



**David D. Burns**

autor de *Sentirse bien*

# **Autoestima en 10 días**

*Diez pasos para vencer  
la depresión,  
desarrollar la autoestima y  
descubrir el secreto de la alegría*

# **David D. Burns**

## ***Autoestima en 10 días***

**Diez pasos para vencer la depresión, desarrollar la autoestima y descubrir el secreto de la alegría.**

**El libro está organizado para ser terminado en diez semanas, cada semana se avanza un paso. Al final de cada uno de ellos se deben contestar nuevamente los tres instrumentos de medición de la autoestima, se les pone nombre, fecha, se imprimen y se entregan al coordinador del curso.**

# **PASO No. 1**

2

# ESCALA DE DEPRESION DE BURNS

Señale (X) la casilla de la derecha de cada categoría indicando en qué medida le ha preocupado el sentimiento correspondiente durante los últimos días.

**0**

**1**

**2**

**3**

**nada**

**algo**

**bastante**

# mucho

**1.-Tristeza:** ¿se siente triste o con el ánimo por los suelos?

√

**2.-Desanimo:** ¿le parece que el futuro no le ofrece esperaza

√

alguna?

**3.-Autoestima baja:** ¿se siente despreciable?

√

**4.-Inferioridad:** ¿se siente incompetente o inferior a los

√

demás?

**5.-Culpa:** ¿es excesivamente crítico consigo mismo y se

√

culpabiliza por todo?

## **6.-Indecisión**

✓

**7.-Irritabilidad:** ¿se siente a menudo furioso o resentido?

✓

## **8.-Pérdida de interés por la vida**

✓

**9.-Falta de motivación:** ¿Tiene que obligarse a realizar un gran esfuerzo para cumplir con sus

✓

obligaciones?

## **10.-Mala auto imagen**

✓

## **11.-Alteraciones del apetito**

✓

## **12.-Alteraciones del sueño**

✓

## **13.-Pérdida de la libido**

✓

## **14.-Preocupaciones acerca de la**

√



# salud

## 15.-Impulso suicida

✓

**Resultado global de los ítem 1-15**

**17**

3

# ESCALA DE DEPRESION DE BURNS

Señale (X) la casilla de la derecha de cada categoría indicando en que medida le ha preocupado el sentimiento correspondiente durante los últimos días.

**0**

**1**

**2**

**3**

**nada**

**algo**

**bastante**

# **mucho**

**1.-Tristeza:** ¿se siente triste o con el animo por los suelos?

**2.-Desánimo:** ¿le parece que el futuro no le ofrece esperaza alguna?

**3.-Autoestima baja:** ¿se siente despreciable?

**4.-Inferioridad:** ¿se siente incompetente o inferior a los demás?

**5.-Culpa:** ¿es excesivamente crítico consigo mismo y se culpabiliza por todo?

**6.-Indecisión**

**7.-Irritabilidad:** ¿se siente a menudo furioso o resentido?

**8.-Pérdida de interés por la**

# **vida**

## **9.-Falta de motivación:**

¿Tiene que obligarse a realizar  
un gran esfuerzo para cumplir  
con sus obligaciones?

## **10.-Mala autoimagen**

## **11.-Alteraciones del apetito**

## **12.-Alteraciones del sueño**

## **13.-Pérdida de la libido**

## **14.-Preocupaciones acerca**

# de la salud

## 15.-Impulso suicida

### Resultado global de los item 1-15

4

## CLAVE DE PUNTUACION PARA LA ESCALA DE DEPRESIÓN DE BURNS

Resultado Global

Nivel de depresión

0-4

Depresión mínima o ausencia de depresión

5-10

Normal pero infeliz

11-20

Estado límite a depresión leve

Depresión moderada. Convendría solicitar

21-30

ayuda.

Depresión grave. Indispensable pedir apoyo

31-45

profesional.

5

## CUESTIONARIO DE ANSIEDAD DE BURNS.

El cuestionario de la ansiedad de Burns. Los 33 items evalúan determinados síntomas de la ansiedad, como son la preocupación excesiva, nerviosismo, sentimientos de angustia, miedo a la muerte, o sacudidas en el corazón.

Puede responder a este cuestionario tal como respondió a la escala de depresión de Burns. Pregúntese, para cada uno de los síntomas con que intensidad los ha vivido durante los últimos días en una escala que va de

“nula intensidad” (resultado 0) a “gran intensidad” (resultado 3). Señale (✓) la casilla a la derecha cada síntoma que describa mejor como se ha estado sintiendo.



# **CUESTIONARIO DE ANSIEDAD DE BURNS**

Señale (✓) la casilla de la derecha de cada categoría indicando en que medida le ha preocupado el sentimiento correspondiente durante los últimos días.

**0**

**1**

**2**

# 3

## **Categoría I: Sentimientos**

**nada**

**algo**

**bastante**

# **mucho**

1. Ansiedad preocupación o miedo, nerviosismo
- 2.- Sensación de que las cosas que le rodean son extrañas e irreales
3. Se siente separado de todo o de una parte de su cuerpo
4. Episodios repentinos e inesperados de angustia
5. Temor o sensación de muerte inminente
6. Se siente tenso, estresado, inquieto o con los nervios a flor de piel

## **Categoría II:**

**0**

**1**

**2**

**3**

**Pensamientos**

**nada**

**algo**

**bastante**

# **mucho**

7.Dificultades de  
concentración

8.Pensamientos acelerados

9.Fantasías o ensoñaciones  
terroríficas

10. Sensación de estar a  
punto de perder el control

11.Miedo a sufrir una crisis  
nerviosa o a volverse loco

12.Miedo a desmayarse o a  
perder el conocimiento

13.Miedo a las  
enfermedades físicas, a las  
crisis cardíacas o a la  
muerte

14.Preocupaciones por  
parecer estúpido o  
incompetente

15. Miedo a quedarse solo,

aislado a ser abandonado

16.Miedo a las críticas o a

la desaprobación

17.Miedo a que algo terrible

esté a punto de suceder

6

## **Categoría II:**

**0**

**1**

**2**

**3**

**Pensamientos**

**nada**

**algo**

**bastante**

# **mucho**

18.Sacudidas del corazón,  
aumento de la frecuencia  
cardiaca, o palpitaciones

19.Dolor, u opresión  
torácica

20.Sensación de  
entumecimiento u  
hormigueo en los dedos de  
las manos o de los pies

21.Nauseas o molestias  
abdominales

22.Estreñimiento o diarrea

23. Inquietud o desasosiego

24.Agarrotamiento y  
tensión muscular

25.Sudoración no debida al  
calor

26.Temblores o sacudidas

27.Sensación de tener un

nudo de la garganta

28.Piernas temblorosas o de

consistencia gomosa

29.Sensación de mareo,

aturdimiento o inestabilidad

30.Sensación de ahogo, de

asfixia o dificultades

respiratorias

31.Dolores de cabeza, nuca

o espalda

32.Escalofríos o

sofocaciones

33.Somnolencia, sensación

de debilidad o agotamiento



# **Resultado global de los**

**ítem 1-33**

**CLAVE DE PUNTUACIÓN PARA EL CUESTIONARIO DE  
ANSIEDAD DE**

**BURNS.**

**Resultado Global**

# Nivel de Ansiedad

## 0-4

Ansiedad mínima o ausencia de depresión

5-10

Ansiedad límite

11-20

Ansiedad leve

21-30

Ansiedad moderada

31-50

Ansiedad grave.

51-99

Ansiedad extrema o crisis de angustia.

7

## ESCALA DE SATISFACCION RELACIONAL.

La escala de satisfacción relacional evalúa lo satisfecho que se siente acerca de sus relaciones más íntimas. Es válida tanto para relaciones heterosexuales como para las del mismo sexo. Aunque este *test* fue diseñado, en un principio para satisfacción marital, también lo puede utilizar para evaluar su relación con un amigo, un amante, un miembro de la familia un colega. No obstante, la depresión y la baja autoestima se ven

precedidas, a menudo, por problemas maritales, tensiones familiares o laborales. Muchas personas basan su autoestima en las atenciones que reciben a los demás y en la valoración que hacen de uno. Si se siente solo o poco querido es natural que se sienta triste.

Las siete características de la escala de satisfacción relacional indagan nuestra capacidad para comunicarnos, ser tolerantes, resolver conflictos y mediar sus distorsiones, mostrar afecto y ser generosos.

En cuanto haya complementado la escala de satisfacción relacional, sume el total de puntos y anótelo en la casilla correspondiente en la parte inferior de la hoja. Su resultado oscilará entre 0 (si respondió “muy insatisfecho” en cada una de las siete áreas relacionales) y 42 (si respondió “muy satisfecho” en cada una de las siete áreas relacionales). Utilice la clave de la puntuación para interpretar el resultado obtenido.

# ESCALA DE SATISFACCION RELACIONAL.

Señale (✓) la casilla de la derecha de cada categoría que describa mejor el nivel de satisfacción que siente con sus relaciones mas próximas.

**0**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

**muy**

**bastante**

**algo**

**indiferen**

**algo**

**bastante**

**muy**

**insatisfe**

**insatisfec insatisfech**

**te**

**satisfech satisfech satisfech**

**cho**

**ho**

**o**

**o**

**o**

# **0**

1.Comunicación y  
extroversión

2.Resolución de  
conflictos y de  
desavenencias

3.Nivel de afecto y  
de generosidad  
hacia los demás

4.Nivel de intimidad  
y familiaridad

5.Satisfacción que  
siente con el papel  
que tiene dentro de  
la relación

6.Satisfacción que  
siente con el papel  
que tiene la otra  
persona

7. Nivel de  
satisfacción general  
con su relación.



# **Resultado global**

**de los ítem 1-7**

**8**

**CLAVE DE PUNTUACION PARA LA ESCALA DE SATISFACCION**

# RELACIONAL

Porcentajes de personas que

# **Porcentaje de personas que**

**padecen relaciones**

**mantienen relaciones**

# **Resultado Global**

**Nivel de satisfacción**

**problemáticas y que tienen**

# **satisfactorias y que tienen**

**puntuaciones más altas**

**puntuaciones más altas**

0-10

sumamente satisfactorio

75%

100%

11-20

muy insatisfecho

35%

95%

21-25

bastante insatisfecho

25%

90%

26-30

algo insatisfecho

15%

75%

31-35

algo satisfecho

5%

50%

36-40

bastante satisfecho

1%

10%

41-42

muy satisfecho

inferior a 1%

inferior a 1%

9

## OBJETIVOS PERSONALES PARA LOS GRUPOS DE FORMACION DE AUTOAYUDA.

Ahora que hemos evaluado nuestro estado anímico y la satisfacción que nos procuran relaciones personales, debemos fijar algunos de nuestros objetivos. Si tuviera una varita mágica y pudiera resolver todos sus problemas, ¿Qué anotaría en su lista de deseos? ¿En qué medida cambiaría su vida? ¿Padecería una depresión? ¿Desarrollaría una mayor autoestima? ¿Se sentiría más próximo a las demás personas? ¿Rendiría más en el trabajo y tendría más éxitos? Por favor, por lo menos tres objetivos a medida que va leyendo Autoestima en diez días:

1,

---

---

2,

---

---

## EL PRECIO DE LA FELICIDAD

¿Cuánto tiempo cree que tendrá en alcanzar sus objetivos y realizar algunos cambios significativos en su vida? ¿Cuál es la clave para recuperar la felicidad y la autoestima? Me he dado cuenta de que uno de los aspectos fundamentales para retornar a la normalidad es la disposición de ayudarse a uno mismo, independientemente de su edad, sexo o raza.

Algunas personas parecen no comprender o aceptar esta idea tan elemental. Parecen satisfechos de quejarse todo el día de lo mal que están las cosas con tal que no tengan que hacer nada.

¡NO haga caso de estos pensamientos! Ahora mismo, antes de seguir leyendo una sola palabra, coja un lápiz o un bolígrafo y rellene el contrato de autoayuda. Allí se le pregunta cuantos minutos al día esta dispuesto a dedicar a los ejercicios de autoayuda. El contrato de autoayuda también indaga cuantos días a la semana está dispuesto a realizar las tareas y durante cuántas semanas podrá mantener este ritmo.

# CONTRATO DE AUTOAYUDA

1. Entiendo que las tareas de autoayuda, como escribir en este libro, no son optativas sino un aspecto ineludible de este programa.

Si ☐ No ☐

2. Estoy dispuesto a realizar las tareas de autoayuda.

Si ☐ No ☐

3. Estoy dispuesto a realizar las tareas de autoayuda de forma sistemática aunque me muestre ocasionalmente escéptico, molesto, aburrido, ansioso, frustrado o desanimado.

Si ☐ No ☐

4. Estoy dispuesto a dedicar al menos\_\_\_\_ minutos al DIA (anote número por favor) a las tareas de autoayuda,\_\_\_\_días por semana (anote un número, por favor) y seguiré realizando las tareas de autoayuda durante\_\_\_\_semanas (anote un número, por favor).

## EVALUACION DEL PRIMER PASO.

Al final de cada paso encontrará una hoja de evaluación. Este formulario le invita a resumir las ideas y las técnicas más importantes que se ofrecen y a describir sus reacciones positivas y negativas ante lo aprendido. Por favor rellénelo después de cada paso. Si usted participa en un grupo de formación de autoayuda, prepárese para hablar sobre sus sentimientos al comienzo de la siguiente sesión. Incluso si está trabajando solo, sin el resplandor de un grupo, le será beneficioso reflexionar sobre lo que ha leído a medida que vaya rellorando esta hoja.

Usted ha llegado al final del primer paso ¿Qué ha aprendido? Resuma, brevemente, las ideas más importantes que acabamos de presentar:



¿Qué es lo que menos le ha gustado de lo que ha leído hasta ahora? ¿Hubo un aspecto poco claro o confuso que no haya comprendido? ¿Está en desacuerdo con algún planteamiento?

¿A caso le molestó algo de lo que dije? Le sugeriría muy especialmente que anotara cualquier reacción negativa si no participa de los grupos de autoayuda basado en este libro.

¿Hubo algún comentario por parte de su director de grupo o de cualquier otro participante que le molestara o le cayera mal? Aunque a veces pueden resultar incómodo expresar sentimientos negativos, esto puede ayudar al conductor del grupo a realizar las modificaciones pertinentes para mejorar las sesiones.

Por favor anote tres aspectos que no le gustaron del paso No. 1 si no se le ocurre nada

¡invente algo!

A continuación anote tres aspectos que si le gustaron de todo lo que ha leído. ¿Cuáles fueron algunos de los aspectos positivos de esta experiencia? ¿Hubo algo que le resultara especialmente útil, interesante o beneficioso? Describa sus reacciones positivas: 12

## Paso No. 2

Los científicos y filósofos han estado especulando sobre ello durante siglos. Algunas personas creen que los bajones anímicos se deben a las hormonas o la química de nuestro organismo. A lo mejor piensan que padecen una enfermedad “médica”, problemas hormonales, un desequilibrio bioquímico, una alergia o un déficit vitamínico que hacen que se sientan tristes e irritables.

Evidentemente hay algo de cierto en esta teoría. Medicaciones como son el litio y los antidepresivos pueden resultar bastante benéficos para determinados problemas emocionales, lo que indica que los procesos químicos juegan un papel muy importante en nuestro cerebro en nuestra forma de sentir, pensar y actuar. Otras personas piensan que su estado anímico decae debido a las cosas negativas que acontecen en su vida.

Algunas personas creen que se deprimen por otro motivo: se sienten incompetentes e inferiores y creen ser portadores de alguna deficiencia importante. Se tachan a sí mismos de no estar suficientemente seguros de sí mismos, de no ser suficientemente encantadores, atractivos o inteligentes para sentirse felices y competentes. Se comparan a sí mismos con otras personas que parecen más seguras y exitosas para llegar a la siguiente conclusión:

“Yo no soy así ¿Cómo puedo ser feliz siendo como soy, un ser humano de segunda, un perdedor nato?”, ¿Se identifica con esta afirmación?

Es evidente que nuestro estado anímico se ve influido por nuestra bioquímica y por las cosas positivas y negativas que nos suceden. Todas estas teorías tienen, sin embargo, un gran inconveniente: todas ellas tienden a convertirlo a usted en víctima de circunstancias que escapan a su control.

