comer en exceso o llanto– no suele ser necesario un método tan drástico. Solamente en casos de obesidad grave podría recomendarse la compañía de otra persona que impida, por ejemplo, la compra de los alimentos “prohibidos”.
- Modificar las propias condiciones físicas o fisiológicas. Por ejemplo, ir a comprar comida cuando todavía hace poco que se ha comido y todavía no se tiene hambre.

### **Control de estímulos en el insomnio**

Ya hemos comentado que el insomnio es uno de los síntomas que acompañan con frecuencia a la depresión. No solamente es algo molesto, sino que podemos decir que alimenta el bajo estado de ánimo como señalan algunas teorías al respecto, que apuntan a que el simple hecho de dormir menos de lo que es necesario para cada uno, produce síntomas como apatía, menor capacidad energética, bajo estado de ánimo, irritabilidad, etc.



Las pautas para realizar un control de estímulos en el insomnio son las siguientes:

- Utiliza la cama únicamente para dormir, pero no para realizar otras actividades como leer, ver la televisión, etc., con la sola excepción de las actividades sexuales. De esta manera, consigues que la cama se convierta en un estímulo discriminativo para la actividad de dormir.
- Acostarte solamente cuando tengas sueño.
- Cuando veas que no puedes conciliar el sueño tras un periodo prudencial de tiempo, que puede ser de alrededor de 20 a 30 minutos, levántate de la cama y ponte a realizar alguna actividad tranquila como leer, hacer crucigramas, escuchar la radio o ver televisión.
- Levántate por la mañana a la misma hora de siempre, con independencia de la cantidad de horas que hayas dormido.
- Elimina la siesta o “cabezada” durante el día.

Además de estas normas de control de estímulos, también pueden ayudarte las pautas de higiene del sueño incluídas en el capítulo 3 del libro, así como las técnicas de relajación y control de la respiración que ya hemos explicado en anteriores capítulos.

### **Control de estímulos para la conducta de comer en exceso**

No es una conducta que se produzca muy frecuentemente en la depresión, y de hecho, ya se ha comentado que con mayor frecuencia se presenta lo contrario: la disminución de apetito.

Tampoco podemos considerar que el aumento de apetito sea por lo general uno de los síntomas más importantes ni de una mayor prioridad en el tratamiento de una depresión. No obstante, hay casos –especialmente en algunas mujeres– en que el aumento de peso que trae como consecuencia la ingesta excesiva, origina tales sensaciones displacenteras que pueden agravar el síndrome depresivo. Ello puede hacer necesario abordar esta cuestión en cuanto se produce una cierta mejoría del cuadro depresivo.



Teniendo en cuenta esta última circunstancia, es por lo que consideramos de utilidad aportar este pequeño programa de control estimular pensado específicamente para reducir la ingesta excesiva de alimentos. También será recomendable para aquellos otros casos en los que se haya producido una clara mejoría de los síntomas depresivos y se plantee entonces un régimen para perder los kilos de más que se hayan acumulado durante la depresión, si es éste el caso.

Las normas a seguir son las siguientes:

- Ve a la compra con una lista preparada de antemano, especificando qué alimentos vas a adquirir y no compres ninguno que no esté en ella. Realiza esta actividad cuando no haga mucho tiempo que hayas comido (está comprobado que se compra una mayor cantidad de alimentos cuando se tiene hambre) y lleva justo el dinero que calcules que va a costarte la compra que has planificado.
- Compra alimentos que requieran ser cocinados antes de su ingesta. El esfuerzo que requiere su preparación posee un poder disuasorio para su consumo.
- No compres ni dispongas en casa de alimentos con un alto contenido en calorías.
- Prepara las comidas cuando no tengas hambre, haciendo menos probable el picoteo mientras cocinas. Se realiza la comida después del desayuno, y la cena después de haber ingerido la comida de mediodía.
- Reserva para comer un único lugar en la casa (por ejemplo, la mesa del comedor), evitando hacerlo en cualquier otro que no sea el asignado a tal fin, como el sofá, la cocina o la cama. De esta manera, se consigue restringir a uno los lugares que suponen un estímulo discriminativo de la conducta de comer.
- Sirve la comida en la cocina y no llesves la fuente a la mesa.
- Procura hacer la comida justa y tira las sobras que hayan quedado, evitando que haya comida cocinada en la casa que luego pudieras “picar”.



- No realices ninguna actividad a la vez que comes, incluyendo ver la televisión, hablar o leer.
- Procura tener los alimentos de alto valor calórico –si por alguna razón es imposible evitar tenerlos en casa– en lugares de difícil acceso (por ejemplo, en la parte alta de los armarios), evitando tenerlos a la vista.
- Establece un horario fijo para las comidas y un período de tiempo determinado para realizarlas, de tal manera que te levantes de la mesa inmediatamente después de comer o bien retires todo lo relacionado con la comida si vas a ejecutar ahí mismo alguna otra actividad.
- Modifica tu forma de comer: sirve la comida en un plato pequeño para que parezca una cantidad mayor de lo que realmente es; come despacio, masticando con lentitud cada bocado y dejando el cubierto en la mesa entre cada uno; y no comas más de un alimento a la vez.
- Empieza a adquirir el hábito de dejar algo de comida en el plato cuando termines de comer. De esta manera, el plato vacío dejará de ser el estímulo discriminativo para dejar de comer.
- Cuando experimentes necesidad de ingerir comida, espera un momento antes de hacerlo. Llena ese período de tiempo realizando una actividad que para ti resulte reconfortante, que te guste y con la que disfrutes.
- Puede que utilices la comida como medio para relajarte cuando estás ansioso o de gratificarte o compensarte por los “malos momentos”. De esa manera, la conducta de comer queda reforzada por la consecuencia positiva de alivio de la ansiedad u otra emoción displacentera de la que va seguida de manera inmediata. Ve sustituyendo la conducta de comer por otras conductas alternativas que tengan el mismo efecto de alivio, como la relajación, la práctica de un hobby, salir a dar un paseo, llamar por teléfono a un amigo, etc.



## Control de estímulos en la conducta de llorar

El llanto supone una conducta desadaptativa en tanto en cuanto no es funcional; es decir, no sirve al propósito de encontrarte mejor y aliviar tus síntomas, que es justamente lo que buscamos. Si bien hay que contemplar que el hecho de llorar de forma ocasional y esporádica puede servir de desahogo y, en consecuencia, hacerte sentir mejor, lo cierto es que cuando constituye una conducta que se produce con una cierta frecuencia, es algo a eliminar. Vamos a darte a continuación unos consejos que pueden servirte para conseguirlo:

- Procura que la conducta de llorar se produzca en una única habitación de la casa, quedando las demás descartadas para tal fin. Si sientes ganas de llorar y no puedes evitar hacerlo, trasládase a esa habitación. Es preferible que esa habitación sea la que menos utilices de todas, puesto que en cierto modo se va a convertir en estímulo discriminativo de la conducta de llorar. Lo positivo aquí viene dado por el hecho de que, si antes de tomar esa medida, cualquier lugar podía ser potencialmente un estímulo discriminativo para llorar, ahora lo hemos reducido a tan sólo uno.
- Es posible que hayas detectado que la conducta de llorar se produce con mayor frecuencia a unas determinadas horas del día o ante una situación concreta. Si no lo has advertido, obsérvalo y comprueba si es así. Deberías incluso llevar un autorregistro, anotando, cada vez que se produce el llanto, qué hora es y tras qué acontecimiento tiene lugar. Si compruebas que existen esas coincidencias, procura cambiar las actividades que están relacionadas con esa hora del día o con esa situación. Por ejemplo, si has visto que existe una relación entre tu conducta de llorar y el hecho de que te encuentras solo en casa, sin nada que hacer, y todavía falta una hora para que llegue un familiar y tengas compañía, una medida correcta sería llenar ese tiempo con alguna actividad, bien sea dentro de casa o fuera de ella. De esta forma, cambias un estímulo desencadenante de la conducta de llanto por otro que ya no lo es, y que, si seleccionas



adecuadamente la actividad, incluso puede conseguir que te animes un poco en lugar de llorar y deprimirte todavía más.