Se familiarizará con una idea tan simple como revolucionaria que le puede aportar un control mucho mayor sobre sus sentimientos. Esta idea no es nueva; de hecho tiene su origen lejano en un filósofo griego llamado

Epicteto, que postulaba: *“los hombres no se transforman por las cosas que le suceden sino por la visión que tienen de las mismas”*.

Esto significa que sus pensamientos son los responsables de sus estados anímicos. Dicho en otras palabras: las cosas negativas que nos suceden no son los causantes de nuestras angustias. No nos angustiamos acerca de estos acontecimientos.

**SOLO EXISTE UNA PERSONA EN ESTE MUNDO QUE PUEDE HACER QUE**

**USTED SE SIENTA DEPRESIVO, ANGUSTIADO O FURIOSO, ¡Y ESA PERSONA ES USTED! ESTA IDEA PUEDE CAMBIAR SU VIDA.**

Si una persona querida le ha dejado de lado o ha perdido su trabajo, es probable que se sienta triste y se muestre autocrítico al decirse a sí mismo “No valgo nada. Algo en mí no funciona”. También es posible que se sienta furioso y frustrado al decirse a sí mismo: “La vida es injusta. ¿Por qué siempre me ocurren a mi estas cosas?”. Estos pensamientos negativos son muy normales. **CASI TODOS HEMOS PENSADO ESTO ALGUNA VEZ.**

13

**Cuando aprenda a cambiar esta forma de pensar podrá CAMBIAR SU FORMA DE**

**SENTIR.**

Este monigote le puede ayudar a imaginarse los pensamientos negativos que le torturan.

Piense en una época de su vida en la que se sintió realmente mal. Pregúntese “¿Qué ideas me pasaron por la cabeza cuando me sentí tan angustiado?, ¿Qué me dije a mi mismo cuando estaba triste (furioso o preocupado)?”.

Piense algunos pensamientos negativos que expliquen por qué este monigote se siente desgraciado. Anótelos en la nube situada encima de la

cabeza.

Ahora en la tabla siguiente titulada “SUS PENSAMIENTOS Y SUS SENTIMIENTOS”.

En la columna de la izquierda se enumeran diversos tipos de sentimientos, en la columna de en medio me gustaría que escribiera aquellos acontecimientos que puedan dar pie a cada uno de los sentimientos y en la columna de la derecha desearía que anotara el tipo de pensamiento asociado a cada uno de sus sentimientos

¿Puede recordar alguna época en su vida en la que se sintió triste o deprimido? ¿Cómo la paso? ¿Recuerda algún momento en el que estaba especialmente furioso por algo? ¿Qué pensaba? ¿Recuerda alguna época en la que se sentía preocupado, temeroso?

**LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS, COMO LA DEPRESIÓN, LA ANSIEDAD, LA CULPA, LA DESESPERANZA, LA FRUSTRACIÓN Y LA RABIA LOS**

**CAUSAN, A MENUDO, LOS PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS CUANDO**

**DESAFÍA A ESTOS PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS, PUEDE CAMBIAR**

# SU MANERA DE SENTIR.

## 14

Describa los acontecimientos que

Emoción

¿Qué tipo de pensamiento lleva a esta emoción?

desencadenan esta emoción

Acontecimientos que implican una

Se dice a si mismo que no podrá nunca más feliz

pérdida: un rechazo amoroso, el

en ausencia de aquello que ha aprendido o de la

fallecimiento de una persona querida,

Tristeza o depresión

persona a la que tanto quiso. Quizá sienta una

problemas laborales o económicos,

merma de su autoestima por creerse inferior o no

envejecimiento, problemas de salud, no

merecedor de ser querido.

alcanzar un objetivo personal.

Culpa o vergüenza

Frustración

Rabia

Ansiedad,

temor,

miedo o

angustia

Soledad,

desesperanza

o

desánimo

15

Ahora se recogen diez diferentes modos de pensar distorsionados que conducen a la mayoría de los sentimientos negativos. Estúdiela ¿Recuerda algún momento en el que fue preso de alguna de estas distorsiones? Recuerde alguna época de su vida en la que estaba angustiado o recuerde aquellos pensamientos que anotó en el globo situado por encima del monigote. ¿Quedó atrapado en pensamientos del tipo “todo o nada” en la “rotulación” o en las afirmaciones hipotéticas?

## PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

1. **Pensamientos del tipo “todo o nada”:** categorizar las cosas de forma absoluta, en términos de blanco o negro.
2. **Sobregeneralización:** considera un acontecimiento puntual negativo parte de una pauta ilimitada de desastres.

3. **Filtro Mental:** hace hincapié en los hechos negativos y soslaya los positivos.

4. **Descartar lo positivo:** insiste en que los logros y los aspectos positivos de una personalidad no tienen valor.

5. **Precipitarse en las conclusiones:** en ausencia de pruebas definitivas concluye que las cosas van mal.

a) **Presagios:** presupone que las personas reaccionan negativamente hacia su persona.

b) **Predicciones:** predice que las cosas saldrán mal.

6. **Amplificación o minimalización:** exagera la importancia de sus problemas o les resta importancia.

7. **Razonamiento emocional:** razona a partir de sus sentimientos “Me siento como un idiota, así que lo debo ser”

8. **Afirmaciones hipotéticas:** se critica a si mismo o a otras personas con afirmaciones del tipo “debería”, “no debería”, “habría de”, “es su obligación”,etc.

9. **Rotulación:** en lugar de decir “cometí un error” se dice a sí mismo “soy un estúpido” o “soy un perdedor”.

10. **Culpa:** se culpa a sí mismo de algo que no es de su entera responsabilidad o culpa a otras personas sin considerar su contribución al problema.

Analice los pensamientos que anotó en el globo del monigote. Intente describir alguna distorsión en los mismos utilizando la tabla anterior. Anote todas las distorsiones que se le ocurran. Puede utilizar más espacio si lo desea.

1. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

16

## USTED PUEDE CAMBIAR SU FORMA DE SENTIR

Ahora hemos llegado al momento culminante ¿Cómo puede usted llevar estas ideas a la práctica para que se sienta mejor? La idea última y decisiva es que cuando CAMBIA esos pensamientos autocríticos ilógicos, puede CAMBIAR su forma de SENTIR.

Resulta difícil cambiar los sentimientos propios por lo reales que parecen. Para comenzar, deberá practicar un poquito más.

Imagínese que reprobó una materia y no para de pensar que es un “perdedor nato”

¿Qué podría decirse a si mismo en sustitución de este pensamiento negativo? ¿Se le ocurre algún pensamiento más positivo y relista en su lugar? Intente anotar un pensamiento negativo en la columna de la derecha del diario de estos ánimos. El pensamiento positivo deberá tener las siguientes características: Deberá tener un carácter positivo en apoyo de la persona.

Debería ser completamente legítimo y realista.

Debería desmentir el pensamiento negativo.



Ahora anote en la columna un pensamiento que sea más positivo y realista.  
He aquí lo que amablemente me gustaría sugerirle:

**¡COJA UN LÁPIZ O UN BOLÍGRAFO Y REALICE EL EJERCICIO AHORA MISMO! ESTO ES MUY IMPORTANTE. ¿Desea cambiar su vida? ¡Entonces no dude en realizar las tareas de autoayuda!**

**Pensamientos negativos Distorsiones**

# Pensamientos positivos

1. Soy un perdedor

1. Pensamiento del tipo "todo o nada", sobre 1

generalización, filtro mental, descartar lo

positivo, amplificación, razonamiento emocional,

afirmaciones hipotéticas, rotulación, culpa.

2

2

2

3

3

3

17

Ahora anote los pensamientos positivos de su diario de estados anímicos en el globo situado en la cabeza del monigote.

PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS.

**Primer paso: describa el problema que le aflige.** Piense en algunos acontecimientos que le angustiaron profundamente en cualquier momento de su vida. Puede ser una situación reciente o haber transcurrido hace tiempo. Especifique qué ocurrió, cuándo ocurrió, donde se encontraba usted y quién le acompañaba.

**Segundo paso: anote sus pensamientos negativos** y valore la intensidad de cada uno de ellos en una escala que va del 0% (mínima) al 100% (máxima). Utilice términos tales como triste, furioso, ansioso, frustrado, desanimado, incompetente, etc.

**Emoción**

**Puntuación (0%-100%)**

**Emoción**

**Puntuación (0%-100%)**

1

2

3

4

**Tercer paso: anote sus pensamientos negativos.** Anote sus pensamientos negativos en la columna. Observe qué de constancia de su nivel de convicción de cada uno de estos pensamientos en una escala del 0% al 100%. Elija uno o dos pensamientos negativos e intente precisar las distorsiones correspondientes.

**Pensamientos negativos**

# Distorsiones

19

¿Qué ha aprendido en este segundo paso? Resuma, brevemente algunas de las ideas más importantes que acabamos de presentar.

¿Le molestó o le disgustó algún aspecto de este apartado? Describa cualquier sentimiento negativo que haya podido tener:

¿Hubo algún aspecto de este apartado que le resultara especialmente interesante, útil o le hubiese sido de ayuda? Describa cualquier reacción positiva que haya podido tener: 20

**PASO No. 3 Usted puede CAMBIAR su forma de**

# SENTIR.

## OBJETIVOS

1. En este tercer paso aprenderá la diferencia entre sentimientos sanos y sentimientos patológicos ¿Es bueno o malo sentir rabia? ¿Cuál es la diferencia entre la tristeza saludable y una depresión clínica?
2. Aprenderá cómo salir de un estado de ánimo negativo.
3. Aprenderá qué hacer cuando se encuentre atrapado en un estado anímico bajo.

### SENTIMIENTOS SANOS FRENTE A SENTIMIENTOS PATOLÓGICOS.

**Sus emociones son el resultado de su forma de ver las cosas que le suceden.**

Esta idea tan sencilla le puede ayudar a cambiar su forma de pensar y sentir. En el siguiente paso aprenderá algo más sobre los diferentes aspectos que caracterizan esta forma de proceder.

Sin embargo, antes de avanzar demasiado con este asunto, debemos dar marcha atrás por un instante ¿Cuándo deberíamos de cambiar nuestros sentimientos negativos?

¿Son todos los sentimientos negativos malos? ¿Son algunos sentimientos negativos normales e, incluso, saludables? ¿Deberíamos ansiar estar siempre felices?

Estoy convencido de algunos sentimientos negativos son saludables y que otros no lo son. Para cada emoción negativa existe una versión sana y una versión patológica. Una tristeza sana no es lo mismo que una depresión clínica. Una sensación de culpa sana no es lo mismo que una sensación de

culpa neurótica. Un enfado saludable, no es lo mismo que un enfado patológico, destructivo, etc.

¿Cuáles son algunas de las diferencias entre la tristeza sana y la depresión?

¡Reflexiona un momento sobre esta cuestión antes de seguir leyendo!

### **Características de la tristeza que Características de la depresión podemos considerar saludable**

1. Está triste pero no percibe una pérdida de su autoestima.

1. Siente una pérdida de su autoestima.

2. Sus sentimientos negativos constituyen una 2. Sus sentimientos negativos constituyen una reacción apropiada en un acontecimiento

reacción absolutamente desproporcionada en desagradable.

relación con el factor que desencadenó su estado depresivo.

3. Sus sentimientos cesan al cabo de cierto

3. Sus sentimientos pueden persistir tiempo.

indefinidamente.

4. Aunque se siente triste, no está

4. Se siente desmoralizado y está convencido de

desanimado con respecto al futuro.

que las cosas no mejorarán jamás.

5. Sigue llevando una vida productiva.

5. Usted tira la toalla de la vida y pierde interés por sus amigos y por su carrera profesional

21

6. Sus pensamientos negativos son realistas 6. Sus pensamientos negativos son exagerados y están distorsionados, por muy pertinentes que

parezcan.

¿Cuáles son algunas de las características del enfado, de la rabia constructiva? ¿En qué aspectos se diferencia de la rabia destructiva, patológica? Reflexione acerca de las diferencias.

**Características**

**de**

**la**

**rabia**

**sana Características**

**de**

**la**



**rabia**

**patológica,**

**constructiva**

# **destructiva.**

1. Niega sus sentimientos y hace gestos de desaprobación (agresiva pasiva) o arremete contra

1. Expresa sus sentimientos con tacto.  
la otra persona atacándola (agresiva activa).

2. Intenta ver el mundo con los ojos de la otra 2. Discute de forma defensiva e insiste que la otra persona, aun estando en desacuerdo con ella. persona no tiene razón en lo que está diciendo 3. Transmite un espíritu de respeto hacia la

3. Cree que la otra persona es despreciable y que otra persona por muy furioso que se sienta merece su castigo. Adopta una postura hacia ella condescendiente o poco respetuosa.

4. Hace algo productivo e intenta resolver el

4. Se rinde o se considera una víctima indefensa.  
problema.

5. Intenta aprender de la situación para no

5. No aprende nada nuevo. Cree que la visión que cometer el mismo error en el futuro.

usted tiene de la situación es la correcta sin lugar a dudas.

6. Finalmente deja de lado la rabia y se

6. Su rabia se convierte en adición. No la puede

muestra nuevamente feliz.

superar.

7. Analiza su propia conducta para ver hasta 7. Culpabiliza a la otra persona y se considera una qué punto ha contribuido a generar el

victima inocente.

problema.

8.Cree que tanto usted como la otra persona 8. Insiste en que usted tiene toda la razón y que la tienen ideas y sentimientos legítimos que

otra persona está completamente equivocada. Está

merecen ser comprendidos

convencido de que la verdad y que la justicia están

de su parte.

9. Su relación con la otra persona aumenta.

9. Evita o rechaza a la otra persona. Considera

Su objetivo consiste en sentirse más cerca de definitiva la ruptura.

ella.

10. Busca una relación en la que ambos se

10. Se siente como si estuviera en combate o en

puedan sentir vencedores y en la que nadie  
una competición. Si una persona gana, siente que  
pierda.

la otra será la perdedora.

22

Ahora que acabamos de realizar los pormenores de la tristeza y la rabia, compare el miedo saludable con la ansiedad neurótica. ¿Qué diferencias se le ocurren? Piense en los acontecimientos que generan tales sentimientos, la duración de los mismos, hasta qué punto estos pensamientos son realistas o están distorsionados, etc. Intente anotar cinco diferencias y anótelas a continuación. Respuestas en la siguiente tabla **Características del miedo saludable**

**Características de la ansiedad neurótica**

**Características de la sensación de**

**Características de la sensación de culpa**

# **remordimiento sano.**

**neurótica**

23

Lo mismo se puede decir de un sentimiento positivo o negativo.

Existe una versión sana y una versión patológica. Una autoestima saludable no es lo mismo que la arrogancia; la humildad verdadera no tiene que ver con la sensación de inferioridad

¿Cuáles son algunas de las diferencias? Anótelas a continuación:

**Características**

**de la arrogancia**

**o**

**del**

**Características de la autoestima sana**

## **egocentrismo.**

¿Por qué nos tomamos la molestia de diferenciar las emociones sanas de las consideradas patológicas? ¿Es importante distinguir un sentimiento sano de uno patológico? ¿Por qué?

¿Por qué no?

Puede ser muy importante dado que adopta actitudes diferentes ante sentimientos sanos que ante sentimientos insanos. Cuando un sentimiento es básicamente sano, dispone de varias opciones:

Puede limitarse, simplemente, a aceptar este sentimiento.

Puede expresar el sentimiento de forma respetuosa.

Puede actuar con respecto al sentimiento de forma constructiva.

Por lo contrario, si sus pensamientos tienen un carácter patológico, los puede CAMBIAR

modificando sus pensamientos negativos.

(Joven frustrada con un profesor por una mala nota en la escuela y el profesor se murió y no le pudo reclamar que no merecía esa nota, este es un ejemplo de rabia patológica. Su rencor no le ha permitido vivir es indefinido y no se vislumbra finalidad alguna Si no se modifica su forma de pensar y de sentir, posible que pase el resto de su vida amargada y enfrentada a todo el mundo)

(Otro caso fue el de Joan que se sentía triste ya que su hija mayor se iba de su casa para estudiar la Universidad, pero su problema comenzó cuando Joan era una niña atleta, en una competencia de natación donde ella iba a competir y su mamá era su entrenadora. En un 24

momento, los jueces pararon la competencia debido a que su mamá se desmayó y ella fue nadando rápido hacia donde se encontraba. Los entrenadores no se lo permitieron. Lo que ella oyó fue que su mamá pedía un cura. Su padre, que era un hombre muy duro, les dijo a ella y a su hermano que no lloraran ya que su mamá no lo hubiera permitido. (Una solución fue que Joan debía llorar por su madre día y noche hasta que se sintiera bien consigo misma)

## COSTE-BENEFICIO DE LAS EMOCIONES: EJERCICIO No. 1

Vivimos en un mundo real en el que existen los atascos que nos atrapan y en el que nos tenemos que ver las caras con todo tipo de situaciones frustrantes y molestas.

El análisis de coste-beneficio de las emociones le puede ayudar a la hora de tomar una decisión. En primer lugar, anote las ventajas de ponerse furioso en esta situación.

Formúlese una pregunta “¿En qué me beneficiará si me pongo nervioso? Anote las ventajas de mostrar su enfado en la columna de la izquierda del formulario.

A continuación anote las desventajas de ponerse furioso en la columna de la derecha, y para acabar, compare las ventajas con las desventajas ¿Son mayores las ventajas que las desventajas de ponerse furioso? Anoten dos cifras que sumen 100 en los círculos situados en la parte inferior del formulario que reflejen el resultado de su evaluación. Por ejemplo si las desventajas a parecen un poco superiores puede anotar 40 en el círculo de la izquierda y 60 en el círculo de la derecha.

La última finalidad de este análisis del coste-beneficio de las emociones consiste en que usted se pregunte: “¿En qué me ayudará sentirme de esta forma? ¿Cuáles son las desventajas? ¿En qué me perjudicará? ¿Cuáles son las consecuencias negativas?”. Si decide que sus sentimientos negativos son saludables y apropiados, lo podrá aceptar y expresar de forma constructiva. Por lo contrario, si decide que sus sentimientos no son beneficiosos, podrá cambiar su forma de sentir con las técnicas que está aprendiendo.



**Describe sus sentimientos negativos:** *Estoy enfadado con mi compañero por no realizar su parte del trabajo.*

**Ventajas de estar enfadado**

# Desventajas de estar enfadado

25

## COSTE-BENEFICIO DE LAS EMOCIONES: EJERCICIO No. 2

A continuación anote las ventajas y desventajas de ponerse nervioso en las columnas de la izquierda y la derecha y compárelas entre sí en una escala de 100. Anote las cifras que sumen 100 en los círculos correspondientes de la parte inferior del formulario.

Si decide que las ventajas son superiores, entonces puede aceptar o expresar sus sentimientos negativos. Por lo contrario, si las desventajas son superiores, puede recurrir al diario de estados anímicos para modificar su forma de sentir.

Elija ahora una de estas situaciones y realice el análisis del coste-beneficio.

Está estudiando de cara a un examen muy importante ¿Cuáles son las ventajas y las desventajas de ponerse furioso?

Usted tiene mucha prisa y el tren o el autobús lleva un retraso de treinta minutos

¿Cuáles son las ventajas y desventajas de ponerse furioso o sentirse frustrado?

**Describa sus sentimientos negativos:**

**Ventajas de sentirse así**

**Desventajas de sentirse así**

26

## DIARIO DE ESTADOS ANÍMICOS: EJERCICIO No. 1

En el segundo paso ha aprendido a ejecutar los tres pasos para completar el diario de los estados anímicos.

**Primer paso:** describa brevemente, un acontecimiento que le resulte molesto. Especifique *qué sucedió, cuándo y donde sucedió* y con *quién* se encontraba usted.

**Segundo paso:** Anote sus sentimientos negativos y puntúe la intensidad de los mismos desde 0% al 100%. Puede expresar sentimientos de rabia, celos, ansiedad, triste, Dolido, Desesperanzado, dolido, etc.

**Emoción**

**Puntuación (0%-100%)**

**Emoción**

**Puntuación (0%-100%)**

1.

3.

2.

4.

**Tercer paso:** utilice la técnica de las tres columnas.

Anote sus pensamientos negativos en la columna de la izquierda.

Identifique las distorsiones de sus pensamientos negativos utilizando la lista de los pensamientos distorsionados

En la columna de la derecha, anote pensamientos más positivos y más realistas. En cuanto haya acabado todos y cada uno de sus pensamientos negativos, deje constancia de su mejoría. Lo más probable es que se sienta bastante mejor.

*Observación: es muy importante que anote porcentualmente la intensidad con la que cree cada PN (pensamiento negativo).*

27

## PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

**Pensamientos del tipo “todo o nada”:** categoriza las cosas de forma absoluta, en términos de blanco o negro.

**Sobregeneralización:** considera un acontecimiento puntual negativo parte de una pauta ilimitada de desastres.

**Filtro Mental:** hace hincapié de los hechos negativos y soslaya los positivos.

**Descartar lo positivo:** insiste en que los logros y los aspectos positivos de una personalidad no tienen valor.

**Precipitarse en las conclusiones:** en ausencia de pruebas definitivas concluye que las cosas van mal.

a) **presagios:** presupone que las personas reaccionan negativamente hacia su persona.

b) **predicciones:** predice que las cosas saldrán mal.

**Amplificación o minimalización:** exagera la importancia de sus problemas o les resta importancia.

**Razonamiento emocional:** razona a partir de sus sentimientos “Me siento como un idiota, así que lo debo ser”

**Afirmaciones hipotéticas:** se critica a sí mismo o a otras personas con afirmaciones del tipo “debería”, “no debería”, “habría de”, “es su obligación”, etc.

**Rotulación:** en lugar de decir “cometí un error” se dice a sí mismo “soy un estúpido” o “soy un perdedor”.

**Culpa:** se culpa a sí mismo de algo que no es de su entera responsabilidad o culpa a otras personas sin considerar su contribución al problema.

28

## **Pensamientos negativos**

### **Distorsiones**

**P**

**e**

**n**

**s**

**a**

**m i**

**e**

# **n tos positivos**

## **Anote los pensamientos que**

Utilice la lista de pensamientos

Sustitúyalos por otros pensamientos

le preocupan y evalúe con

distorsionados

más positivos y más realistas y evalúe

que intensidad cree a cada

con qué intensidad cree en cada uno de

uno de ello (0-100%)

ellos (0-100%)

1. Me quedaré solo para

1

1

siempre 100%

2

2

2

3

3

3

## DIARIO DE ESTADOS ANÍMICOS: EJERCICIO No. 2

Recuerde anotar, porcentualmente, la firmeza con la que cree cada uno de sus pensamientos positivos (del 0-100%) y el crédito que le merece ahora cada uno de los pensamientos negativos (0-100%)

Para acabar, valore su grado de mejoría. Tache su valoración inicial de cada uno de sus pensamientos y anote una nueva valoración más baja que la anterior.

## CÓMO RESOLVER PROBLEMAS

La guía para resolver problemas sugiere la necesidad de realizar un análisis de coste-beneficio si tiene dificultades para cambiar su forma de sentir. Esto es especialmente importante si uno de sus sentimientos negativos es la ira. La ira puede ser, en ocasiones, la emoción que más se resiste al cambio. A diferencia de otros sentimientos negativos, usted elige, opta por la ira. Por muy ilógicos y distorsionados que sean sus pensamientos, es posible que desee sentirse furioso en caso de que así sea el diario de estos estados anímicos no le servirá de gran cosa. Lo mismo es válido para cualquier otra emoción negativa, como pueden ser la depresión, la autocompasión, los sentimientos de temor, culpa, etc. Si desea sentirse así no tendrá mucho éxito intentando cambiar sus sentimientos.

Si se siente como si deseara estar alterado, dolido, etc., entonces puede efectuar un análisis del coste-beneficio de las emociones, anote las ventajas y desventajas de sentirse de esta forma. Pregúntese: “¿Deseo realmente, sentirme así?”

Si decide que las ventajas de sentirse furioso son mayores que las desventajas, ¡no tenga reparos y muéstrese tan furioso como quiera!

¡Está en su derecho! Pero pregúntese: “¿Qué voy hacer con estos sentimientos de rabia?”.

Dispone de varias alternativas. En primer lugar, podría expresar sus sentimientos de enfado de forma constructiva, con un espíritu de respeto hacia la persona que le ha sacado de sus casillas. En segundo lugar, podría regañar de forma insultante y hacer todo lo posible por humillarla y aplastarla. Como tercera opción, podría llevar la procesión por dentro, ocultar sus sentimientos en el papel de víctima lamentándose de lo injusta que es la vida.

Si decide que las desventajas de estar furioso (o cualquier otra emoción negativa) son superiores a las ventajas, le resultará mucho más fácil utilizar el diario de estados anímicos para CAMBIAR su forma de SENTIR.

## GUÍA PARA RESOLVER PROBLEMAS.

Si su bajón anímico persiste después de haber completado el diario de estados anímicos efectúese las siguientes preguntas:

**1. ¿He comprendido completamente el problema o el acontecimiento que me preocupa?** En ocasiones resulta difícil concretar el problema que nos aflige. A menudo descubrirá de qué se trata si repasa todo aquello que ha hecho durante los últimos dos días.

**2. ¿He especificado completamente mi descripción del acontecimiento negativo?**

¿Que ocurrió? ¿Dónde se encontraba usted? ¿A qué hora sucedió? ¿Qué otra persona estaba también implicada? Evite descripciones vagas del tipo “la vida es un asco”.

**3. ¿Deseo cambiar mis sentimientos negativos acerca de esta situación?** Utilice un análisis de coste-beneficio para anotar las ventajas y desventajas de sentirse alterado.



**4. ¿He comprendido correctamente mis pensamientos negativos?**

Recuerde que no debe anotar descripciones de sus sentimientos o de los hechos que le preocupan en la columna de pensamientos negativos. Si le resulta dificultoso determinar cuales son sus sentimientos negativos, utilice la técnica del monigote.

**5. ¿Resultan mis pensamientos positivos convincentes y verídicos o son más que racionalizaciones?**

Las racionalizaciones no le harán sentirse mejor. Sus pensamientos positivos deben ser verdaderos al 100%, o casi al 100% para que le puedan ser de ayuda.

**6. ¿Contrarrestar con pensamientos positivos mis pensamientos negativos?**

Si contesta que sus pensamientos negativos no son del todo ciertos, comenzara a sentirse mejor. A menudo se requieren muchos pensamientos negativos (¡y muchas semanas de trabajo!) Antes de poder refutar sus pensamientos negativos.

30

Estas son algunas de las distorsiones del pensamiento “me quedaré solo para siempre”.

**Presentimiento del tipo “todo o nada”:** después de una ruptura relacional se sentirá triste y dejado de lado. ¿Está completamente solo? ¿No tiene familia o amigo alguno?

**Sobregeneralización:** ¿es cierto, realmente? ¿Estaré siempre solo? ¿Ha estado siempre solo en el pasado? ¿Cree usted, que nadie volverá a interesarse por usted nunca jamás?

**Filtro mental:** ¿está pensando exclusivamente en esta relación fracasada que no se ha desarrollado como usted esperaba?

**Descartar lo positivo:** ¿ha tenido en el pasado alguna relación que resultara más satisfactoria? ¿Ha habido personas que mostraran interés por su persona? ¿Tiene algunas cualidades positivas que la gente valora de usted? ¿Ha sido capaz de aprender, madurar y rectificar a partir de otros errores cometidos en su vida?

**Presagio:** ¿cree saber todo lo que los seres humanos piensan y sienten hacia su persona? ¿Tiene usted alguna prueba evidente de que nadie lo encontrará nunca interesante o atractivo?

**Predicciones:** ¿está haciendo alguna predicción sin que existan datos suficientes que la avalen? ¿Se siente capaz de predecir qué suerte correrá la Bolsa del día de mañana, cómo será el tiempo la semana que viene o que acontecimientos políticos acecharán el año que viene?

**Amplificación:** ¿no está exagerando, acaso, la importancia de esta relación?

**Razonamiento emocional:** ¿se está diciendo a sí mismo “siento que estaré el resto de mis días solo? Siento que nadie me querrá y, por lo tanto, debo ser incapaz de generar afecto en alguien”

**Afirmaciones hipotéticas:** ¿existe en su interior alguna regla oculta que dice, “no debo estar solo? Si nadie me quiere, significa que no valgo nada y la vida no debe ser gratificante así”

**Culpa:** ¿se culpa exclusivamente a sí mismo de las dificultades que surgieron en la relación, sin tener en cuenta el papel que tuvo la otra persona?

Observe que este pensamiento negativo contiene prácticamente todas las distorsiones posibles.

Cuando establezca todas las distorsiones de su forma de pensar no es muy importante que sea muy preciso. Las distorsiones se superponen considerablemente entre ellas. En cuanto detecte una o más distorsiones en un pensamiento negativo no le será difícil encontrar varias más.

## EVALUACIÓN DEL TERCER PASO.

¿Qué ha aprendido en este tercer paso? Resuma, algunas de las ideas más relevantes que acabamos de presentar aquí.

¿Le molestó o le disgustó algún aspecto de este apartado? Si forma parte de algún grupo,

¿dijo el conductor, o algún miembro del mismo, algo que le haya sentado mal? Describa cualquier sentimiento negativo que haya podido tener:

¿Hubo algún aspecto de este apartado que le resultará especialmente interesante, útil o que le haya servido de ayuda? El conductor del grupo o cualquier participante del mismo ¿dijo algo en la sección que no le haya gustado especialmente? Describa cualquier reacción positiva que podido tener:

#### TAREAS DE AUTO AYUDA PARA EL PASO No. 4

Si está tomando parte de un grupo basado en Autoestima en diez días, es posible que el conductor de su grupo le asigne unas tareas de autoayuda para realizar antes la siguiente sección.

**Señale (v) si fue asignada la Señale (v) cuando**

**Tareas**

**tarea**

# haya acabado

1. Rellene la hoja de evaluación del paso no. 3.

Prepárese para debatir sus reacciones positivas y negativas en la sección siguiente.

2. Retome de nuevo los tres test de estados anímicos.

3. Lea el siguiente paso de este libro y efectúe todos los ejercicios escritos que pueda.

32

4. Llene su ejemplar del libro a la siguiente sección.

5. Llene todas las tareas escritas de la siguiente sección 6. Biblioterapia (¿se asignó alguna tarea de lectura?) 7.\*

8

9

10

33

## PASO No. 4 COMO DEJAR ATRÁS EL MALHUMOR

### OBJETIVOS:

En este apartado aprenderá diversas técnicas que le ayudarán a cambiar su forma de sentir.

Éstas son las siguientes:

1. Análisis del coste-beneficio de las actitudes.

2. El método experimental.
3. Analizar las pruebas.
4. El método de la encuesta.

## COMO DARLE LA VUELTA A SU FORMA DE PENSAR.

Aunque suele ser fácil identificar sus pensamientos negativos cuando está preocupado por algo, a menudo resulta difícil contrarrestar estos pensamientos por que resulta sumamente válido.

Hasta el momento presente ya ha aprendido dos técnicas que le facilitarán refutar sus pensamientos negativos:

**Identificar las distorsiones:** Utilice la tabla de pensamientos distorsionados para identificar las distorsiones que caracterizan a sus pensamientos negativos. Aunque esto no suele ser suficiente para cambiar su manera de sentir, sí constituye un primer paso útil. En cuanto que sus pensamientos negativos no son realistas, resulta considerablemente más fácil sustituirlos por los pensamientos positivos y realistas.

**El enfoque directo:** simplemente se pregunta si se le ocurre alguna forma de pensar más positiva y realista.

**Efectúe un análisis de coste-beneficio:** ya ha aprendido en el paso No. 3 cómo llevar a cabo un análisis de coste-beneficio de las emociones cuando anotó las ventajas y las desventajas de ponerse furioso o alterarse en diferentes situaciones.

Puede efectuar un análisis de coste-beneficio de las actitudes ante un pensamiento negativo (como, por ejemplo “soy una persona inferior”) o ante una actitud (como, por ejemplo “debo intentar ser siempre perfecto”). Usted se pregunta: “¿En qué medida me beneficiará y en qué medida me perjudicará pensar de este modo?” En el paso que tratamos hoy efectuaremos un análisis del coste-beneficio de una actitud.