- Procura dejar pasar un periodo de tiempo entre el momento en que experimentas deseo de llorar y el hecho de entregarte al acto del llanto. En ese momento entre una cosa y otra, realiza una actividad que a ti te guste mucho y te resulte gratificante. Si, a pesar de todo, persisten los deseos de llorar, hazlo. Pero intenta hacer lo posible para que el período de tiempo entre apetencia de llorar y conducta de llanto sea cada vez un poco más amplio. Fíjate metas progresivas para ello.
- Cuando llores, hazlo a solas para evitar los posibles refuerzos que podrían producirse si lo hicieras estando en compañía de otras personas y que, como todo refuerzo, sólo tendrían el efecto de aumentar la frecuencia con que esta conducta se produce.





# 14

## ORGANIZAR TU TIEMPO

El tiempo... ese valioso tesoro que se nos escapa entre los dedos y que a veces queremos estirar, como si de goma se tratara, para hacer cada vez más y más cosas. Saber organizar el propio tiempo de manera racional es una tarea que facilita no caer en el estrés y/o en la depresión.

Una inadecuada organización del tiempo, cuando se produce de una manera repetida y crónica, produce indefectiblemente problemas de ansiedad, sensación de “no poder llegar a todo” y falta de tiempo libre para dedicarlo a actividades que nos resultan agradables y placenteras, como es el caso de nuestras aficiones y, en general, todas aquellas que nos relajan y nos satisfacen. Por eso, aprender a organizar mejor tu tiempo es uno de los aspectos que puede ayudarte a prevenir y superar la depresión y una de sus mejores aliadas, la ansiedad.

Lo importante a la hora de distribuir mejor tu tiempo, es tener en cuenta que exista un equilibrio entre:

- Por una parte, *el tiempo que empleas en las obligaciones y el designado al ocio*, diferenciando claramente entre ambos. Si te dedicas en exclusiva o casi exclusivamente a las actividades de responsabilidad, más pronto o más tarde notarás que esta situación se



te hace insostenible, agobiante y estresante por más que realices tus tareas con satisfacción. Todos necesitamos despreocuparnos y “desconectar” de vez en cuando, por lo que es muy conveniente saber “perder el tiempo”, lo que en realidad no es tal pérdida. Realizar un crucigrama, leer literatura de evasión o dar un paseo sin otra finalidad que la de relajarse y distraerse, es algo que mejora tu calidad de vida, te hace sentirte mejor y más satisfecho, más optimista, lo que en consecuencia aumenta tu capacidad de rendimiento en actividades futuras. Se puede concluir, pues, que esas aparentes “pérdidas de tiempo” suponen en realidad una buena inversión de parte de nuestro tiempo.

- Por otra, *el tiempo que dedicamos a estar con los demás y con nosotros mismos, a solas*, diferenciando también claramente entre ambos. Todas las personas, por más sociables que sean, necesitan un tiempo para estar consigo mismas, para reflexionar y aclararse las ideas. Se trata, por decirlo así, de un espacio personal en el que podamos vivir nuestra sensación de individualidad y dar rienda suelta a nuestra imaginación, creatividad, posibilidad de desarrollo personal y a la satisfacción de nuestras necesidades. El tener tiempo para uno mismo supone un excelente recurso para sentirse mejor consigo mismo. Por el contrario, carecer de él es un handicap que, si bien no podemos decir que obstaculice totalmente la satisfacción personal, sí es cierto que al menos la dificulta, y en algunos casos incluso seriamente, cuando esta falta de espacio personal es extrema.

Cualquier desequilibrio entre estas dos parcelas es muy probable que nos lleve a tener problemas en el medio o largo plazo.

### **Evaluación de la organización del tiempo**

Saber si organizas tu tiempo de manera adecuada o no requiere que previamente realices una evaluación precisa de tus actividades y el tiempo que te ocupa cada una de ellas. Así pues, te recomendamos que lleves un *registro diario de actividades* durante un período de unas dos semanas. En este registro, conviene que especifiques:



## ORGANIZAR TU TIEMPO

- Todas las actividades que realizas a lo largo del día.
- El tiempo dedicado a cada una de ellas, procurando hacerlo con bastante exactitud.

Pongamos el siguiente ejemplo:

**Fecha:**

Hora	Actividad realizada	Tiempo empleado	Tipo de actividad

**Fecha:** La del día en que estés anotando tus actividades.

**Hora:** La hora en que comienzas a realizar cada una de las ocupaciones que realizas a lo largo del día.

**Actividad realizada:** Cada una de las actividades que realizas a lo largo de todo el día. Es importante que no olvides de consignar ninguna, por insignificante que te pueda parecer en principio.

**Tiempo empleado.** La cantidad exacta de tiempo que has empleado en la realización de esa actividad.

**Tipo de actividad:** Clasifica la actividad de acuerdo al tipo al que pertenezca según lo establecido en el epígrafe siguiente: laboral, tarea de casa, aseo personal o actividad de ocio.



## **Análisis de la evaluación realizada**

Una vez que has recogido todos estos datos, el paso siguiente es analizarlos con detenimiento.

Establece distintos tipos de categorías en las que incluyas cada una de las actividades realizadas, y dentro de ellas subcategorías. Te proponemos las siguientes:

- *Actividades laborales*: Todas aquellas ocupaciones que hacen referencia a tu trabajo profesional, sean llevadas a cabo dentro del recinto laboral o fuera de él, si eres el tipo de persona que se lleva trabajo de la oficina a casa. En la subcategoría, especifica si se trata de llamadas telefónicas, preparación de un informe, búsqueda de información, etc.
- *Tareas de casa*: En las subcategorías de este apartado tendremos actividades como la compra de alimentos o de otros objetos para la casa, limpieza, cocina, plancha, cuidado de la ropa, atención a los hijos como bañarles, llevarles al médico o al colegio o asistir a las reuniones escolares, etc.
- *Aseo y cuidado personal*: Subcategorías: ducha, limpieza de dientes, peinado, maquillaje, asistencia a la peluquería, tiempo dedicado a las comidas, y finalmente, también incluiremos en este apartado la asistencia al médico o al fisioterapeuta si estás inmerso en un proceso de rehabilitación.
- *Actividades de ocio*: Tanto las actividades realizadas en compañía como en solitario, señalando en cada caso de qué tipo son y, en el caso de las sociales, con qué personas se han llevado a cabo. Especifica si es ver televisión, salir a pasear, a cenar a un restaurante, al cine, etc.

Ha llegado ya el momento de realizar el análisis de los datos propiamente dicho:

- Suma el tiempo empleado en total en cada una de estas cuatro categorías, y consígnalo al final de la hoja de registro de cada día de la siguiente manera:



- Tiempo total dedicado a actividades laborales: horas y minutos.
- Tiempo total dedicado a tareas de casa: horas y minutos.
- Tiempo total dedicado a aseo y cuidado personal: horas y minutos.
- Tiempo total dedicado a actividades de ocio: horas y minutos.

Dado que, por razones obvias, estos tiempos van a variar entre los períodos entre lunes a viernes y los fines de semana, el autorregistro debe realizarse durante un tiempo mínimo de una semana (y preferiblemente dos), al cabo de la cual volverás a realizar la suma total del tiempo semanal dedicado a cada actividad basándote en las sumas de las hojas diarias. En base a estos datos semanales, llevarás a cabo el análisis que te proponemos.