**Analizar las pruebas:** pregúntese: “¿Qué pruebas tengo de que este pensamiento sea cierto? ¿Qué pruebas tengo de que no lo sea?”

**El método de la encuesta:** efectúe una encuesta para determinar si sus pensamientos y actitudes son realistas. Así por ejemplo si cree que la ansiedad de hablar en público es un fenómeno anormal, pregunte a varios amigos si se han sentido así alguna vez.

**Utilice el método experimental:** usted puede en ocasiones realizar un experimento para verificar el nivel de fiabilidad de su pensamiento negativo. Pregúntese: “¿Qué experimento podría realizar para comprobar si este pensamiento corresponde realmente con la realidad?”

34

**Aplique la técnica del doble parámetro:** a menudo somos mucho más intransigentes con nosotros mismos que con las demás personas. Una vez que ha reflejado sus pensamientos negativos, se puede efectuar la siguiente pregunta “¿Le diría esto a un amigo que tuviera un problema parecido al mío? ¿Por qué no? ¿Qué diría en su lugar?” Descubrirá, más de una vez, que aplica unos parámetros diferentes: dispone de una serie de parámetros realistas, justos y respetuosos que aplica a las demás personas a las que quiere. Las anima cuando fracasan o cuando tiene un motivo. Por el contrario, tiene una serie de parámetros poco realistas, severos y duros que aplica a su persona. Se fustiga incesantemente como si esto le ayudara, de alguna manera, a alcanzar la perfección o a ser una persona mejor. Uno de los secretos de la autoestima consiste en dirigirse a uno mismo como si hablara a un amigo íntimo que se encuentra en apuros.

**El método que predice el nivel de satisfacción:** efectúe una predicción de lo satisfactorio, que resultarán diversas actividades en una escala que va del 0%

(satisfacción mínima) al 100% (satisfacción máxima). Después de haber llevado a cabo cada actividad, anote el grado de satisfacción que sintió. Esta técnica le puede ayudar a permanecer activo cuando se sienta aletargado. También se puede utilizar para analizar creencias contraproducentes como, por ejemplo “cuando estoy solo inevitablemente me siento depresivo”.

**La técnica de la flecha inclinada:** en lugar de cuestionar su pensamiento negativo dibuje una flecha inclinada debajo del pensamiento escrito y pregúntese “Si este pensamiento fuera cierto, **¿Por qué me resultaría preocupante? ¿Qué resultaría para mí?**” Ello dará lugar a unos cuantos pensamientos negativos que conducirán a sus creencias más ocultas.

**Pensar de forma matizada:** esto es especialmente útil para combatir el pensamiento del tipo “todo o nada”. En lugar de ver las cosas en blanco o negro, matice su gama de grises. Por ejemplo, en lugar de considerarse un fracaso total cuando está teniendo problemas de pareja o de índole laboral podría preguntarse a sí mismo “¿Cuáles son en concreto mis puntos débiles y mis puntos fuertes? ¿Cuáles son mis principales virtudes? ¿Qué defectos intentaría cambiar?”

**Definir términos:** pregúntese: “¿Qué quiero decir realmente con esto?” Por ejemplo: si se calificó de “perdedor nato”, ¿cómo definiría a un “perdedor nato”?

Descubrirá que existen conductas estúpidas, pero no estúpidos. Todos perdemos alguna vez pero el “perdedor” como tal no existe realmente. ¿Se consideraría usted un “respirador” simplemente por que respira?

**Especifique:** manténgase fiel a la realidad y evite las valoraciones genéricas sobre la misma. En lugar de considerarse completamente incompetente, fije su atención en sus cualidades y en sus efectos más específicos.

**Utilice el método semántico:** utilice métodos más objetivos con una menor carga emocional. Esto es especialmente eficaz para las afirmaciones hipotéticas y para la rotulación. Por ejemplo, cuando está alterado por algo, se tortura a sí mismo pensando: “Soy un cretino total. No debería de haber cometido este error. ¿Cómo pude ser tan estúpido?”. En su lugar podría decir “**Hubiera sido preferible no haber cometido este error. No obstante, esto no es el fin del mundo, así que veamos qué puedo aprender de esta situación**”.

**Retribución:** en lugar de echarse las culpas por un problema, piense en todos aquellas factores que pudieron haber contribuido a su formación.

Céntrese en la 35

resolución de un problema en lugar de gastar toda su energía culpabilizándose.

Pregúntese “¿Qué causo el problema? ¿En qué medida contribuí yo, de qué forma contribuyeron las demás personas (o el destino)? ¿Qué puedo aprehender de esta situación?”

**La paradoja de la aceptación:** muchas de las técnicas se basan en la idea de la autodefensa: usted asume que el pensamiento negativo es ilógico e intenta contrarrestarlo. Lo refuta, se defiende a sí mismo y elabora su autoestima. Este enfoque está basado en la filosofía occidental y en el método científico. La idea básica consiste en que “la verdad os hará sentir libre”. La paradoja de aceptación es algo bien distinto. Se fundamenta en la filosofía oriental y el budismo.

En lugar de luchar en contra de su propia autocrítica la considera válida en cierta medida y la acepta. Se pregunta: “¿Se esconde alguna verdad en esta crítica? ¿Puedo aprehender de ella? ¿Puedo aceptar que mi conducta no está a la altura? Tengo mis defectos “soy un ser humano y tengo bastantes puntos débiles”. Muchas veces se requiere un esfuerzo para cambiar la forma de ser. Paradójicamente, la aceptación de uno mismo constituye muchas veces el primer paso imprescindible para realizar este cambio en uno mismo.

**REALICE ALGUNAS TAREAS ESCRITAS PARA FAMILIARIZARSE CON ESTOS**

**MÉTODOS.** No las aprehenderá todos en este cuarto paso, pero si le permitirá tener un conocimiento brillante.

**ANÁLISIS DEL COSTE-BENEFICIO DE LAS ACTITUDES:**  
**EJERCICIO No. 1**

Hasta ahora ha aprendido a efectuar un análisis de coste-beneficio para una emoción negativa, como puede ser la culpa, la rabia o la ansiedad. También



puede utilizar el análisis de coste-beneficio para valorar las ventajas y desventajas de una actitud contraproducente o de un pensamiento negativo.

Supongamos que alguien le critica o que ha sufrido un revés profesional importante. Se siente incompetente y frustrado y se dice a sí mismo que es un “fracaso total”. Este modo de pensar no es especialmente útil dado que deprimirá y se pondrá a la defensiva en lugar de establecer con exactitud cuales son las causas del problema y elaborar un plan para solventarlo. No obstante, se siente como si fuera a la deriva y resulta muy arduo debilitar este sentimiento.

Anote las ventajas de decirse a sí mismo: “soy un fracaso total” en la columna izquierda de coste-beneficio.

Existen de hecho varias ventajas. Es posible por ejemplo, que sienta que este tipo de autocrítica le motivará a esforzarse más la próxima vez o constituirá una excusa perfecta para tirar la toalla. Es posible que se lamente de su suerte y crea que las demás personas intentan levantarle el ánimo.

A continuación anote las desventajas en la columna derecha ¿En qué medida le perjudicará este pensamiento? Una desventaja consiste en que malgasta toda su energía en sentirse incompetente y deprimido en lugar de aprender de la experiencia. Para acabar, compare las ventajas y las desventajas en los 100 puntos. Anote dos números que sumen 100 en los 36

círculos situados en la parte inferior de la hoja que dejen constancia del resultado de su análisis.

**Describa la actitud de que desea cambiar: *soy un fracaso total* Ventajas de esta creencia**

# Desventajas de esta creencia

## ANÁLISIS DE COSTE BENEFICIO DE LAS ACTITUDES: EJERCICIO No.2

Un médico llamado Fred mostraba una irascibilidad y un resentimiento crónicos. Cuando las cosas no iban como él deseaba, echaba chispas sobre la injusticia que reinaba en el mundo y se compadecía de sí mismo. Aunque intentaba por todos los medios comportarse de forma educada y correr un tupido velo sobre los asuntos que le alteraban, una vez al mes, aproximadamente, tenía un ataque de furia en casa y se comportaba como un ogro en el hospital.

Cierto día tuvo la noticia de que un colega considerado odioso por él había sido ascendido a profesor asociado del departamento de medicina. Notó que le invadía un sentimiento de rabia y pensó: “¿Cómo puede progresar un farsante como ése? No es más que un pelotillero oportunista. Las promociones deberían basarse en los méritos y en la investigación innovadora, no en asuntos de política interna. ¿Hacia donde va el mundo? ¡Es injusto!”

¿Cuáles son las distorsiones de este pensamiento? Revisar la lista de pensamientos distorsionados y anótelas. (Al menos 6)

37

Ahora imagínese que usted es Fred. Está que “echa humo”, profundamente fastidiado meditando sobre la injusticia en general. Se siente víctima de unas circunstancias siempre injustas y se pregunta por que los jefes de su departamento siempre juegan a las cartas y no tienen valores éticos más desarrollados. ¿Cómo utilizaría usted el análisis de coste-beneficio para desafiar su creencia de que es “injusto”?

Anote aquí sus ideas:

## ANÁLISIS DE COSTE-BENEFICIO DE LAS ACTITUDES: EJERCICIO No.3

Harry es un abogado extremadamente tímido de 32 años de edad que apenas ha tenido experiencias saliendo con chicas dado que las mujeres atractivas le ponen nervioso.

Aunque Harry es alto y atractivo, viste ropa bastante vieja y gastada y tiene un aspecto más bien regordete. A Harry le mande de tarea comprar ropa algo moderna y atractiva para generar algo de carisma y *sex-appeal*. Le dije que se pusiera su nueva ropa y que comenzará a flirtear con un mínimo de 10 mujeres por día.

**Comentario [VAC1]:** ¿Cuál fue el error

del terapeuta al dar este consejo?

Una vez hubo abandonado mi consulta se resistió obstinadamente mi tarea. Se sentía molesto y ansioso. Sus pensamientos negativos eran los siguientes: “El doctor Burns no comprende que yo no puedo hacer esto. Las mujeres se fijan en hombres seguros de sí mismos y con mucha labia. Yo no soy así. Si cualquier mujer se diera cuenta de lo nervioso e inseguro que soy, se desharía de mí como una tonelada de ladrillos. Además, yo soy una persona amable y sincera no me debería prestar a estos juegos sociales únicamente para conseguir laguna cita. Yo no soy así. No debería vestir esta estúpida ropa hortera. Yo no soy realmente así. A las mujeres les debería gustar tal como soy. Si no les gusta como soy, ¡mala suerte!”

¿Cuáles son las distorsiones que caracterizan los pensamientos de Harry? Revisar la lista de pensamientos distorsionados y anótelas.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

38

5.

6

Ahora imagínese que es Harry. ¿Cómo puede utilizar el análisis de coste-beneficio para cambiar su forma de pensar, de sentir y de comportarse?

Anote aquí sus ideas: ANÁLISIS DE COSTE-BENEFICIO DE LAS ACTITUDES: EJERCICIO No. 4

Hace poco traté a una mujer encantadora pero gravemente deprimida que había sentido un espantoso abuso sexual por parte de su vecino alcohólico que le hacía de canguro cinco días a la semana cuando ella tenía entre 5 y 10 años de edad. A diario la forzaba a practicar sexo oral. Si no lo realizaba “suficientemente bien” debía ser castigada. Su castigo consistía en relaciones anales o vaginales. El vecino le dijo que debería mantener el secreto y si delataba asesinaría a su hermano bebé. Estaba aterrorizada y no les dijo nada a sus padres.

Le resultaba un poco doloroso comer debido a las úlceras que tenía en la boca y, conservaba la esperanza de que sus padres se dieran cuenta y que la protegerían, pero esto no ocurrió nunca.

Estaba sumergida en pensamientos extremadamente crueles y autopunitivos del tipo “fue culpa mía. Debería haber sido capaz de impedirlo. Si alguien supiera lo que me había pasado pensaría que era una pequeña “cachonda”. Aunque podría comprender lo poco razonables que eran estos pensamientos, no podía evitar pensar de este modo.

¿Cómo podría ella utilizar el análisis de coste-beneficio para tratar su resistencia al cambio?

¿Existen algunas ventajas ocultas en estos pensamientos negativos?

39

MÉTODO EXPERIMENTAL: EJERCICIO No.1

Un químico de 28 años de edad, natural de la India, llamado Ronny, padecía una timidez extrema y gran nerviosismo en situaciones sociales. Cuando hacía cola en el supermercado fijaba ansiosamente la vista en el suelo y pensaba: “Todas estas personas se muestran tan desenvueltas y encantadoras y charlan entre sí... Cuando llegue a la caja esperarán que haga algún comentario agudo u ocurrente a la cajera”. Cuando llegaba finalmente su turno a la caja se imaginaba que todos clavaban su mirada en él esperando alguna actuación digna de un Oscar. Se mostraba torpe y nervioso, no pronunciaba palabra alguna y pagaba la cuenta mientras seguía mirando fijamente el suelo deseando ser el hombre invisible. A continuación salía corriendo del local como un perro con el rabo entre las piernas, sintiéndose humillado y resentido.

¿Cuáles son las distorsiones que caracterizan los pensamientos de Ronny? Revisar la lista de pensamientos distorsionados y anótelas.

¿Cómo podría Ronny utilizar el método experimental para evaluar la variedad de sus pensamientos negativos? Recuerde la definición de este método: se efectúa un experimento para comprobar la validez de un pensamiento, de forma parecida como un científico acumula datos para poner a prueba una teoría.

Anote aquí sus ideas:

## MÉTODO EXPERIMENTAL: EJERCICIO No. 2

Un abogado exitoso pero crónicamente ansioso, llamado Bill, no conseguía relajarse jamás porque estaba obsesionado con el miedo de cometer algún error o de perder algún juicio.

Aunque ostentaba un record único en casos ganados y su carrera era intachable, se mostraba constantemente preocupado y creía que en cualquier momento esa desgracia podría ocurrir y su carrera se iría al traste. Se imaginaba que sus colegas, en cuanto supieran que había perdido un caso, le perderían el respeto y no le mandarían más casos.

Entonces, se imaginaba, perdería su puesto de trabajo y acabaría en la ruina y, dentro de sus esquemas lógicos, su esposa e hijos lo abandonarían y él acabaría viviendo como un vagabundo por las calles de Nueva York. Tenía fantasías en las que imaginaba a sus colegas de antaño pasando a su lado y riendo con sorna mientras él pedía, metido en la miseria y humillado, sin dinero para comprar comida.

Aunque Bill era capaz de entender el carácter absurdo de esta cadena de sucesos desde el punto de vista racional, no podía expulsar estos pensamientos de su cabeza que le torturaban todo el día. Evidentemente, estaba tan inquieto que se mataba trabajando en cada caso, lo que contribuía a su increíble éxito. Pero, por otro lado, su esposa estaba deprimida porque no se podría relajar nunca y oler rosas del jardín.

Los temores de Bill siempre comenzaban con este pensamiento negativo: “Si pierdo un caso mis colegas me despreciarán y se darán cuenta de lo vulnerable e incompetente que soy realmente”. ¿Qué uso podría hacer Bill del método experimental para poner a prueba su creencia? Anote aquí sus ideas:

Cuando utilice la técnica denominada “analizar las pruebas” usted evalúa todos aquellos hechos que apoyan o contradicen a su pensamiento negativo. A continuación le pediré que utilice este método para poner a prueba uno de estos cuatro pensamientos negativos: *1. Siempre tengo que dejar para mañana lo que debería hacer hoy. ¡Parece que no puedo hacer nada a su debido tiempo! ¿Qué me pasa?*

*2. No puedo controlar mi apetito. Carezco de fuerza de voluntad.*

*3. Soy tan indeciso... ¡No me puedo decidir en nada!*

*4. Soy tan patoso... ¡Nada de lo que hago me sale bien!*

Elija uno de estos pensamientos. ¿Por qué pensamiento se ha decidido?