- Ahora, ya estás en disposición de observar si en alguno de los tipos de actividad el tiempo dedicado es excesivo o demasiado escaso. Es el momento de ver qué hay que modificar y tomar decisiones de cambio; por ejemplo, limitar el número de horas de ver la televisión, irse antes a dormir para estar más descansado y despejado a la mañana siguiente o no llevarse trabajo de la oficina a casa para disponer de más tiempo libre, bien sea para dedicarlo a uno mismo o a la familia, según el resultado de los datos recogidos.

### **La hora del cambio**

El análisis realizado de los datos obtenidos en el autorregistro puede llevarte a descubrir algunos datos interesantes acerca de qué haces con tu tiempo. Es posible que hayas llegado a la conclusión de que inviertes un tiempo excesivo en algunas actividades, demasiado poco en otras o que, a determinadas horas del día, hay algunas tareas que te resultan menos penosas y tienes un mayor rendimiento en ellas, o bien a la inversa. Es entonces cuando este análisis puede llevarte directamente a tomar decisiones de cambio. Nos estamos refiriendo aquí a decidir limitar el tiempo dedicado a algunas activida-



des, a la par que aumentas el asignado a otras o modificas el horario que les tienes asignado.

Evidentemente, este cambio supone que elabores un plan que incluya aquello que te propones hacer en los distintos plazos de tiempo:

- *Actividades propuestas en el largo plazo*, es decir, con varios años a la vista.
- *Actividades que te propones en un plazo medio*, alrededor de un año.
- *Actividades a realizar en el corto plazo*, que podríamos estimar en aproximadamente un mes.

Una vez hayas llevado a cabo este plan, es conveniente que establezcas unas prioridades dentro de cada uno de los plazos. Se trata de discernir y elegir entre:

- Lo que resulta más importante o necesario, si estamos hablando de tareas obligatorias, o más deseado cuando nos referimos a actividades de ocio.
- Aquello otro que puede posponerse indefinidamente, pues no se trata de algo demasiado importante, y es a realizar solamente en el caso de que hayamos conseguido lo anterior y nos quede todavía tiempo disponible.

Para empezar el cambio, podemos conformarnos con elegir dos actividades en cada uno de los plazos y entre aquello que es más importante o necesario y deseado. Así, tendríamos:

- Dos actividades en el corto plazo: la más importante y necesaria de entre las de obligación y la más deseada de entre las de ocio. Se revisarán los propósitos cada mes, ya que éste es el plazo en que se supone que has satisfecho esas dos actividades y has de proponerte otras.
- Dos actividades en el medio plazo: lo mismo que en el apartado anterior.
- Dos actividades en el largo plazo: también igual que lo ya comentado.



Puesto que en los dos últimos casos estamos planteando actividades a realizar en un plazo superior de tiempo –de un año en el medio plazo y de varios en el largo–, será conveniente e incluso necesario que los objetivos marcados se desglosen en diferentes pasos u objetivos más específicos que lleven poco a poco a su consecución final. Realiza una lista con esos pasos. Finalmente, su cumplimiento será revisado en un plazo de un mes para dar paso a la realización de los siguientes pasos establecidos en la lista realizada.

Veamos todo esto con un ejemplo:

- *Actividades a realizar en el corto plazo*, esto es, en el mes siguiente:
  - De obligación: organizar mejor la compra de alimentos, realizando una lista de todo lo necesario y poder así hacer tan sólo una compra semanal en el supermercado.
  - De ocio: acudir al gimnasio una hora semanalmente. Esto lo puedo hacer con el tiempo libre que me queda al organizar mejor las compras y hacer tan sólo una a la semana en lugar de dos.
- *Actividades a realizar en el medio plazo*, es decir, en el próximo año:
  - De obligación: perfeccionar mi nivel de inglés técnico para tener más posibilidades de ascenso en la empresa en la que trabajo.  
Desglose de objetivos para conseguirlo:
    - Primer mes: buscar una academia adecuada y cuyo horario me resulte conveniente, y matricularme.
    - Meses siguientes: acudir dos horas semanales a la academia. Dedicar media hora diaria de lunes a viernes en casa al estudio y la realización de ejercicios de inglés. Esto exigirá ver la televisión media hora menos diariamente.
    - De ocio: realizar el cursillo de esquí que hace tiempo tengo proyectado y para el que nunca encuentro tiempo para ello. Practicarlo para conseguir un cierto nivel.



Desglose de objetivos para conseguirlo:

- Primer mes: tendrá que ser un mes en que haya un puente de tres o cuatro días para realizar el cursillo. Consultar con la familia para ver si en Navidad va bien a todos. Hacerlo toda la familia a la vez, pues así no hay que buscar quién se ocupe de los niños y además aprovecho para estar con ellos.
  - Meses siguientes de la temporada: ir al menos un día al mes a esquiar para practicar. Si es necesario, contratar a un monitor un par de horas para perfeccionar la técnica.
- *Actividades a realizar en el largo plazo; por ejemplo, en los siguientes cinco años:*

- De obligación: escribir un libro sobre un tema profesional.

Desglose de objetivos para conseguirlo:

Primer mes: establecer el tema en concreto sobre el que voy a escribir. Hacer un esquema en borrador sobre los temas a tratar.

Seis meses siguientes: buscar bibliografía a consultar y comenzar a leerla. Conseguir realizar la lectura de un libro cada mes. Ir perfeccionando el esquema realizado hasta conseguir uno definitivo.

Octavo mes: definir los diferentes capítulos que integrarán el libro. Lectura del libro correspondiente a este mes.

A partir del noveno mes: comenzar a escribirlo. Procurar escribir alrededor de cuatro mil palabras por mes. Seguir con la lectura del libro mensual.

Meses siguientes: proseguir como en el anterior si se ha visto que ello es posible o modificar en más o en menos, de acuerdo a los resultados presentados.

No podré comenzar con la realización de este proyecto hasta haber concluido el curso de inglés, lo que me dejará un tiempo libre de casi cinco horas semanales.

- De ocio: aprender los nombres y variedades de las flores, árboles y arbustos de la zona. Realizar fotografías de cada



uno de ellos y una ficha con sus principales características. La observación directa sólo podré llevarla a cabo en primavera y verano, los meses restantes serán de estudio en casa. Por lo tanto, las salidas podrán hacerse fuera de la temporada de esquí, aprovechando los fines de semana de los meses restantes. Así resultan ser dos actividades compatibles a lo largo del año.

Desglose de objetivos para conseguirlo:

Primeros meses antes de la llegada de la primavera: buscar bibliografía. Recopilar datos sobre las especies ya conocidas.

Meses de primavera y verano: realizar en familia una excursión quincenal al campo. Identificar nuevas especies utilizando la bibliografía que ya manejo, fotografiarlas y realizar las fichas correspondientes. Dedicar a ello dos horas los sábados por la tarde en el fin de semana que no realicemos la salida al campo.

Seguir así durante los próximos años.

Con este sencillo programa, no sólo conseguirás una mejor organización de tu tiempo, sino que alcanzarás una mayor clarificación de cuáles son los objetivos en tu vida a corto, medio y largo plazo.





# 15

## CHANTAJE EMOCIONAL

No podemos decir que el chantaje emocional sea una causa de depresión, pero sí que es una situación que se presenta con cierta frecuencia en las relaciones de las personas que presentan cuadros depresivos.

El chantaje emocional se produce cuando una persona de tu entorno próximo desarrolla comportamientos manipuladores para imponerte su voluntad. Es decir, se las arregla para que tú hagas lo que ella quiere aun cuando eso signifique una acción que se opone a tus deseos y/o a tus necesidades. Para conseguirlo, se sirve de diversas argucias para manipularte y producirte sentimientos negativos como los de culpa. El chantajista conoce muy bien cuáles son tus puntos débiles –el sentimiento de culpa, el sentido de la responsabilidad, el temor a quedarte solo, la lástima, tu necesidad de ayudar a los demás y que se sientan felices, etc.– y los explota a su favor.

### *Ejemplo:*

Tu esposa quiere ir de vacaciones a un lugar y tú a otro. Ella insiste y tú te resistes. Entonces, en algún momento, ella apela a “Si me quisieras, no me harías esto”. Dicho en otras palabras, “Si no vamos donde yo digo, no me quieres” o bien “Consideraré que me quieres sólo cuando satisfagas mis necesidades”. Tú te sientes culpable por



no ser un “buen marido” y te consideras responsable de su felicidad, con lo que acabas por ceder.

Por supuesto, no ocurre nada si se produce una situación de chantaje de manera puntual y esporádica. Todos hemos intentado manipular y hemos sido objeto de intentos de manipulación en alguna ocasión. El problema surge cuando el chantaje se instala en una relación como una pauta habitual de comportamiento, como la forma preferente de relacionarse el uno con el otro. La manipulación entonces va intensificándose en la medida en que lo hace tu resistencia a que el chantajista se salga siempre con la suya y reduciéndose (incluso puede haber treguas) si tú accedes sin más a sus deseos.

El chantaje emocional, una vez instalado en una relación, es destructivo porque impide que haya algo tan esencial para su buen desarrollo como es el equilibrio de poder y la reciprocidad. No puede haber una relación sana y constructiva allí donde uno plantea y el otro acepta la consigna “tienes que darme lo que quiero para demostrarme tu cariño”, porque eso implica que una parte ha de renunciar a sus derechos y necesidades para no provocar el enojo del otro y/o para poder seguir contando con su afecto.

El chantaje es un dueto, y hacen falta dos para interpretarlo. Nadie puede someterte a chantaje si tú no se lo permites. Aunque en apariencia el chantajista es el “malo de la película” y el chantajado es la víctima, lo cierto es que ambos han experimentado una serie de circunstancias que les han llevado a desarrollar unas pautas de comportamiento interpersonal inadecuadas. Uno ha aprendido a imponerse, otro a ser sometido. Los dos buscan con sus respectivos estilos sentirse seguros. Pero utilizan métodos equivocados. Hay otras formas de conseguir la seguridad; cuando menos, la relativa seguridad que es razonable pretender en la vida.

Si tú no tuvieras ninguna responsabilidad en el chantaje, tampoco podrías hacer nada para modificar la situación. Tú también participas de la situación porque aceptas el chantaje; por eso es por lo que puedes hacer algo: dejar de aceptarlo.



Con cierta frecuencia, se observa la circunstancia de que en una misma persona confluyen varias relaciones manipuladoras: le chantajea su jefe, un compañero de trabajo, su mujer, su padre, puede que algún amigo. Es en estos casos cuando queda bien a las claras que el chantaje es un juego de dos y que la persona afectada debe plantearse qué patrones de comportamiento realiza para que resulte tan frecuente que los demás establezcan relaciones manipuladoras con ella. Y, por supuesto, centrarse en ellos para modificarlos.

### ¿Cómo reconocer si estás siendo sometido a chantaje emocional?

Párate un momento a pensar si hay alguna persona cercana a ti que con cierta frecuencia te plantea situaciones similares a éstas:

- Te amenaza con deprimirse, enfermarse, volver a una conducta desadaptativa que presentaba con anterioridad, como beber o tomar drogas, o hacerse daño si tú no haces lo que él quiere.
- Apela a tus sentimientos de culpa para salirse con la suya con frases como “No seas tan egoísta”, “Eres el único que puede ayudarme”, “Me vas a matar a disgustos”, “Ya no me quieres tanto como antes”, etc.
- Te amenaza sutil o directamente con retirarte su afecto si no cedés.
- Sólo te recompensa (te alaba, se pone cariñoso, te hace un regalo) cuando haces lo que quiere, y deja de hacerlo –o incluso te castiga– cuando te resistes. De un día a otro puedes pasar de ser “un amigo maravilloso” a “un ser egoísta y despreciable”. Y todo por el simple hecho de que no está consiguiendo lo que quiere... de momento.
- Tus necesidades y sentimientos no importan en la relación, de tal manera que es posible que tú hayas optado ya por no expresarlos o, lo que es peor, por no confesártelos ni a ti mismo. Todo depende de cuánto tiempo lleves experimentando el chantaje.
- Te amenaza con la supresión de bienes materiales o de los medios que te los proporcionan. “Si te vas de casa, no esperes



un duro de mí”, “Si te casas con esa chica, te desheredo”, “Usted verá lo que hace, pero quizá tendría que replantearme lo del ascenso que estaba a punto de concederle”.

- Mina la reputación que tienes en tu entorno social, difundiendo medias verdades, frases veladas o incluso verdaderos bulos sobre tu comportamiento, tus motivaciones o la causa de que hayas conseguido algo positivo.

### Cómo se produce el chantaje emocional

Susan Forward, en su estupenda obra “Chantaje emocional”, cuya lectura recomiendo vivamente si este tema te afecta personalmente (ver en la bibliografía), nos dice que en el chantaje emocional se producen sistemáticamente las siguientes fases:

- **La demanda.** El chantajista expresa sus deseos. Puede hacerlo de manera directa, manifestándolos verbalmente, o indirecta, a través de argucias como poner mala cara o un suspiro dado a tiempo, dejando así que seas tú quien adivine lo que quiere o le molesta, o bien le preguntes al respecto.
- **La resistencia.** El sujeto objeto del chantaje manifiesta su oposición a los deseos del chantajista. También esta resistencia puede ser más o menos directa y clara o indirecta y sutil (digamos que también puede hablarse de un *contrachantaje emocional*), pero en cualquier caso el chantajista capta la idea esencial de que hay una oposición a sus deseos por parte del otro.
- **La presión.** El chantajista inicia el proceso de chantaje propiamente dicho, presionándote para que cambies de opinión. Empieza a desplegar su arsenal de argucias con el que convencerte de que la satisfacción de sus deseos es lo más conveniente para ti.
- **Las amenazas.** En las formas más avanzadas y crónicas de chantaje emocional, es posible que ya no se llegue a este punto, debido a que sencillamente tú ya has cedido en la anterior fase. Bien sea a las claras o sutilmente, el chantajista te amenaza con su sufrimiento, su rechazo o la promesa de una recompensa en



el caso de que cedas a sus deseos, o de un castigo si no se produce esa exigida cesión. Los métodos de amenaza empleados por cada chantajista pueden ser distintos, como veremos más adelante, según cuál sea su estilo.

- **La capitulación.** En este punto es cuando el sujeto chantajado cede, de peor o mejor grado, a las demandas del chantajista. Generalmente, el hecho de capitular supone un alivio a corto plazo porque evitas el tormento que supone la presión y las amenazas, y el chantajista vuelve a presentarse como esa persona estúpida que puede ser cuando verdaderamente se lo propone, pero es en este momento cuando realmente te la juegas. Enseñas al chantajista que puede conseguir sus deseos si es lo suficientemente persistente en intentarlo.
- **La repetición.** Es posible que con la capitulación hayas conseguido un periodo de calma... hasta la próxima ocasión. Ambos integrantes de la relación han aprendido qué hacer para conseguir lo que quiere, el uno, y para rebajar la presión y las amenazas, el otro. A partir de ahí, han quedado sentadas las bases del juego necesarias para que el chantaje emocional se consolide y estas fases sigan produciéndose una tras otra hasta el infinito o hasta que tú decidas romper con el esquema.

### Los distintos estilos del chantajista

Ya hemos dicho más arriba que hay distintos estilos de presiones y amenazas correspondientes a distintos estilos de chantajista. Cada uno emplea sus propios métodos y tiene incluso su propio lenguaje, lo que no quiere decir que, en un momento dado, un chantajista de tipo "A" pase a pautas de comportamiento del chantajista tipo "B".