¿Cuáles son las distorsiones inherentes a este pensamiento? Utilice la tabla de pensamientos distorsionados y anótelos aquí:

1. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

41

¿Cómo podría utilizar el método denominado “analizar las pruebas” para refutar el pensamiento que ha elegido? Anote aquí sus ideas:

#### EJERCICIO DEL MÉTODO DE LA ENCUESTA.

Cuando utilice el ejercicio de la encuesta, se trata de realizar una encuesta poco ortodoxa para ver si su pensamiento o su actitud es muy realista. Un hombre deprimido estaba furioso porque pensaba que su esposa era demasiado benévola a la hora de disciplinar a su hijo. No obstante era reticente para decirle como se sentía porque pensaba que las parejas que se querían no debían discutir o pelearse. Pensaba que sería peligroso expresar sus sentimientos. Él temía que el hecho de discutir este problema con su esposa la alejaría de él, lo que comportaría un problema más grave todavía para su hijo.

¿Qué encuesta podríamos poner en marcha la validez de su creencia de que las parejas felices no discuten o se pelean nunca? Anote aquí su respuesta:

DIARIO DE ESTADOS ANÍMICOS: EJERCICIO No.1. PROBLEMA:  
CRÍTICAS EN EL

#### TRABAJO

**Primer paso: describa el acontecimiento que le preocupa** *El informe que ha realizado mi jefe sobre mi persona ha sido negativo.* \_\_\_\_\_

**Segundo paso: anote sus emociones negativas-** y puntúelas desde el 0% (mínimo) al 100% (máximo). Utilice términos similares a *triste, culpable, solitario, desesperanzado, frustrado, etc.*

**Emoción**

**Puntuación (0%-100%)**

**Emoción**

**Puntuación (0%-100%)**

1. *Desanimado*

80%

4. *Avergonzado*

80%

2. *Inferior*

80%

5. *Furioso*

80%

3. *Triste*

80%

42

**Tercer paso: técnica de las tres columnas**

**Pensamientos negativos** Anote los

**Distorsiones**



# Pensamientos positivos

## **pensamientos que le preocupan y**

Utilice la lista de pensamientos

Sustitúyalos por otros pensamientos más

valore con qué intensidad cree en

distorsionados

positivos y más realistas y evalúe con que

cada uno de ellos (0-100%)

intensidad cree en cada uno de ellos (0-100%)

*1. Soy un perdedor nato. 100%*

1

1

*2. Algo en mí no funciona. 100%*

2

2

*3. Esto no debería haber ocurrido. Es 3*

3

*injusto. 75%*

## DIARIO DE ESTADOS ANÍMICOS: EJERCICIO No. 2 PROBLEMA: FOBIA SOCIAL

Imagínese que se encuentra en una reunión social, una fiesta o un acontecimiento en el que debe hablar y presentarse ante el público. Usted se siente nervioso, angustiado e inferior a los demás. Anote una breve descripción del acontecimiento perturbador en el Primer paso de la parte superior del diario de estados anímicos.

A continuación anote sus emociones negativas en el Segundo Paso.

Éstos son los pensamientos negativos que le preocupan: 1. Soy el único que se siente así.

2. No debería sentirme así.

3. No tengo nada interesante que decir.

4. Todas estas personas son mucho más inteligentes y más interesantes que yo. Soy sumamente aburrido.

5. Si alguien supiera lo nervioso que estoy, pensaría que soy un necio.

Copie estos pensamientos en la columna de pensamientos negativos del DEA. (Diario de Estados Anímicos). Calcule su intensidad en una escala de 0-100%. Anote las distorsiones de cada Pensamiento Negativo. Posteriormente sustituya pensamientos negativos por pensamientos positivos.

43

**Primer paso: describa el acontecimiento que le preocupa**

---

---

---

**Segundo paso: anote sus emociones negativas-** y puntúelas desde el 0% (mínimo) al 100% (máximo). Utilice términos similares a *triste*, *culpable*,

*solitario, desesperanzado, frustrado, etc.*

**Emoción**

**Puntuación (0%-100%)**

**Emoción**

**Puntuación (0%-100%)**

**Tercer paso: técnica de las tres columnas**

**Pensamientos negativos** Anote los

**Distorsiones**

**P**

**e**

**n**

**s**

**a**

**m i**

**e**

## **ntos positivos**

### **pensamientos que le preocupan y**

Utilice la lista de pensamientos

Sustitúyalos por otros pensamientos más

valore con que intensidad cree en

distorsionados

positivos y más realistas y evalúe con que

cada uno de ellos (0-100%)

intensidad cree en cada uno de ellos (0-100%)

#### **DIARIO DE ESTADOS ANÍMICOS: EJERCICIO No. 3 PROBLEMA: FALLECIMIENTO DE UN MIEMBRO DE LA FAMILIA**

Imagínese, por un momento, que tiene un hermano drogadicto que se ha suicidado. Se siente destrozado, culpable, desesperado y abatido. Sus pensamientos negativos son los siguientes:

1. Fue por culpa mía.
2. Debía haber sabido que corría el riesgo de suicidarse y haber hecho algo para evitarlo.

44

3. No debería haber estado tan furioso y frío con él la última vez que hablamos.

Debería haberme mostrado más afectuoso.

4. Se sintió rechazado y por ese motivo se quitó la vida.

Describe el acontecimiento en el Primer paso, a continuación, anote sus pensamientos negativos anotando su intensidad. Posteriormente anote tres pensamientos negativos anotando su porcentaje. Acto seguido anote las distorsiones, de cada pensamiento negativo sustitúyalo por un pensamiento positivo.

**Primer paso: describa el acontecimiento que le preocupa**

---

---

**Segundo paso: anote sus emociones negativas-** y puntúelas desde el 0% (mínimo) al 100% (máximo). Utilice términos similares a *triste, culpable, solitario, desesperanzado, frustrado, etc.*

**Emoción**

**Puntuación (0%-100%)**

**Emoción**

**Puntuación (0%-100%)**

**Tercer paso: técnica de las tres columnas**

**Pensamientos negativos** Anote los

**Distorsiones**

**P**

**e**

**n**

**s**

**a**

**m i**

**e**

## ntos positivos

### pensamientos que le preocupan y

Utilice la lista de pensamientos

Sustitúyalos por otros pensamientos más

valore con que intensidad cree a

distorsionados

positivos y más realistas y evalúe con que

cada uno de ello (0-100%)

intensidad cree en cada uno de ellos (0-100%)

45

### DIARIO DE ESTADOS ANÍMICOS: EJERCICIO No. 4

Complete el diario de estados anímicos utilizando una situación extraída de su propia vida.

Siga este esquema:

**Primer paso: identifique el acontecimiento o el problema que le preocupa.** Efectúe una breve descripción del problema. Compruebe que sea lo más específica y real posible, no vaga ni genérica, abarcando con toda precisión qué, dónde y cuando ocurrió.

**Segundo paso: anote sus emociones negativas** utilizando términos similares a *triste, culpable, solitario, desesperanzado, frustrado, etc.* Puntúe con que intensidad del 0-100%.

**Tercer paso: anote sus pensamientos negativos** En la columna de la izquierda anote sus pensamientos negativos anotando la intensidad de cada uno de ellos, del 0-100%. En la columna de en medio anote los pensamientos distorsionados y anote el pensamiento positivo en la columna de la derecha e indique con qué intensidad del 0-100%.

Calcule con qué intensidad cree, ahora en cada pensamiento negativo. ¿Ha disminuido la credibilidad que le merece? Si es así, tache el cálculo inicial y anote la valoración actual.

Una vez ha refutado cada uno de sus pensamientos negativos, valore de nuevo con qué intensidad cree en cada una de sus emociones negativas para dejar constancia de su evolución ¿Se siente menos preocupado? Si es así, tache su valoración inicial de cada emoción negativa y anote su valoración actual.

**Primer paso: describa el acontecimiento que le preocupa**

---

---

---

**Segundo paso: anote sus emociones negativas-** y puntúelas desde el 0% (mínimo) al 100% (máximo). Utilice términos similares a *triste*, *culpable*, *solitario*, *desesperanzado*, *frustrado*, etc.

**Emoción**

**Puntuación (0%-100%)**

**Emoción**

**Puntuación (0%-100%)**

46

**Tercer paso: técnica de las tres columnas**

**Pensamientos negativos** Anote los



## **Distorsiones**

**P**

**e**

**n**

**s**

**a**

**m i**

**e**

## **ntos positivos**

### **pensamientos que le preocupan y**

Utilice la lista de pensamientos

Sustitúyalos por otros pensamientos más

valore con que intensidad cree a

distorsionados

positivos y más realistas y evalúe con que

cada uno de ello (0-100%)

intensidad cree en cada uno de ellos (0-100%)

#### **EVALUACIÓN DEL PASO No. 4**

¿Qué ha aprendido en este cuarto paso? Resuma, brevemente, algunas de las ideas más importantes que acabamos de presentar:

¿Le molestó o le disgustó algún aspecto de este apartado? Si forma parte de algún grupo,

¿dijo el conductor, o algún miembro del mismo, algo que le haya sentido mal? Describa cualquier sentimiento negativo que haya podido tener: 47

¿Hubo algún aspecto de este apartado que le resultará especialmente interesante, útil o que le haya servido de ayuda? El conductor del grupo o cualquier participante del mismo ¿dijo algo en la sección que no le haya gustado especialmente? Describa cualquier reacción positiva que haya podido tener:

#### **TAREAS DE AUTO AYUDA PARA EL PASO No. 5**

Si está tomando parte de un grupo basado en Autoestima en diez días, es posible que el conductor de sus grupos le asigne unas tareas de auto ayuda para realizar antes de la siguiente sección.

**Señale (v) si fue asignada la Señale (v) cuando**

**Tareas**

**tarea**

# haya acabado

1. Rellena la hoja de evaluación del paso no. 4.

Prepárese para debatir sus reacciones positivas y negativas en la sección siguiente.

2. Retome de nuevo los tres tests de estados anímicos.

3. Lea el siguiente paso de este libro y efectué todos los ejercicios escritos que pueda.

4. Lleve su ejemplar del libro a la siguiente sección.

5. Lleve todas las tareas escritas a la siguiente sección 6. Biblioterapia (¿se asignó alguna tarea de lectura?) 7.\*

8

9

10

48

Paso N° 5 La paradoja de la aceptación.

## OBJETIVOS

1. Descubrirá un método para modificar los pensamientos negativos denominado

“exteriorización de las voces internas”. Si participa en un grupo de *Autoestima en diez días*, puede practicar en un grupo formado por dos o tres personas. Si trabajan por su cuenta, puede practicar con algún amigo o usted solo delante del espejo.

2. Aprenderá dos maneras completamente diferentes de contrarrestar sus pensamientos negativos. Uno se denomina “autodefensa”, y en otro, “paradoja de la aceptación”.

La autodefensa se basa en la religión que impera en Occidente y en el pensamiento científico. La paradoja de la aceptación se basa fundamentalmente, en las filosofías orientales como el budismo. Cuando se utilizan conjuntamente pueden ser sumamente útiles.

## EXTERIORIZACIÓN DE LAS VOCES INTERNAS.

La interpretación o *role-playing* constituye una manera especialmente eficaz para modificar los pensamientos negativos. Si toma parte en un grupo de autoestima, el guía del grupo solicitará la presencia de los valientes voluntarios para que demuestren una nueva técnica denominada “exteriorización de las voces internas”. Si no participa en el grupo, le enseñaré a practicar la exteriorización frente a un espejo. También puede practicar con un amigo o familiar.

Esta técnica puede transformar la comprensión racional en un auténtico cambio emocional viviendo intensamente. Se denomina “exteriorización de las voces internas” por qué exteriorizar, o verbalizar, los pensamientos negativos autocríticos que tanto lo hacen sufrir.

Los desplaza fuera de su cabeza y les replica como si se tratara realmente de otra persona.

Comience el ejercicio elaborando una lista con sus propios pensamientos autocríticos.

Supongamos que haya pasado una mala época y que se sintiese desanimado e inferior a las demás personas. Cree que no es suficientemente inteligente, simpático o exitoso y ha notado pensamientos mágicos en su diario de estados anímicos: 1. Si la gente supiera como soy realmente, no me despreciarían.

2. Las demás personas son mucho más inteligentes que yo.

3. Siempre acabo metiendo la pata.
4. Soy un perdedor y un fracasado.
5. No debería ser tan depresivo. Algo grave me ocurre.
6. No me pondré nunca bien.
7. Soy una persona inferior, deficiente para los demás.
8. No soy suficientemente ingenioso o avisado.

Pídale a otra persona de su grupo (o un amigo) que comparta con usted este ejercicio para interpretar el papel de sus pensamientos negativos. Él o ella será parte autocrítica y negativa de su mente que se siente inferior. Su compañero pronunciara a viva voz y en 49

primera persona sus pensamientos negativos (por ejemplo: “Soy un perdedor; nunca me pondré bien, soy una persona deficiente e inferior”, etc).

Usted interpretará el papel de los pensamientos positivos. Le hablará a su compañero como si le hablara a su mejor amigo íntimo que se sienta alicaído y deprimido utilizando la segunda persona. Por ejemplo podrá decir **“Tú no eres un perdedor, eres un ser humano.**

**Tienes tus puntos débiles, como cualquier persona y tienes múltiples virtudes de las que debes sentirte orgulloso. No te trates a ti mismo de una manera injusta”.**

Este método pretende que usted se dé cuenta qué piensa y actúa utilizando dos parámetros diferentes. Seguramente dispone de un conjunto de valores, tolerantes y realistas, que aplicará a las demás personas. Les inyecta moral, les dice que no espera que sean perfectos y no los deja de lado cuando se encuentra en un momento bajo. ¿No es así?

Pero, por otro lado, dispone de un conjunto de valores absolutamente diferentes que aplica a su propia persona: usted, espera la perfección.

Cuando las cosas no vienen rodadas se fustiga así mismo, y se tira piedras sobre su propio tejado, como si eso le sirviera de algo.

Si todo este abuso de uno mismo fuera realmente tan útil, ¿por qué no trata a las demás personas de esta forma? ¿Por qué no les damos caña a los demás cuando se sienten hundidos en la miseria? La respuesta es evidente: eso es tan útil como echarle gasolina a un fuego que intenta pagar. ¡El fuego sólo ganaría en intensidad! ¿Estás dispuesto a dejar de actuar de este modo? ¿Estás dispuesto a tratarse a sí mismo como trataría a un buen amigo que se encuentra en apuros?

Este método le puede ayudar a abandonar sus dos escalas de valores. Le enseña a tratar a todos los seres humanos, usted incluido, del mismo modo con un parámetro único justo, realista y respetuoso.

Supongamos que una persona realmente querida por usted ha roto la relación. Usted se puede deprimir a fondo y rasga las vestiduras como si fuera un enemigo público número uno. Se dice así mismo: “Todo es culpa mía. Soy un desastre. Nadie me querrá. Acabaré quedándome solo para siempre”.

Es posible que estos pensamientos negativos acudan espontáneamente, de forma automática, a su mente. No planifica actuar de este modo que contribuye a un hábito.

Efectúese la siguiente pregunta: “¿Le diría estas cosas a un amigo que acaban de dejar plantado?”. ¡Por supuesto que no!

¡Nunca le daría algo tan ilógico y mezquino a un amigo que se encontrara en circunstancias similares! Todo lo contrario, le tranquilizaría y le daría ánimos. **Uno de los secretos de la autoestima consiste en tratarse uno mismo con el mismo respeto y la misma consideración con la que trataría a un amigo íntimo desconsolado.**

Cuando practique la exteriorización, de las opiniones con otra persona, tenga en cuenta que estas son, realmente, las dos caras de su mente que están dilucidando la cuestión. Este ejercicio no pretende ilusionar un diálogo propiamente dicho entre dos personas. Este no es un ejercicio con el

que se enseñe a consolar a un amigo en apuros. En la exhortación de nuestras voces internas la otra persona no es más que la proyección de nuestra propia autocrítica: está hablando, esencialmente, consigo mismo.

Cuando practique la “exteriorización” con otra persona, uno interpreta el papel de los pensamientos negativos y otra persona el de los pensamientos positivos. Si fueran tres las personas practicantes, la tercera podría aportar el papel del observador. El observador puede aportar la retroalimentación, la información sobre cómo actúan los dos 50

contendientes. Ustedes pueden intercambiar frecuentemente los papeles, sobre todo cuando la persona que interpreta los pensamientos positivos “se atasca”.