Siguiendo también a Susan Forward, distinguiremos estos cuatro tipos:

- **El castigador.** Es el más directo y menos sutil de los chantajistas, puesto que su presión es, por decirlo así, más abierta y explícita. Son por lo general personas autoritarias a las que tu



resistencia les produce ira. Se distingue entre los castigadores activos y los pasivos:

- **El castigador activo.** Intenta dominarte a través de la expresión clara y rotunda de cuál será el castigo al que te someterá si no cedés ante sus deseos. Te infantiliza porque te retrotrae al estado de un niño pequeño que obedece a sus padres o les miente acerca de lo que ha hecho por temor al castigo. Las amenazas pueden ser de cortar la relación, retirar el apoyo económico o el empleo, o incluso la de agredirte físicamente.

*Ejemplo:* Un padre al que no le gusta la novia de su hijo. Si el padre es un castigador activo, es muy probable que la reacción sea del tipo “Si te casas con esa chica, te desheredo”.

- **El castigador pasivo.** Al contrario que el anterior, expresa su ira indirectamente, a través del lenguaje corporal y no verbal. Responden a tu resistencia mostrándose callados y profundamente enojados, castigándote con ello y haciéndote responsable de su ira y su enojo.

*Ejemplo:* Supongamos ahora que el mismo padre del ejemplo anterior es un castigador pasivo. Su estilo de respuesta sería más parecido al de dejar de hablar a su hijo mostrándose ante él enfadado y dolido.

- **El autocastigador.** Juega con el sentimiento de culpa del otro, amenazando con hacerse daño si no cedés a sus planteamientos. El caso más extremo sería el de la amenaza de suicidio. Los autocastigadores suelen ser personas dependientes, necesitadas de un adulto que se responsabilice de sus vidas.

*Ejemplo:* El padre autocastigador intentaría romper la relación de su hijo siguiendo un estilo más parecido a “Voy a deprimirme con todo esto” o “Volveré a la bebida”.

- **El sufriente.** Su planteamiento es que tú tienes la culpa de lo mucho que sufre debido a que no te comportas de acuerdo a sus criterios. A veces ni siquiera expresa sus deseos. Tú deberías adivinarlos si de verdad le quisieras; entonces, estarías



atento y sabrías lo que le conviene. Bajo su apariencia de personas débiles y de víctimas, se esconde un tirano convencido de que es el damnificado en todas las situaciones que la vida le plantea.

*Ejemplo:* El padre sufriente es probable que ni siquiera haya expresado con claridad a su hijo que la novia no es de su agrado, pero cuando surge de alguna manera el tema, casualmente el padre emplea expresiones como “¡Cuánto haces sufrir a tu pobre padre!” o ¡Qué mal estoy del corazón, creo que cada vez lo tengo más débil!”.

- **El atormentador.** Promete un premio que obtendrás si tu comportamiento se ajusta a su patrón. Suele ser algo que tú desees con fuerza, como su amor, bienes materiales o un puesto codiciado en el trabajo. En principio parece interesante... si no fuera porque nunca cumple sus promesas o constantemente pide más para que llegues a alcanzarlas, lo que no es obstáculo para que una y otra vez te ofrezca lo mismo o cualquier otra cosa con tal de que cedas a sus presiones.

*Ejemplo:* El padre atormentador puede plantear algo así como “Vale más que te olvides de esa chica, eres muy joven todavía. Yo puedo ayudarte a instalarte por tu cuenta, así serás tu propio jefe y en unos años puedes triunfar y tener tu propia empresa”.

### ¿Por qué chantajejan los chantajistas?

Como hemos dicho anteriormente, tanto chantajista como sujeto chantajeadado han llegado hasta ahí por una serie de circunstancias que les han llevado a desarrollar unas pautas de comportamiento interpersonal inadecuadas. Dicho en otras palabras, el chantajista también es víctima.

Se puede decir que participa de la creencia equivocada e irracional “*es terrible que las cosas no sucedan como yo quiero, y si es así debo actuar de inmediato y hacer lo que sea para ajustarlas a mi modo*”. Esto les produce una intolerancia a la frustración, de tal manera que cualquier



contrariedad les provoca inseguridad y temor de pérdida de tu afecto, de su estatus social, etc. Paradójicamente, para conservar lo que más quieren lo ponen en peligro y se arriesgan a perderlo. Como casi todos los seres con baja tolerancia a la frustración, no están dispuestos a cambiar una gratificación inmediata –salirse con la suya– por otra posterior a más largo plazo: el establecimiento de una relación gratificante en la que es necesario que ambas partes puedan mantener su integridad como personas.

### **Frenar el chantaje emocional**

Susan Forward propone un programa de actuación con distintas técnicas para que puedas dar salida a la relación coercitiva y abusiva en la que estás metido. En términos generales, el planteamiento viene a ser el siguiente: “Te comprendo y lamento que te sientas así. Yo también tengo mis sentimientos y necesidades. ¿Qué podemos hacer para solucionarlo y sentirnos mejor los dos?”.

Para conseguir este objetivo plantea la consecución sucesiva de estas fases:

#### **1º.- *Mentalización.***

Se trata de conseguir un objetivo en apariencia sencillo, pero en verdad nada fácil: convencerte a ti mismo de que puedes frenar el chantaje. Si llegas a creerte que puedes soportar sus gritos, quejas, suspiros, silencios y “malas caras”, habrás dado un paso fundamental para acabar con la situación porque entonces te estarás convenciendo también de que puedes dejar de ceder a las demandas del chantajista como una forma de evitar la “insoportable” presión.

#### **2º.- *Ganar tiempo para serenarte.***

No ceder en cuanto se plantea la demanda, sino tomarte tu tiempo contestando algo así como “Tengo que pensarlo, te contestaré cuando lo tenga decidido”. Por supuesto, este cambio de actitud por tu parte es muy probable que origine en el chantajista un aumento de la presión en la creencia de que si da más de lo mismo (más amena-



zas, más quejas, etc.), acabará obteniendo su objetivo. Mantente firme. A la larga, el chantajista acabará respetándote más por ello.

### **3º.- Convertirte en observador.**

El paso anterior te ha permitido obtener tiempo para serenarte y distanciarte emocionalmente. Puedes convertirte en un observador –antes que en un participante– más racional e imparcial, de manera que seas capaz de evaluar con objetividad la demanda del otro y los inconvenientes y desventajas que satisfacerla te supondría. También ese tiempo te concede la posibilidad de analizar tus creencias equivocadas al respecto de que es mejor que cedas.

### **4º.- Fijar límites.**

Si has cumplido los pasos precedentes, ahora estarás en condiciones de analizar *sin presión emocional y racionalmente* qué parte de la demanda del otro puedes aceptar, qué parte resulta conveniente para ti rechazar y cuál quieres admitir pero con condiciones, por ejemplo, cediendo tú ahora pero con el compromiso de que el otro ceda en la próxima ocasión.

### **5º.- Comunicar la decisión tomada.**

Es preciso actuar con tacto y con cierta diplomacia en esta fase, pues es importante que el chantajista no se sienta cuestionado, lo que haría “saltar” sus resortes emocionales. No emplees calificativos peyorativos hacia el otro y no cedas al impulso de la ira ni a la necesidad de defenderte a ti mismo o a tu postura. Se trata de desarmar la posición del otro, pero sin ataques ni defensas, de manera que no se produzcan vencedores ni vencidos. Lo que tiene que ganar –siempre que sea posible– es la relación, no el uno o el otro miembro que están involucrados en ella.

Para llevar a cabo esta fase, Susan Forward propone distintas estrategias:

- **Elegir el lugar adecuado**, un sitio neutral y en el que no vaya a haber interrupciones, lo que permite con tranquilidad y comodidad.



- **Comunicación no defensiva.** Consiste en comunicar tu decisión sin defenderla ni defenderte a ti mismo, pero haciéndolo a la vez con firmeza y dejando claro que no hay nada ni nadie que pueda convencerte de lo contrario. Se trata de mostrarte lo más racional posible para intentar compensar la irracionalidad del otro.
- **Convertir al chantajista en un aliado.** Aliarse para buscar una solución satisfactoria, en lugar de pelearse para ver quién se sale con la suya. Se trata de abordar al chantajista de manera que se sienta escuchado y vea que manifiestas interés hacia sus sentimientos, necesidades, el por qué de la importancia que concede al tema de discusión y acerca de las soluciones que propone. Supone un cambio total en las reglas del juego del chantaje seguidas hasta ahora, porque ya no se trata de someter y ceder, sino de intentar comprender y buscar juntos una solución.
- **El pacto.** Como todos sabemos, pactar quiere decir dar algo para recibir algo a cambio. Abunda en el esquema propuesto de que no hay vencedores ni vencidos ni un único culpable en la relación. Sirve también para sacar a una relación del punto muerto al que el chantaje la ha llevado, pues cada miembro de la relación cambia algo de su comportamiento con el objetivo de mejorar la relación.
- **Recurrir al humor.** El humor suele ser un buen instrumento para relativizar los hechos y reducir la tensión. En ocasiones, también puede ser algo positivo caricaturizar la situación –no a la persona– para conseguir verla con más objetividad y menor implicación emocional.

Una vez llevadas a cabo estas fases, es necesario que dejes que transcurra un período de tiempo para ir viendo cómo van evolucionando las cosas: si se llevan a cabo los cambios y de qué manera vais reaccionando uno y otro miembro de la relación. Romper con el chantaje emocional supone un reajuste en la relación, y eso requiere un tiempo.



## El cambio duradero

Ya has conseguido dar los primeros pasos para acabar con el chantaje. Eso está muy bien y resulta meritorio, pero todavía no es suficiente si lo que buscas es un cambio profundo y duradero.

Lo que ha hecho posible que admitieras el chantaje son tus sentimientos de culpa, miedo y obligación. Esos sentimientos proceden de creencias equivocadas, de ideas irracionales, que te han hecho vulnerable al chantaje emocional. Neutralizar esas ideas y liberarte de ellas es lo único que posibilitará que estés en condiciones de no dejarte chantajear más, ya sea en la relación de este momento o en cualquier otra que se pueda producirse en el futuro.

Las ideas irracionales que más pueden predisponerte a ser objeto de chantaje, creemos que son las siguientes:

- *Necesito ser aprobado, aceptado y amado por todas las personas en todo momento y situación.*

Esta idea irracional te lleva a tener miedo a decir “no” porque crees equivocadamente que esa negativa te llevaría a perder el cariño de la otra persona e incluso a que llegara a abandonarte. Cedes siempre o en casi todas las ocasiones para ser aprobado y querido. El chantajista descubre tu punto débil y lo utiliza en su provecho. Admites el chantaje por miedo al abandono o a la pérdida de afecto.

- *Necesito alguien más fuerte que yo en quien apoyarme y que me guíe.*

Encontramos esta creencia equivocada tanto en los chantajistas como en los chantajeados. Produce dependencia del otro, y ésta tanto puede hacer que necesites chantajear como ser chantajeadado, pues ambas circunstancias suponen la manera de mantener esa dependencia. De hecho, no es nada infrecuente encontrar esta forma de pensamiento en los dos miembros de una relación en la que impera el chantaje emocional. Digamos que el chantajista sería el dependiente más “activo” en el sentido de que hace algo por conseguir su objetivo, mientras que el chantajeadado es el dependiente más “pasivo”, puesto que simplemente se limita a dejar hacer al otro y someterse a sus presiones.



La dependencia con respecto a otra persona origina que pienses que no puedes vivir sin esa relación y hagas prácticamente cualquier cosa por conservarla. Por supuesto, eso incluye ceder reiteradamente a las demandas del otro.

- *El egoísmo es intrínsecamente malo; por lo tanto, no debo ser egoísta.*

Crees que es malo tener necesidades propias, así que optas por ignorarlas en la mayoría de las ocasiones, y colocas las necesidades de los demás por encima de las tuyas. Esta idea irracional te lleva a ceder al chantaje por sentimientos de obligación y culpa hacia el otro. Te sientes responsable de la felicidad y el bienestar de los demás, de tal forma que si no los consiguen *tú tienes la culpa*. Todos los chantajistas saben explotar muy bien estos sentimientos tuyos, pero quizá quienes lo hacen especialmente bien sean los del tipo autocastigador y sufriente.

- *El enfado es siempre negativo y destructivo, así que debo evitarlo.*

Cedes por evitar las situaciones conflictivas y, en el fondo, quizá seas también víctima de la idea irracional de necesitar a toda costa la aprobación de los demás. No muestras al otro los sentimientos negativos que te produce su actitud y alguna de sus demandas, de modo que el chantajista los ignora, y ese desconocimiento le facilita la labor de manipulación de que te hace objeto.

Tu aversión a mostrarte enojado te lleva también probablemente a no fijar límites al otro, especialmente en aquellas situaciones que requieren de mostrarse muy firme.

Analiza con detenimiento cuál o cuáles de estas ideas irracionales son aplicables a ti. También es posible que tengas otras que no hayan sido recogidas en este breve análisis. Puedes descubrirlas con cierta facilidad a partir de las frases que te dices a ti mismo cuando cedes al chantaje. Escríbelas y medita acerca de lo que se está escondiendo tras ellas. También puedes realizar el cuestionario que se proporciona en el capítulo 9 del libro



Sean cuales fueren tus creencias erróneas, parece clara la conveniencia de librarte de ese lastre si lo que realmente quieres es acabar con el chantaje de una vez para siempre. La técnica psicológica para conseguir ese objetivo es la reestructuración cognitiva, ya explicada con detalle en el capítulo 9 de este libro.

### **Si a pesar de todo...**

No en todas las relaciones es posible acabar con una situación de chantaje emocional. Puede ocurrir que, por distintas circunstancias, la situación se mantenga a pesar de todos tus esfuerzos por modificarla.

¿Qué hacer entonces? La decisión, por supuesto, es tuya y solamente tuya, pues se trata de tu vida. Pero, en cualquier caso, es necesario que analices con objetividad y al detalle la conveniencia o no de mantener esa relación. Medita sobre qué convenientes e inconvenientes te aporta a nivel personal, cuáles son las ventajas y cuáles las desventajas, tanto respecto de mantener la relación como de romperla. Piensa también si esa unión te está permitiendo un pleno desarrollo personal o, por el contrario, te lo está dificultando o incluso impidiendo.

Cuanto más estrecha sea la relación que mantienes con el chantajista, tanto más difícil te resultará tomar una decisión, pues los sentimientos en juego son más fuertes y, en consecuencia, más dolorosas resultan ambas opciones: mantener una relación no satisfactoria o renunciar a ella. Además, resulta más difícil alcanzar la objetividad necesaria para el análisis cuando sentimientos de gran intensidad están implicados en la situación que nos planteamos analizar.

Finalmente, si ves que por ti mismo no puedes tomar la decisión adecuada para ti, puedes consultar con un profesional. Evidentemente, él no tomará la resolución por ti, pero te ayudará a analizar la situación y a verla con una mayor objetividad, lo que es posible que te ayude a determinar qué es lo mejor para ti.



**Pero a veces...**

En ocasiones, una persona se da cuenta de que mantener esa relación manipuladora es perjudicial para ella, pero a pesar de todo se plantea que no quiere renunciar a seguir teniéndola. ¿Por qué se produce este comportamiento que aparentemente va contra toda la lógica, contra la opinión y consejo de familiares y amigos y contra el propio sentido común?