Resumamos, a continuación, como se efectúa la “exteriorización de las voces internas”: **EXTERIORIZACIÓN DE LAS VOCES INTERNAS.**

1. Elabore una lista de sus pensamientos negativos. Puede utilizar los pensamientos que ha anotado en la columna de pensamientos negativos del diario de estados anímicos.
2. Elija a un compañero y sitúese frente a frente.
3. Dígale a su compañero que lea sus pensamientos negativos, uno por uno, utilizando la primera persona (“yo pienso...”).
4. Háblele a su compañero como si le hablara a un amigo en apuros, utilizando la segunda persona (“tu deberías...”). Transmita sus consejos y su apoyo con tacto y espíritu positivo.
5. Si queda atrapado”, intercambien los papeles.

Recuerde que aunque esté hablando con otra persona, en realidad está dando la réplica a su propia autocrítica.

## EL MÉTODO DEL ESPEJO

Hace poco tomé parte en un taller de dos días, en Ohio, junto con diversas psicoterapeutas de renombre entre las que se encontraba el doctor Mike



Mahoney. El doctor Mahoney me contó como había descubierto, casualmente, una técnica eficaz mientras trabajaba con un adolescente rebelde llamado Juan. Como tantos adolescentes, Juan pensaba que era feo. Estaba tan convencido de ello que había desarrollado una fobia a los espejos. Se angustiaba terriblemente al ver su reflejo en un espejo y rehusaba a mirarse en ellos.

El doctor Mahoney tenía, casualmente, un pequeño espejo decorativo sobre su mesa de despacho y constató que Juan evitaba sutilmente mirarlo. Cierta día, el doctor Mahoney animó a Juan a que plantara cara sus miedos, mirara al espejo y describiera al hombre joven que viera reflejado allí, Juan se opuso inicialmente a la idea pero acabo accediendo.

Aunque en un principio se puso sumamente ansioso, comenzó a sentirse más relajado a medida que fue describiendo ese aspecto. Comenzó a pensar sobre sí mismo de forma más positiva y a reconciliarse consigo mismo, al cabo de varias sesiones fue capaz de abandonar su odio hacia sí mismo y la desconfianza que sentía hacia el doctor Mahoney.

Usted descubrirá que este método del espejo también le será útil cuando practique la

“exteriorización de las voces internas”. Mire el reflejo de su imagen mientras replique sus pensamientos negativos a viva voz:

Siempre la acabo fastidiando. Soy un perdedor y un fracasado.

Siga mirando al espejo y hablese así mismo en segunda persona así como si le hablara a su alma gemela. Anímese a sí mismo como lo haría con un buen amigo que se siente desolado. Podría decirle algo así como:

Escucha, en ocasiones te equivocas, pero eso le pasa a todo el mundo. Tienes puntos fuertes y puntos débiles, a veces ganas y a veces pierdes. Esto te convierte en un ser 51

humano de carne y hueso y no te debes avergonzar de ello. Si tienes algunas dificultades puntuales siempre puedes ver como las resuelves.

Probablemente descubrirá que, después de defenderse a sí mismo saldrá con otro pensamiento negativo y autocrítico como este:

Pero no debería de estar siempre tan deprimido. Seguro que algo me pasa. Debo tener alguna deficiencia.

Siga mirando al espejo y hablándose a sí mismo como lo haría con un amigo de verdad.

Podía decir:

Sería estupendo que no estuvieras siempre tan deprimido. Cuando pase cierto tiempo esto ya no será así. Si estás deprimido significa que tu manera de sentir no es la más adecuada, pero esto no te convierte en una persona deficiente.

Aunque podría ver varias técnicas. Estoy pensando en el “método semántico”. Cuando utiliza el método semántico para dar réplica a sus pensamientos negativos, no hace sino utilizar un lenguaje menos enfático, menos subido de tono, menos objetivo. El método semántico es especialmente útil para las distorsiones que denominamos “*afirmaciones hipotéticas*”. Por ejemplo, en lugar de pensar “no debería de estar tan deprimido”, podría decirse a sí mismo “sería preferible que no estuviera tan deprimido”. Este simple cambio lingüístico le quita mucho dramatismo a una afirmación del tipo “debería”.

El método semántico funciona para la “rotulación” y para las “afirmaciones hipotéticas”.

En lugar de calificarse a sí mismo de “deficiente” puede intentar verse como un ser humano que se siente depresivo.

Practiquemos a continuación el método del espejo. Usted comienza con la lista de sus propios pensamientos autocríticos del diario de estados anímicos. Supongamos, por momentos, que se olvidó de la cita que tenía concertada con su dinastía, tal como le ocurrió a una de mis pacientes. Estaba enfrascada en su trabajo y se le pasó por alto. Cuando se dio cuenta,

comenzó a reprenderse duramente. Éste era uno de sus pensamientos negativos:

¡Vaya, me he olvidado de mi visita al dentista! ¡Cualquier descerebrado se habría acordado de ello! ¡Qué estúpida soy!

Supongamos que este es su pensamiento negativo. Colóquese delante de un espejo e interprete el papel de su pensamiento negativo. Repítalo a viva voz tal como está escrito.

Emplee la primera persona (“yo pienso”). Permítase a sí mismo sentirse autocrítico, avergonzado y humillado.

A continuación, interprete el papel de los pensamientos positivos. Su trabajo consiste en defenderse mediante afirmaciones positivas y respetuosas hacia su persona. En esta ocasión puede utilizar la segunda persona (“tu debes”) y decir algo parecido a: Te has olvidado que tenías una cita con el dentista y esto es un poco violento.

Tienes muchas cosas en la cabeza ahora y no es tan raro que se te olvide algo. Estar un poco despistado no constituye el fin del mundo. ¡El mundo seguirá girando a pesar de tu error! Llama al dentista y explícale con toda sinceridad lo que ha pasado 52

y concierta otra cita. También podrías pensar qué es lo que sucede en tu inconsciente. ¿Está molesto con el dentista? ¿Siente miedo ante la cita?

Recuerde que estas son, de hecho, las caras positivas y negativas de su mente que dialogan entre sí. Este ejercicio no pretende ilustrar un verdadero diálogo entre dos personas. En la “exteriorización de las voces internas” la actitud crítica a la que está plantando cara no es si no la proyección de su propia crítica.

Resumamos, pues, cómo se lleva a cabo el método del espejo: **EL MÉTODO DEL ESPEJO**

1. Elabore una lista de sus pensamientos negativos, en la columna de la izquierda del diario de estados de anímicos. Asegúrese haber completado,

previamente, el primer paso (anotar sus sentimientos negativos).

2. Colóquese frente a un espejo y mírese en él.

3. Lea sus pensamientos negativos en viva voz, uno por uno, utilizando la primera persona (“yo pienso”)

4. Defiéndase a sí mismo ante sus pensamientos negativos autocríticos, utilizando la segunda persona (“tu debes...”). Háblese a sí mismo con el mismo tacto y la misma comprensión con la que respaldaría un amigo íntimo que tuviera un problema similar.

## LA PARADOJA DE LA ACEPTACIÓN

En la terapia conjuntiva convergen dos métodos de curación diariamente opuestos: la autodefensa y la paradoja de la aceptación. En la defensa de uno mismo echa del sentido de la lógica o de aquellos datos que contradicen los pensamientos negativos distorsionados y no son ciertos, lo más probable es que se encuentre mejor.

No obstante, muchos PN, se pueden manejar en forma mucho más eficaz con la paradoja de la aceptación. En lugar de enfrentarse al PN constata su veracidad y se muestra de acuerdo con él. Si logra dar este paso desde la paz interior, conservando la autoestima y cierta dosis de humor, los resultados pueden ser bastante espectaculares.

Supongamos, por ejemplo, que participa en un grupo de autoayuda. Un miembro de su grupo tiene los siguientes pensamientos negativos:

1. Soy una madre deleznable.

2. Soy drogodependiente y he tirado mi vida por la ventana.

3. No soy, ni por asomo, tan inteligente y exitosa como las demás personas. No he hecho nada realmente importante.

4. Soy deshonesto y mentiroso con las demás personas.

5. Soy una perdedora y no tengo amigos.

6. Estoy obesa y carezco de fuerza de voluntad.

El director del grupo demostrara la paradoja de la aceptación pidiendo un voluntario para que interprete el papel de los PN. El voluntario atacará al director del grupo utilizando la segunda persona. El director interpretara los PP (pensamientos positivos) utilizando la 53

primera persona. Recuerde que, por mucho que parezca un diálogo entre dos personas diferentes, se trata de las voces internas que luchan entre sí. Podría transcurrir la siguiente forma:

**VOLUNTARIO (como PN):** Eres una madre deleznable.

**DIRECTOR (como PP):** Tengo muchísimas carencias como madre: Tengo que mejorar en muchos aspectos. Lo acepto.

**VOLUNTARIO:** Sí, pero eres drogadicta y has desperdiciado tu vida.

**DIRECTOR:** Es cierto. He cometido muchos errores y despreciado años muy valiosos de mi vida. No tengo por qué negarlo.

**VOLUNTARIO:** Bueno, entonces deberías sentirte fatal y ciertamente culpable. Estas admitiendo que eres “basura”, una perdedora.

**DIRECTOR:** ¡Oh, por supuesto! Y créeme, me he sentido muchas veces fatal y muy culpable acerca de mi vida.

**VOLUNTARIO:** ¡Así que admites que eres una estúpida perdedora!

**DIRECTOR:** ¡Sin la más mínima duda! Muchas personas son mucho más inteligentes y exitosas que yo. Millones, de hecho.

**VOLUNTARIO:** La mitad del tiempo te la pasas odiando a todo el mundo y realmente no les interesas.

**DIRECTOR:** ¡Nuevamente has dado en el clavo! Mis relaciones con los demás tampoco han sido muy buenas que digamos. A menudo me pongo nerviosa e irritable y eso fastidia a la gente. Tengo que madurar en muchos aspectos. ¡Ésta es la pura verdad!

Con este diálogo ha podido constatar que la “paradoja de aceptación” defiende mucho a las estrategias más comunes que pretende que usted se defienda a sí mismo de sus propias autocríticas. No intenta reivindicar sus puntos fuertes o contraatacar, sino todo lo contrario.

Simplemente acepta su hundimiento, sus imperfecciones y sus miserias. Ataca sus errores con toda sinceridad y serenidad. El resultado sorprendente consiste en que muchas veces sale fortalecido cuando se muestra completamente vulnerable y sin defensas.

A los participantes del taller les pido que escriban algunos de sus pensamientos negativos sobre su persona y que los entreguen sin firmar para que pueda demostrar cómo refutarlos.

Les insisto que anoten sus sentimientos autocríticos más íntimos, aquellos que suelen esconder y no revelar ante sus colegas.

Habitualmente, más de la mitad de la audiencia de 250 profesionales de la salud mental entrega un pedacito de papel en el que figuran escritos algunos pensamientos negativos: Los participantes refieren deficiencias en su trabajo y en su vida personal que no difieren mucho de los que todos podemos tener.

Se han agrupado sus pensamientos en cuatro categorías, aunque se sobreponen bastante entre sí. La primera categoría incluye todas las preocupaciones sobre sus habilidades terapéuticas. Las que siguen son reflexiones representativas de los centenares de comentarios que he recibido:

¡¡¡Tengo problemas de personalidad más graves que la mayoría de mis pacientes!!!

¡Mi eficacia terapéutica no es más que un engaño!

54

¿Por qué me he dedicado a esto? No soy competente. Me debería poner a vender coches usados. No soy terapeuta.

Soy incompetente, insensible, me siento mal preparado y completamente desesperanzado de lo que hago, es decir, un fraude. No tengo derecho de interferir en las demás personas.

El segundo tema incluye los sentimientos negativos que estos terapeutas tienen acerca de sus pacientes. A menudo se torturan pensamientos de indiferencia, ansiedad, frustración o rabia. Muchos se sienten “quemados”, Explotados y poco valorados. Estos son algunos ejemplos característicos:

Estoy cansado y me ponen enfermo las necesidades de las demás personas y mis intentos por ayudarlos.

Deseo proyectar toda mi rabia oculta sobre mi marido con mis pacientes varones, en esencia “cantarles la cuarenta”, dado que no puedo hacerlo con él.

Soy un poco sensible y superficial. Ridiculizo cosas trascendentales, no soy una persona seria, comprometida con mi trabajo. Un auténtico tarambana.

El tercer tema hace referencia a los sentimientos de fracaso en el matrimonio o en la vida familiar. He aquí uno ejemplos característicos:

Algo me pasa. No estoy preparada para ser madre, esposa o terapeuta. No soy suficientemente eficaz. No soy una persona integra. Esto no tiene remedio. Por ser molestada sexualmente de niña llevo escrita una gran M en la frente.

Debería ser capaz de entender a mi hijo, no enfadarme nunca con él, tener la casa limpia y ordenada e ir al trabajo y rendir, y todo esto al mismo tiempo y ¡no sentirme nunca aturdida!

No tengo las suficientes agallas para hacer oír mi voz ante mi propia familia o defender mi postura, ¡pero les pido a todos mis pacientes que lo hagan!

El último tema comprende a los sentimientos de incompetencia personal, como lo demuestran los siguientes ejemplos:

Permanezco demasiado callado durante las sesiones de terapia o determinadas situaciones sociales. Hablo demasiado poco. ¡Pero me toca las narices que las personas me digan que soy callado!

Me siento más competente intelectual que físicamente. Los terapeutas no se las pasan bien conmigo pero se sienten atraídos por mi mujer. Soy voluntarioso, pero no efectivo.

Soy un incompetente y un inepto a la hora de manejar aspectos de la vida cotidiana, como llevar las cuentas de la casa, cambiar los neumáticos del coche, etc. Soy un impostor, y pronto los demás se darán cuenta de lo poco que sé y lo inútil que soy.

Soy un farsante y feo gordo. Mi cuerpo está viejo y ¡debería permanecer oculto!

Estoy en la ruina espiritual.

Soy un neurótico con mis pacientes y no debería intentar ayudarlos dado que poco puedo hacer por ellos.

55

Soy irresponsable, incompetente, desorganizado, insensible, poco dispuesto a ayudar, egoísta y egocéntrico.

## **ORACIÓN DE SERENIDAD**

Dios me concedió la serenidad para aceptar todo aquello que no pueda cambiar, la valentía para cambiar que puedo y la sabiduría para conocer la diferencia.



# ENFRENTARSE A SUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

1. Elabore una lista de sus pensamientos negativos. Puede anotar los pensamientos ya anotados de la columna de un diario de estos anímicos.
2. Elija a un compañero y siéntese cara a cara. Usted es la persona A y su compañero la persona B.
3. Ataque a la persona B leyendo en voz alta sus pensamientos negativos, uno por uno, utilizando la segunda persona (“tu debes”...). Imagínese que usted es realmente la persona B. Su objetivo consistirá en alterarlo.
4. Su compañero, la persona B, intentara defenderse ante sus críticas utilizando la primera persona (“yo siento”...). Debería utilizar la técnica de la autodefensa como la paradoja de la aceptación.
5. Cambie frecuentemente de roles. Recuerde que la persona que interpreta los pensamientos negativos utiliza siempre la segunda persona (“tu debes”...), mientras que la persona que interpreta los pensamientos positivos utiliza la primera persona (“yo siento”...).

## AUTOACEPTACIÓN SANA VERSUS PATOLÓGICA.

Cuando considere la paradoja de la aceptación es importante que sepa diferenciar la auto aceptación sana y positiva de la auto aceptación patológica.

Muchas personas que se sienten depresivas creen que son inferiores, “perdedores” que carecen de cualquier valía. A algunas personas les cuesta comprender como la paradoja de la aceptación puede ayudar a alguien que está absolutamente convencido de que no vale nada. Esta técnica parece confirmar sus sentimientos de desesperanza y de incompetencia.

Existen tres diferencias importantes para la autoaceptación sana y la patológica. En primer lugar en la autoaceptación sana se acepta el hecho de que se tiene algunos defectos específicos si bien rechaza la idea de que usted carece global y totalmente de cualidades.

Supongamos que piensa: Soy un ser humano deficiente”. El pensamiento negativo es condenatorio y poco humanitario. No deja espacio al crecimiento.