Hemos de pensar en esos casos que se trata de una *relación patológica* en la que manipulador y manipulado han llegado a necesitarse mutuamente para desplegar los patrones de comportamiento que les resultan satisfactorios y experimentar los sentimientos que, por decirlo así, dan sentido a su vida. Expresándolo en otras palabras, cada uno necesita al otro para poder desempeñar su "rol favorito". Así, el rescatador necesita una víctima que rescatar; el cuidador, un enfermo o pseudo enfermo del que estar pendiente y hacer objeto de sus cuidados; la persona "adicta" a las emociones fuertes e intensas, quien se las proporcione; el dominador, alguien a quien dominar, y el dependiente, alguien que le domine y le diga qué tiene que hacer. Esto se demuestra en el hecho, bastante frecuente, de que cuando esa relación se rompe por el motivo que sea, la persona tiende a establecer otra relación que parece el calco de la anterior o, en caso contrario, aparecen sentimientos de que algo esencial falta, de aburrimiento, o de vacío.

Suele observarse en las personas con tendencia a involucrarse en relaciones patológicas problemas en las áreas de Autoestima, Habilidades Sociales y Asertividad, bien sea por déficit o por lo que hemos dado en denominar exceso. Ambas personas involucradas en este tipo de relación habrán de trabajar esas áreas si quieren modificarla.



## APÉNDICE: DIRECCIONES ÚTILES

Todavía son pocas las asociaciones de autoayuda contra la depresión, pero poco a poco va aumentando su número, así que es posible que cuando leas este libro ya exista una en el lugar donde resides. Indágalo.

A continuación, te proporcionamos aquellas que conocemos dentro de las existentes en el momento actual y cuáles son sus objetivos y actividades:

**DEPRYANSI** (*Asociación de Personas con Ansiedad y Depresión*)

C/ Simeón Jiménez Reyna, local nº 12. 29007 MÁLAGA

Teléfono: 952.61.78.58

Dirección electrónica: <http://www.depryansi.com>

**ACED** (*Asociación contra el Estrés y la Depresión*)

Plaza Callao, 1, 5º 11. 28013 MADRID

Teléfono: 91.532.84.14 – Fax: 91.532.87.14

Dirección electrónica: <http://www.estresydepresion.org/>

Correo electrónico: [aced@estresydepresion.org](mailto:aced@estresydepresion.org)



Sus principales objetivos y actividades son:

- La realización de tratamiento terapéutico, tanto individual como grupal, siendo la primera consulta gratuita.
- Reuniones conjuntas de pacientes y familiares.
- Organización de talleres.
- Programación de actividades, fomentando que sean los propios pacientes quienes tomen la iniciativa de su organización.
- Realización de consultas “on line” a través de Internet.

### *Alianza para la Depresión*

C/ General Margallo, 27, 1º D. 28020 MADRID

Teléfono: 91.570.30.03

Secretario: Felipe Ramos

Dirección electrónica: <http://www.alianzadepresion.com>

Fundada por Jaime Smith Semprún y presidida por Enrique Rojas, se define como una asociación independiente, apolítica y sin ánimo de lucro. Tiene como objetivos:

- La organización de grupos de autoayuda, con reuniones en las que se exponen qué es la depresión y cómo afrontarla y manejarla. Estas reuniones son semanales y se celebran en la Clínica Nuestra Señora de la Paz, de los Hermanos de San Juan de Dios, en Madrid.
- El fomento de la relación entre personas con depresión y sus familiares, con reuniones conjuntas.
- Programación de actividades como excursiones, cursillos sobre diversos temas, visitas culturales, talleres, etc.
- Formación de personal para que preste sus servicios en la asociación como voluntariado.

*ADAS (Asociación para la Ayuda de la Depresión, Ansiedad y Soledad)*

Avda. República Argentina, 40, 2º C. 41011 SEVILLA

Teléfono: 954.27.72.08

Correo electrónico: [adas64@hotmail.com](mailto:adas64@hotmail.com)



# BIBLIOGRAFÍA

## Y LECTURAS RECOMENDADAS

- Alonso-Fernández, Francisco      *Claves de la Depresión.*  
Cooperación Editorial, Madrid, 2001.
- Antony, Martin M.;  
Swinson, Richard P.      *Cuando lo perfecto no es suficiente.*  
*Estrategias para hacer frente al perfeccionismo.*  
Desclée De Brouwer, Bilbao, 2004.
- Beck, A. T.; Rush, A. J.;  
Shaw, B. F.; Emery, G.      *Terapia Cognitiva de la depresión*  
Desclée De Brouwer, Bilbao, 1982.
- Bonet, José Vicente      *Sé amigo de ti mismo.*  
Sal Terrae, Santander, 1994.
- Burns, David D.      *Sentirse bien.*  
*Una nueva terapia contra las depresiones.*  
Paidós, Barcelona, 1990.
- Castanyer, Olga      *La asertividad: expresión de una sana*  
*autoestima.*  
Desclée De Brouwer, Bilbao, 2002.
- Cautela, Joseph R.;  
Grodén, June.      *Técnicas de relajación.*  
Martínez Roca, Barcelona, 1985.
- Davis, Martha;  
McKay, Matthew;  
McKay, Matthew;  
Eshelman, Elizabeth.      *Técnicas de autocontrol emocional.*  
Martínez Roca, Barcelona, 1985.



## VENCER LA DEPRESIÓN

- Ellis, A. *Manual de Terapia Racional-Emotiva*  
Desclée De Brouwer, Bilbao, 1980.
- Ellis, A.; Blau, S. *Vivir en una sociedad irracional. Una guía para el bienestar mediante la terapia racional emotivo-conductual.*  
Paidós, Barcelona, 1998.
- Fensterheim, Herbert;  
Baer, Jean *No diga sí cuando quiera decir no.*  
Grijalbo, Barcelona, 1976.
- Forward, Susan *Chantaje emocional.*  
Martínez Roca, Barcelona, 1998.
- Gentil Más, Carmen;  
Laá Velayos, Victoria *La astucia social. Guía para mejorar las habilidades sociales.*  
Alianza Editorial, Madrid, 2000.
- Hillman, Carolyn *Sentirte bien contigo misma.*  
Aguilar, Madrid, 1996.
- Luciani, Joseph J. *Cómo superar la ansiedad y la depresión: cuando su vida se descontrola.*  
Amat, Barcelona, 2002.
- McKay, Matthew;  
Fanning, Patrick *Autoestima: Evaluación y mejora.*  
Martínez Roca, Barcelona, 1991.
- McKay, Matthew;  
Davis, Martha;  
Fanning, Patrick *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés.*  
Martínez Roca, Barcelona, 1988.
- Migallón Lopezosa, Pilar  
Gálvez Ochoa, Beatriz. *Los grupos de mujeres. Metodología y contenido para el trabajo grupal de la autoestima.*  
Instituto de la Mujer (Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales), Madrid, 2001.
- Nazara-Aga, Isabelle *Los manipuladores. Están entre nosotros. Cómo reconocerlos y desarmarlos.*  
Ediciones B, Barcelona, 2002.
- Powell, Trevor *Vivir sin estrés.*  
Ediciones B, Barcelona, 1998.
- Preston, Jhon D. *Levanta ese ánimo. Técnicas sencillas para vencer la tristeza, la apatía y la depresión.*  
Robinbook, Barcelona, 2002.



## BIBLIOGRAFÍA Y LECTURAS RECOMENDADAS

- Ramírez Basco, Mónica      *Nunca satifecho (never good enough).*  
Amat Editorial, Barcelona, 2000.
- Roura, Assumpta      *Hasta luego, tristeza: autobiografía de una  
depresión.*  
Planeta, Barcelona, 2001.
- Sánchez Sánchez, Antonio      *Estrés. Pórtico de la depresión.*  
San Pablo, Madrid, 2003.
- Seligman, Martin E. P.      *Aprenda optimismo.*  
Grijalbo, Barcelona, 1998.
- Smith Semprún, Jaime      *El dolor del alma. Un camino para salir de la  
depresión.*  
Alianza Editorial, Madrid, 2000.
- Smith, Manuel J.      *Cuando digo no, me siento culpable.*  
Grijalbo, Barcelona, 1977.
- Vallejo-Nágera,  
Juan Antonio      *Ante la depresión.*  
Planeta, Barcelona, 1987.