Si utiliza la paradoja de la aceptación, su pensamiento positivo sería el siguiente: “Soy un ser humano que tiene muchos defectos y muchas carencias. Lo acepto”. Este pensamiento positivo es absolutamente honesto y coloca las cosas en una perspectiva más realista y humana. Está aceptando muchos defectos puntuales, pero no un gran defecto único y global.

56

La segunda diferencia consiste en que la auto aceptación patológica que usted considera que sus defectos son inaceptables y merecedores de repulsa. No existe esperanza, perdón o espacio para poder crecer. En la autoaceptación sana, por lo contrario, reconoce que tiene muchos defectos pero rechaza considerarse un caso perdido y conserva un espíritu de respeto hacia su persona. Afirma que es normal tener defectos. Forma parte de la naturaleza humana. Puede enfrentarse, protestar y deprimirse, o aceptar su condición humana y alegrarse de ello.

La tercera diferencia de la autoaceptación sana e insana tiene que ver con el cambio. La autoaceptación sana conduce, a menudo, a un crecimiento personal. Las personas que se sienten despreciables y han perdido toda esperanza, a menudo se abandonan del todo.

Malgastan toda su energía sintiéndose incompetentes y criticándose a sí mismos.

## EVALUACIÓN DEL PASO No. 5

¿Qué ha aprendido en este quinto paso? Resuma, brevemente, algunas de las ideas más importantes que acabamos de presentar:

¿Le molestó o le disgustó algún aspecto de este apartado? Si forma parte de algún grupo,

¿dijo el conductor, o algún miembro del mismo, algo que le haya sentado mal? Describa cualquier sentimiento negativo que haya podido tener:

¿Hubo algún aspecto de este apartado que le resultará especialmente interesante, útil o que le haya servido de ayuda? El conductor del grupo o cualquier participante del mismo ¿dijo algo en la sección que no le haya gustado especialmente? Describa cualquier reacción positiva que haya podido tener:

57

## TAREAS DE AUTO AYUDA PARA EL PASO No. 6

Si está tomando parte de un grupo basado en Autoestima en diez días, es posible que el conductor de sus grupos le asigne unas tareas de auto ayuda para realizar antes la siguiente sección.

**Señale (v) si**

**Señale (v)**

**Tareas**

**fue asignada la cuando haya**

**tarea**

# acabado

1. Rellena la hoja de evaluación del paso no. 3. Prepárese para debatir sus reacciones positivas y negativas en la sección siguiente.
2. Retome de nuevo los tres test de estados anímicos. Se encuentran al comienzo del siguiente paso.
3. Lea el siguiente paso de este libro y efectué todos los ejercicios escritos que pueda.
4. Llene su ejemplar del libro a la siguiente sección.
5. Trabaje con el diario de los estados anímicos durante 10 minutos al día 6. Llene todas las tareas escritas a la siguiente sección 7. Biblioterapia (¿se asignó alguna tarea de lectura?) 8.\*

9

10

58

## Paso No. 6 ABORDAR LAS RAÍCES DEL PROBLEMA

### OBJETIVOS:

1. En el paso que tratamos hoy aprenderá en qué medida actitudes y creencias contraproducentes pueden hacernos vulnerables a las oscilaciones molestas del estado anímico y a los conflictos en las relaciones personales.
2. Identificará sus propias actitudes contraproducentes con la técnica de la flecha descendente y con la escala de creencias inadecuadas.
3. Aprenderá a desarrollar un sistema de personal de valores que le aportará mayor felicidad, productividad y unas relaciones personales más satisfactorias ahora y en el futuro.

## ¿QUÉ SON LAS CREENCIAS INADECUADAS?

Bajo creencia inadecuada o contraproducente entendemos aquella actitud que facilita las apariencias de oscilaciones dolorosas del estado anímico y conflictos en nuestras relaciones personales.

La creencia inadecuada difiere del pensamiento negativo (PN). Los pensamientos PN sólo ocurren cuando se siente triste, mientras que la creencia inadecuada le acompaña siempre.

Forma parte de su filosofía personal, de su sistema de valores. Mientras que algunas actitudes pueden ser muy saludables, otras le pueden acarrear problemas.

Supongamos, por ejemplo, que tiene la siguiente creencia: “Debo tener éxito en la vida para poder ser una persona valiosa”. En nuestra sociedad son muchas las personas que piensan de esta forma. La idea consiste en que si usted es perezoso y no produce, no es buena persona y la gente le despreciará. Por el contrario, si trabajó duro y es productivo, se le considera una persona buena y valiosa. ¿Adopta usted esta actitud? ¿Basa su autoestima en su trabajo, en su inteligencia o en sus logros?

Esta forma de pensar puede aportar determinadas ventajas. Si trabajó con ánimo y trabajó al máximo de sus posibilidades, disfrutará de sus beneficios que conlleva su esfuerzo.

Cuando más exitoso y productivo sea, tanto más valioso se sentirá. Del mismo modo puede ver ciertos peligros. Si fracasa, se sentirá deprimido y despreciable. Si no es tan exitoso como cree que debería ser, se puede sentir inferior y celoso de aquellas personas que han logrado metas más altas. La mayoría de estas actitudes son, de hecho, armas de doble filo, que presentan una cara sana y productiva y otra cara insana y destructiva.

Algunas personas basan su autoestima más en las relaciones personales que en el trabajo.-

Su pongamos que tiene la siguiente creencia: “Debo ser querido para ser una persona valiosa”. Esta creencia es también muy frecuente en nuestra

sociedad.

Esta forma de pensar tiene muchas ventajas. Si tiene esta creencia, se forzará mucho en mantener unas relaciones personales satisfactorias y valorará a los demás. Si tiene un 59

conflicto con un amigo o con un familiar se sentirá dolido e intentará por todos los medios resolver el problema. Mientras se considere querido y aceptado se sentirá feliz y seguro, sin nada de objetar.

Pero esta creencia también tiene su lado oscuro. Si una persona querida le rechaza se puede sentir despreciado e incompetente. Si alguien está furioso con usted, puede sentirse amenazado y evitar un conflicto en lugar de escuchar y establecer las causas del mismo. Si recibe las críticas por parte de un amigo o un colega, tal vez se ponga a la defensiva al tambalearse su autoestima.

Repase la lista de creencias inadecuadas más frecuentes y observe si alguna coincide con su particular forma de pensar.

### CREENCIAS INADECUADAS MÁS FRECUENTES

1. Perfeccionismo emocional: “Debería sentirme siempre feliz, seguro, controlando perfectamente todas mis emociones”.
2. Perfeccionismo conductual: “No debo fallar nunca ni cometer un error”.
3. Perfeccionismo de imagen: “Las personas no me querrán ni me aceptarán si muestro mis defectos y mis puntos débiles”.
4. Miedo a la desaprobación o a la crítica: “Necesito la aprobación de todo el mundo para sentirme una persona valiosa”.
5. Miedo al rechazo. “Si las personas no me quieren, no vale la pena vivir”.
6. Miedo a estar solo.” Si estoy solo no podré evitar sentirme deprimido y frustrado”

7. Miedo al fracaso: “Mi valor de mi persona depende de mis logros (o de mi inteligencia, de mi estatus social o de mi atractivo).

8. Fobia a los conflictos: “Las personas que se quieren no deberían discutir”.

9. Emotofobia (fobia las propias emociones): “No me debería sentir furioso, ansioso, incompetente, celoso o inseguro”.

10. Prerrogativa: “Las personas deberían ser siempre como yo espero que sean”.

## LA TÉCNICA DE LA FLECHA DESCENDENTE

Pueden identificar sus creencias inadecuadas de dos maneras: El primer método se denomina “técnica de la flecha descendente”.

Una estudiante de primer curso de Derecho se sentía presa de una intensa angustia cuando estaba en la clase debido al siguiente pensamiento negativo que le rondaba la cabeza “Si el profesor me pregunta en la clase, a lo mejor no sé qué responder”. Escribió este pensamiento en el diario de estados de ánimo y, debajo del mismo, una flecha descendente.

Estas flechas significan: si este pensamiento fuera cierto, ¿por qué me resultaría tan insoportable? ¿Qué significaría para mí?

El siguiente pensamiento que le pasaba por la cabeza era el siguiente: “Podría hacer el ridículo delante de los demás estudiantes”. Anotó este pensamiento y señaló nuevamente una flecha descendente justo por debajo del mismo, tal como lo hizo previamente.

60

La flecha descendente significa siempre: “Si esto fuera cierto, ¿por qué me resultaría tan insoportable? ¿Qué significaría para mí?”. Después de efectuarse esta pregunta, anote el siguiente pensamiento negativo que le viene a la cabeza.

Imagínese que usted es esa estudiante. Complete la técnica de flecha descendente de más abajo. Anote otros pensamientos negativos. A continuación, repase la lista de pensamientos negativos e intente identificar las creencias inadecuadas correspondientes.

Anótelas allí. Puede consultar la lista de creencias inadecuadas.



# PENSAMIENTOS NEGATIVOS

1. *Si el profesor me pregunta, es posible que no sepa la respuesta.*

Si esto fuera cierto, ¿Por qué me resultaría insoportable? ¿Qué significaría para mí?

2. *Podría hacer el ridículo delante de todos los estudiantes.*

Si esto fuera cierto, ¿Por qué me resultaría insoportable? ¿Qué significaría para mí?

3.

---

---

---

---

Si esto fuera cierto, ¿Por qué me resultaría insoportable? ¿Qué significaría para mí?

4.

---

---

---

---

Si esto fuera cierto, ¿Por qué me resultaría insoportable? ¿Qué significaría para mí?

5.

---

---

---

---

Si esto fuera cierto, ¿Por qué me resultaría insoportable? ¿Qué significaría para mí?

6.

---

---

Si esto fuera cierto, ¿Por qué me resultaría insoportable? ¿Qué significaría para mí?

7.

---

---

Efectúe ahora este ejercicio. ¡Hágalo por escrito, no mentalmente! La finalidad del ejercicio consiste en describir su manera de pensar.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### ESCALA DE CREENCIAS INADECUADAS.

Existe otro método más sencillo para identificar las creencias inadecuadas. Lo único que debe hacer es rellenar la escala de creencias de la página siguiente. Es muy sencillo: 61

responda a este cuestionario. Después de cada una de las 35 actitudes posibles, señale la columna que mejor represente cómo piensa y cómo se siente la mayor parte del tiempo.

Elija sólo una respuesta para cada actitud.

0 1

3

4

2

no coincido no coincido

coincido

coincido

indiferente

en absoluto

casi nada

algo

completamente

1. Suelo encarar muy mal las críticas
2. Si no le caigo bien a alguien, tengo la sensación de no valer nada como persona.
- 3 Necesito la aprobación de las demás personas para sentirme feliz y valioso.
4. A menudo me pongo a la defensiva cuando alguien me critica.
5. Mi autoestima depende en gran medida de lo que los demás piensen en mí.
6. Si no soy querido por otra persona, no me puedo sentir feliz y realizado.
7. Si no soy querido por otra persona, seré irremediablemente infeliz.
8. Si alguien me rechazara, pensaría

que algo me pasa.

9. Debo ser querido para sentirme feliz y valioso.

10. Estar solo y no ser querido lleva irremediablemente a la infelicidad.

.

62

0 1

3

4

2

no coincido no coincido

coincido

coincido

indiferente

en absoluto

casi nada

algo

completamente

11. En ocasiones me siento deprimido

por que no he tenido mucho éxito en la vida.

12.

Las

personas

con

carreras

excepcionales, un elevado estatus

social,

riqueza

o

fama

son

irremediabilmente más felices que las

que no son especialmente triunfadoras.

13. Las personas que alcanzan grandes logros son más valiosas que los demás.

14. A veces me siento inferior a

aquellas

personas

que

son

más

inteligentes o más exitosas que yo.

15. Mi autoestima depende en gran medida, de mi rendimiento y de mi éxito.

16. Las personas me tendrán en peor consideración si fracaso o cometo un error.

17. Me siento menos valioso cuando fracaso o cometo un error.

18. Las personas me despreciarían si descubrieran todos los errores que he cometido.

19. Habitualmente me altero mucho cuando cometo un error.

20. Siento que debería intentar ser perfecto.

0 1

3

4

2

no coincido no coincido

coincido

coincido

indiferente

en absoluto

casi nada

algo

completamente

21. A menudo me altero cuando las  
personas no cumplen mis expectativas.

22. A menudo me creo con derecho a  
recibir un mejor trato de los demás.

23. Las demás personas suelen ser las  
responsables de los problemas que  
surgen en su relación conmigo.

24. A menudo me siento frustrado y me



enfado con las demás personas.

25. Me siento si mereciera mejor trato por parte de los demás.

26. A menudo me siento culpable si alguien está molesto conmigo.

27. Soy muy autocrítico si no me llevo bien con un amigo o con un familiar.

28. Habitualmente me culpo de los problemas relacionales que tengo con las demás personas.

29. Si alguien esta molesto conmigo pienso, habitualmente, que es por mi culpa.

30. Soy muy autocrítico si veo que no puedo complacer a todo el mundo.

64

0 1

3

4

2

no coincido no coincido

coincido

coincido

indiferente

en absoluto

casi nada

algo

completamente

31. Me siento pesimista acerca de las

cosas puedan cambiar a mejor.

32.

Es

tremendamente

difícil

o

imposible

que

se

resuelvan

los

problemas que han surgido en mi vida.

33. Creo que mis altibajos emocionales dependen de factores que no puedo cambiar.

34. No creo que consiga sentirme alguna vez realmente feliz o satisfecho conmigo mismo.

35. Nadie puede hacer algo importante para resolver mis problemas.

Ahora una vez completado el test, puede sumar los resultados de cada uno de los grupos compuestos por cinco ítems de la escala de creencias inadecuadas, comenzando por el primer ítem. Sume el resultado del ítem 1-5, 6-10, 11-15, 16-20, 21-25, 26-30, y 31-35.

Utilice el siguiente baremo cuando puntúe sus respuestas: **BAREMO DE PUNTUACIÓN**

# Respuesta

## Puntuación

no coincido en absoluto

0

no coincido casi nada

1

Indiferente

2

coincido algo

3

coincido completamente

4

Anote su resultado global para cada uno de los grupos de cinco ítems en la escala siguiente: **PUNTUACIÓN DE LA ESCALA DE CREENCIAS INADECUADAS**

65

## Ítems que analizan

### Creencia

### Resultado global para esta creencia

## **esta creencia**

1. Necesidad de aprobación

1-5

2. Necesidad de ser requerido

6-10

3. Necesidad de obtener éxitos

11-15

4. Perfeccionismo

16-20

5. Prerrogativa

21-25

6. Autoinculpación

26-30

7. Desesperanza

31-35

### **INTERPRETACIÓN DE SUS RESULTADOS**

Los resultados bajos (entre 0 y 10) representan áreas de fortaleza psicológica. Cuanto mas bajo es el resultado es mejor. Resultados elevados (entre 11 y 20) representan áreas de vulnerabilidad emocional. Cuanto más altos sean los resultados, mayor es su vulnerabilidad. Estás son las áreas que tendrá que trabajar mas a fondo.

Supongamos, por ejemplo, que tiene arraigada la idea del éxito: "Debo triunfar en la vida para ser una persona valiosa". Si sostiene esta creencia, seguramente estará trabajando a destajo para poder triunfar y, cuando haya triunfado, se sentirá feliz y seguro. Por otro lado, si experimenta un fracaso o un revés en su trabajo, tenderá a sentirse deprimido y despreciable. ¡Entonces tendrá dos problemas por el precio de uno!

## COMO MODIFICAR LAS CREENCIAS INADECUADAS

El análisis de coste-beneficio constituye el primer paso para la modificación de una creencia inadecuada. Usted nota las ventajas y las desventajas de esta creencia. Elija una creencia inadecuada de esta lista para poder realizar un análisis de coste-beneficio:

"Debo ser productivo y exitoso para poder ser una persona valiosa".

"Debo ser querido para poder ser una persona valiosa y feliz".

"Debería intentar siempre ser perfecto".

"Necesito la aprobación de todo el mundo para poder ser una persona valiosa".

"Cuando estoy deprimido soy una persona infeliz, poco puedo hacer para remediarlo. Mis estados de ánimo dependen de fuerzas que no controlo".