1. *Relatos para el crecimiento personal*. CARLOS ALEMANY (ED.). (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. OLGA CASTANYER. (23ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. ANA GIMENO-BAYÓN. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa*. ESPERANZA BORÚS. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* JOSÉ LUIS TRECHERA. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. CARLOS ALEMANY Y VÍCTOR GARCÍA (EDS.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. LORETTA ZAIRA CORNEJO. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. JEAN SARKISSOFF. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. LUIS LÓPEZ-YARTO. (6ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. MARIA-ANNE GALLEN - HANS NEIDHARDT. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto?* LUIS ZABALEGUI. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. BRUNO GIORDANI. (2ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. JAVIER GAFO (ED.). (3ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. ANTONIO GARCÍA RUBIO. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. DON RICHARD RISO. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. THOMAS HART.
20. *Treinta palabras para la madurez*. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE. (10ª ed.)
21. *Terapia Zen*. DAVID BRAZIER. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*. GERALD MAY.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado*. JUAN MASÍA.
24. *Pensamientos del caminante*. M. SCOTT PECK.
25. *Cuando el problema es la solución*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto*. DAVID RICO. (2ª ed.)
27. *El acompañante desconocido*. JOHN A. SANFORD.
28. *Vivir la propia muerte*. STANLEY KELEMAN.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*. A. BELART - M. FERRER. (2ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías*. MIGUEL ÁNGEL CONESA.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad*. KEVIN FLANAGAN.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico*. VERENA KAST.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. DAVID RICO. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. WILKIE AU - NOREEN CANNON.
35. *Vivir y morir conscientemente*. IOSU CABODEVILLA. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego*. MARÍA PRIETO URSÚA.
37. *Psicoterapia psicodramática individual*. TEODORO HERRANZ.
38. *El comer emocional*. EDWARD ABRAMSON.
39. *Crecer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*. JOHN AMODEO - KRIS WENTWORTH.
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. ISABEL AGÜERA.
41. *Valórate por la felicidad que alcances*. XAVIER MORENO.
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*. Mª. ÁNGELES NOBLEJAS.
49. *Cómo llevamos bien con nuestros deseos*. PHILIP SHELDRAKE.

50. *Cómo no hacer el tonto por la vida*. LUIS CENCILLO. (2ª ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no*. LESLIE S. GREENBERG. (2ª ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto*. AMADO RAMÍREZ.
53. *Desarrollo de la armonía interior*. JUAN ANTONIO BERNAD.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico*. PABLO POBLACIÓN y ELISA LÓPEZ.
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza*. LORETTA CORNEJO.
56. *El guión de vida*. JOSÉ LUIS MARTORELL.
57. *Somos lo mejor que tenemos*. ISABEL AGÜERA.
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.
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Kevin Flanagan*.
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. (3ª ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo*. JOSÉ-VICENTE BONET, S.J. (2ª ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente*. JUAN MASIÁ.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso*. PEDRO MORENO. (4ª ed.)
68. *El matrimonio como desafío*. KATHLEEN R. FISCHER y THOMAS 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*. JEAN SARKISSOFF.
74. *La pareja y la comunicación*. PATRICE CUDICIO y CATHERINE CUDICIO.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares*. MARGA NIETO.
76. *Me comunico... Luego existo*. JESÚS DE LA GÁNDARA.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos*. CLAUDE IMBERT.
78. *Cuando el silencio habla*. MATILDE DE TORRES.
79. *Atajos de sabiduría*. CARLOS DÍAZ.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza?* RAMÓN ROSAL.
81. *Más allá del individualismo*. RAFAEL REDONDO.
82. *La terapia centrada en la persona hoy*. DAVE MEARNS y BRIAN THORNE.
83. *La técnica de los movimientos oculares*. FRED FRIEDBERG.
84. *No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo!* A.-M. McMAHON.
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafrecterapia*. LUZ CASASNOVAS.
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas*. IGNACIO BERCIANO. CON LA COLABORACIÓN DE ITZIAR BARRENGOA (2ª ed.)
87. *C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia*. M. PILAR QUIROGA.
88. *Creer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. BARTOMEU BARCELÓ.
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos*. ALEJANDRO BELLO, ANTONIO CREGO.
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.

96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra.* BENITO PERAL.
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas.* LUIS RAIMUNDO GUERRA.
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente.* MÓNICA RODRIGUEZ-ZAFRA (ED.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina.* CLAUDE IMBERT.
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo.* MARTIN M. ANTONY - RICHARD P. SWINSON.
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.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN.
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.
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia).* KARMELO BIZKARRA.
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán.* MARISA BOSQUED LORENTE.

### Serie MAIOR

1. *Anatomía Emocional.* STANLEY KELEMAN. (4ª ed.)
2. *La experiencia somática.* STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y Análisis Corporal de la Relación.* ANDRÉ LAPIERRE.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ. (2ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales.* CARLOS ALEMANY (ED.). (8ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ.
7. *Creer bebiendo del propio pozo.* CARLOS R. CABARRÚS, S.J. (6ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo.* CAROLYN J. BRADDOCK.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia.* JUAN MASIÁ CLAVEL
10. *Vivencias desde el Enneagrama.* MAITE MELENDO. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa.* DOROTHY MAY.
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes.* CARLOS R. CABARRÚS. (3ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto!* EUSEBIO LÓPEZ.
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.* CARLOS DOMÍNGUEZ.
16. *Psicoterapia integradora humanista.* ANA GIMENO-BAYÓN Y RAMÓN ROSAL.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños.* EUGENE T. GENDLIN.
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida.* CHRIS L. KLEINKE.
19. *El valor terapéutico del humor.* ÁNGEL RZ. IDÍGORAS (ED.). (2ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días.* RON DALRYMPLE.
21. *El hombre, la razón y el instinto.* JOSÉ Mª PORTA.
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.* GEORGE DE LEON
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas.* WALEED A. SALAMEH Y WILLIAM F. FRY

Este libro se terminó  
de imprimir  
en los talleres de  
RGM, S.A., en Bilbao,  
el 28 de febrero de 2005.



Crecimiento personal  
COLECCIÓN  
Director: Carlos Alemany

La depresión es una enfermedad que se presenta cada vez con una mayor frecuencia en las consultas psicológicas y médicas, como bien sabemos todos los profesionales que nos dedicamos a su tratamiento.

A través de cuestionarios de evaluación y ejercicios prácticos, explicados de manera sencilla para que puedan ser llevados a la práctica sin ninguna dificultad, este libro pretende dar una respuesta al drama que tantas personas viven al experimentar una depresión en algún momento de sus vidas.

Concebido como una guía de autoayuda y como un elemento coadyuvante en el tratamiento de la depresión, aporta soluciones prácticas y de fácil ejecución para llevar una vida más sana y equilibrada, recuperar los niveles de actividad previos a la enfermedad, aprender a controlar la ansiedad y relajarse, desarrollar la autoestima, las habilidades sociales y la asertividad, desterrar los pensamientos negativos y autodestructivos y sustituirlos por otros más adaptativos, gestionar mejor el tiempo para prevenir el estrés y, en definitiva, conseguir lo que su título indica: *¡Vencer la depresión!*

© Ilustración de cubierta: AGE Fotostock

ISBN: 84-330-1956-2



9 788433 019561

DESCLÉE DE BROUWER



s e r e n d i p i t y