"Las demás personas son las culpables de los problemas que surgen en mi relación con ellas".

66

"Las personas deberían satisfacer mis expectativas dado que éstas son razonables".

¿Que creencia inadecuada ha elegido? Escríbalo en la parte superior del siguiente formulario. Posteriormente anote las ventajas y desventajas que con lleva a esta actitud.

Pregúntese: “¿En qué me beneficiaría pensar de esta forma, en que me perjudicará? ¿Cuáles son los costes y los beneficios de esta creencia?”

**Ventajas que comporta esta creencia**

## Desventajas que comporta esta creencia

Al acabar compare las ventajas de esta actitud con las desventajas. ¿Cuáles predominan? Si predominan las desventajas de esta creencia, entonces sustitúyala por otra creencia que sea más realista y más útil. Anote aquí la nueva actitud o creencia: También podría añadir: “Si alguien está molesto conmigo, puedo tratar el asunto. A menudo las críticas estarán justificadas en parte y puedo intentar sacar alguna conclusión positiva. Esto no me convertirá en una persona menos valiosa sino, más bien, en alguien más experto”. Existen, por supuesto, docenas de maneras diferentes de modificar una creencia inadecuada.

Cuando se replantee una creencia inadecuada, intente pensar en una nueva actitud que mantenga el mayor número de ventajas posibles mientras que suprima las desventajas. Al fin y al cabo, no desea poner las frutas frescas con las estropeadas.

67

Intente que esta actitud sea más objetiva y realista que la creencia inadecuada. Se dará cuenta de que la mayoría de las creencias inadecuadas están contaminadas por las siguientes distorsiones:

**Sobregeneralización:** debería tener siempre éxito y no fracasar nunca.

**Pensamiento del tipo o nada:** necesito siempre que todo el mundo apruebe lo que hago.

**Afirmaciones hipotéticas:** las personas deberían ser siempre justas y razonables.

**CREENCIA INADECUADA**



# CREENCIA MODIFICADA

1. Debo ser productivo y exitoso para

1. Es fantástico trabajar esforzadamente

ser una persona valiosa.

y ser productivo, pero mi valía como ser

humano no depende de mi éxito. En

ocasiones las cosas me saldrán

bastante bien, y a veces no. Esto forma

parte de la esencia del ser humano

2. El mundo debería cumplir mis

2. El mundo cumple, a veces, mis

expectativas. Las personas deberían

expectativas, pero no siempre. Muchas

ser siempre justas y razonables.

veces las personas serán justas y

razonables, ¡pero otras muchas no lo

serán!

Creencias inadecuadas: ejercicio

Si trabaja individualmente, puede realizar este ejercicio por su propia cuenta. Si forma parte de un grupo basado en *Autoestima en diez días*, es probable que el director del grupo divida a todos los participantes en equipos pequeños compuestos por 3 o 6 miembros.

Cada uno de los grupos reducidos escribirá una cuantas líneas alegando las razones por las cuales esta actitud o aquella creencia pueden resultar inadecuadas. Cuando su grupo haya finalizado, deben elegir un portavoz para que lea el párrafo redactado e informe del trabajo realizado en grupo.

¿Qué creencia ha elegido? Anótelo aquí:

A continuación, escriba en unas líneas por que la actitud o creencia puede ser inadecuada.

Por favor describa problemas específicos consecutivos a esta forma de pensar: 68

¿Qué ha aprendido en este sexto paso? Resuma, brevemente, algunas de las ideas más importantes que acabamos de presentar:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Le molestó o le disgustó algún aspecto de este apartado? Si forma parte de algún grupo,

¿dijo el conductor, o algún miembro del mismo, algo que le haya sentado mal? Describa cualquier sentimiento negativo que haya podido tener:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Hubo algún aspecto de este apartado que le resultara especialmente interesante, útil o que le haya servido de ayuda? El director del grupo o cualquier participante del mismo ¿dijo algo en la sección que no le haya gustado especialmente? Describa cualquier reacción positiva que podido tener:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

69

### TAREAS DE AUTO AYUDA PARA EL PASO No. 7

Si esta tomando parte de un grupo basado en Autoestima en diez días, es posible que el conductor de su grupo le asigne unas tareas de autoayuda para realizar antes la siguiente sección.

**Señale (v)**

**Señale (v) si fue**

**Tareas**

**cuando haya**

**asignada la tarea**

# acabado

1. Rellene la hoja de evaluación del paso no.6
2. Complete de nuevo los tres test de estados anímicos. Se encuentran al comienzo del siguiente paso.
3. Lea el siguiente paso de este libro y efectúe todos los ejercicios escritos que pueda.
4. Llene su ejemplar del libro a la siguiente sección.
5. Utilice la técnica de la flecha descendente para establecer una de sus creencias inadecuadas
6. Realice un análisis de coste-beneficio de las ventajas y desventajas de una creencia inadecuada.
7. Trabaje con el diario de estados anímicos diez minutos por día 8. Lleve todas las tareas escritas a la siguiente sección.
9. Biblioterapia (¿se asignó alguna tarea de lectura?) 10. \*

## **LECTURA SUPLEMENTARIA PARA EL PASO N° 6**

1. Lea el capítulo N° 7 de *Manual de ejercicios de Sentirse bien*
2. Lea el capítulo N° 10 de *Sentirse bien*

70

PASO No. 7 AUTOESTIMA: ¿QUÉ ES? ¿CÓMO LA  
CONSIGO?

OBJETIVOS:

En este paso nos centraremos en una palabra de moda que es el objeto de múltiples debates pero no siempre es comprendida en su justa medida: autoestima. Describirá las respuestas a estas preguntas:

1. Cuando las personas afirman que han perdido la autoestima, ¿a qué se referían realmente?
2. ¿Cuáles son las consecuencias de una autoestima baja?
3. ¿Puede tener una persona demasiada autoestima?
4. ¿Cuál es la diferencia entre autoestima y confianza o seguridad en uno mismo?
5. ¿Debería basar su autoestima en una apariencia, en su personalidad o en sus logros?
6. ¿Debería basar su autoestima en el amor y en la aprobación por parte de los demás?
7. ¿Cuáles son las ventajas ocultas de un complejo de inferioridad?
8. ¿Qué es un ser humano valioso? ¿Qué es un ser humano poco valioso?
9. ¿Cómo puedo desarrollar una autoestima incondicional?

#### AUTOESTIMA: EJERCICIO N° 1

Relate algunas de las situaciones que le hacen sentir inferior o que ponen de relieve su baja autoestima. ¿Ocurre eso cuando alguien le critica, cuando se siente poco querido, cuando alguien le rechaza, cuando no tiene éxito? Por favor describa algunas de las situaciones que más le afligen:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## EVALUACIÓN DEL PASO No. 8

¿Qué ha aprendido en este paso? Resuma, brevemente, algunas de las ideas más importantes que acabamos de presentar:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

---

4.

---

---

71

¿Le molestó o le disgustó algún aspecto de este apartado? Si forma parte de algún grupo,

¿dijo el conductor, o algún miembro del mismo, algo que le haya sentado mal? Describa cualquier sentimiento negativo que haya podido tener:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Hubo algún aspecto de este apartado que le resultara especialmente interesante, útil o que le haya servido de ayuda? El director del grupo o cualquier participante del mismo ¿dijo algo en la sección que no le haya gustado especialmente? Describa cualquier reacción positiva que haya podido tener:

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

**TAREAS DE AUTO AYUDA PARA EL PASO No. 8**

Si esta tomando parte de un grupo basado en Autoestima en diez días, es posible que el conductor de su grupo le asigne unas tareas de auto ayuda para realizar antes la siguiente sección.

**Señale (v) si fue**

**Señale (v) cuando haya**

**Tareas**

**asignada la tarea**

# acabado

1. Rellena la hoja de evaluación del paso no.7
2. Cumplimente de nuevo los tres test de estados anímicos. Se encuentran al comienzo del siguiente paso.
3. Lea el siguiente paso de este libro y efectué todos los ejercicios escritos que pueda.
4. Llene su ejemplar del libro a la siguiente sección.
5. Anote las ventajas y desventajas de creer que usted debe ser querido por los demás (o ser exitoso) para ser feliz y ser una persona que vale la pena
6. Trabaje con el diario de estados anímicos diez minutos por día
7. Rellene un formulario de la previsión

de su nivel de satisfacción.

8. Aporte cualquier trabajo escrito a la siguiente sesión.

9. Biblioterapia (¿se asigno alguna tarea de lectura?)

10. \*

PASO No. 8 El guión del perfeccionismo que lleva al fracaso

#### OBJETIVOS:

1. Conocerá los diferentes tipos de perfeccionismo, entre ellos el perfeccionismo físico, el perfeccionismo en los logros, el perfeccionismo de apariencia, el perfeccionismo emocional, el perfeccionismo afectivo, el perfeccionismo relacional y la enfermedad obsesivo-compulsiva.
2. Conocerá el precio que paga por ser perfeccionista, junto con las ventajas ocultas que aporta esta forma de pensar.
3. Descubrirá las diferencias entre el perfeccionismo neurótico y una ambición sana y natural.
4. Conocerá los patrones de pensamiento ilógicos causantes del perfeccionismo.
5. Aprenderá a combatir el perfeccionismo con el análisis de coste-beneficio y el diario de estados anímicos.
6. Profundizará en un postulado filosófico radical que se basa en aceptar los fracasos y las perfecciones de uno mismo sin un sentimiento de vergüenza.

#### PERFECCIONISMO FRENTE A LA AMBICIÓN

En este paso que tratamos hoy, nos concentraremos en una de las creencias mas frecuentes: el perfeccionismo. Esta forma de pensar le puede convertir en alguien vulnerable en todo tipo de problemas.

Estrés en el trabajo o en los estudios.

Oscilaciones del estado anímico, como la depresión o la ansiedad.

Soledad y grandes dificultades para establecer relaciones intimas, estrechas.

Excesiva frustración, rabia y conflicto en las relaciones personales.

Dificultades para sacar conclusiones positivas de las críticas, de los fracasos o de los errores;

Tendencia a aplazar las obligaciones y dificultad para perseverar en tareas desagradables.

73

¿Se le ocurre alguna otra consecuencia negativa del perfeccionismo? Describala aquí: Permítame insistir que el perfeccionismo no es lo mismo que la ambición bien entendida.

¿Dónde estaríamos sin los logros de Einstein, Mozart o Edison? El tipo de perfeccionismo al que me refiero se observa en personas aceleradas, estresadas y constantemente infelices consigo mismas, con sus logros y con sus relaciones con los demás.

DIFERENTES TIPOS DE PERFECCIONISMO.

**PERFECCIONISMO FRENTE A LA AMBICIÓN SANA**

# Perfeccionismo

## Ambición sana

1. Se siente estresado, acelerado y 1. Se siente con ganas de hacer cosas motivado ante el miedo y el fracaso.

mitigadas por la ilusión.

2. Sus logros no le parecen satisfacer 2. Su esfuerzo le hace sentirse feliz y jamás.

satisfecho.

3. Cree que debe impresionar a los 3. No siente que deba ganarse el afecto demás con su inteligencia o con sus o la amistad impresionando a los logros para que le quieran y le demás. Sabe que las personas le respeten.

aceptarán tal y como es.

4. Cuando comete un error y no alcanza 4. No teme cometer errores. Considera un objetivo importante, adopta una los errores una buena oportunidad para actitud autocrítica y se siente fracasado aprender y evolucionar.

como ser humano.

5. Cree que se debe de mostrar 5. No teme ser vulnerable o compartir siempre

fuerte,

manteniendo

sus sus sentimientos con los demás.

emociones bajo control.

¿Se le ocurre alguna otra diferencia entre el perfeccionismo y la ambición sana?

## PERFECCIONISMO: EJERCICIO No. 1

Elija una de las siguientes creencias y anótela en la parte superior del análisis de coste-beneficio:

74

“Debo intentar ser siempre perfecto”.

“Las personas me tendrán en peor consideración si fracaso o cometo un error”.

“Debo destacar en todos los ámbitos para ser una persona valiosa y querida por los demás”.

A continuación anote las ventajas y desventajas de esta actitud. Pregúntese: “¿En qué medida me ayudará pensar de esta forma? ¿Cuáles son las ventajas de esta forma de pensar? ¿Cuáles son las desventajas? ¿Cuál es el precio por pensar así?

## ANÁLISIS DEL COSTE-BENEFICIO DE LAS ACTITUDES.

**Actitud o creencia que desea cambiar:**

---

---

---

**Ventajas que comporta esta creencia**

## Desventajas que comporta esta creencia

Una vez finalizado compare las ventajas y las desventajas en una escala de 100 puntos. Si decide que las desventajas de esta actitud son mayoristas, por ejemplo, anote 60 en la casilla de la derecha y 40 en la casilla de la izquierda. ¿Qué nueva actitud idearía usted para sustituir a aquélla?

¿Puede modificar esta creencia conservando las ventajas y contrarrestando las desventajas?

Anote aquí su nueva creencia:

75

### PERFECCIONISMO: EJERCICIO No.2

Uno de los aspectos curiosos del perfeccionismo es que los perfeccionistas siempre intentan hacerlo todo bien para acabar haciéndolo, a menudo, bastante mal aunque no sean conscientes de ello. Esto se debe a los mensajes negativos que se transmiten los perfeccionistas a si mismos suelen ser ilógicos y estar considerablemente distorsionados, por muy cierto que parezcan cuando están preocupados.

La mejor manera de ilustrar este hecho consiste en pensar alguna época de su vida en la que el perfeccionismo constituyo un problema para usted. ¿Recuerda algún momento en el que fue muy severo consigo mismo por meter la pata o no alcanzar un importante objetivo personal?

Puede ser en algún rol en su relación parental, su vida matrimonial o su carrera profesional.

Describa la situación, brevemente, en la parte superior del diario de estados anímicos donde dice: Primer Paso. A continuación anote sus emociones negativas en el Segundo Paso en el diario de los estados anímicos. ¿Se sintió frustrado?, ¿Humillado?, ¿Inferior?,

¿Desanimado? Puntúe la emoción negativa en la escala de 0-100%. El tercer paso consiste en anotar sus pensamientos negativos en la columna de la izquierda. ¿Qué pensaba? Anote cada pensamiento negativo y enumérelo secuencialmente. Calcule con qué firmeza creía cada uno de los pensamientos negativos en la escala de 0-100%. Ahora toca identificar las distorsiones en sus pensamientos negativos. Esto le permitirá darse cuenta de lo poco realista que pueden llegar a ser estos pensamientos. Para acabar, sustitúyalos por pensamientos positivos en la columna de la derecha.

## PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

- 1. Pensamientos del tipo “todo o nada”:** categorías las cosas de forma absoluta, en términos de blanco o negro.
- 2. Sobre generalización:** considera un acontecimiento puntual negativo parte de una pauta ilimitada de desastres.
- 3. Filtro Mental:** hace hincapié de los hechos y soslaya los positivos.
- 4. Descartar lo positivo:** insiste en que los logros y los aspectos positivos de una personalidad no tienen valor.
- 5. Precipitarse en las conclusiones:** en ausencia de pruebas definitivas concluye que las cosas van mal.
  - a) **presagios:** presupone que las personas reaccionan negativamente hacia su persona.
  - b) **predicciones:** predice que las cosas saldrán mal.
- 6. Amplificación o minimalización:** exagera la importancia de sus problemas o les resta importancia.
- 7. Razonamiento emocional:** razona a partir de sus sentimientos “Me siento como un idiota, así que lo debo ser”.



**8. Afirmaciones hipotéticas:** se critica a sí mismo o a otras personas con afirmaciones del tipo “debería”, “no debería”, “habría de”, “es su obligación”, etc.

**9. Rotulación:** en lugar de decir “cometí un error” se dice a sí mismo “soy un estúpido” o “soy un perdedor”.

**10. Culpa:** se culpa a sí mismo de algo que no es de su entera responsabilidad o culpa a otras personas sin considerar su contribución al problema.

**Señale (/) si Señale (/) si esto**

# **Tipo de perfeccionismo**

## **Definición**

**esto le**

**describe a algún**

**describe**

# conocido

Cree que debe tener unas bonitas facciones o una

## 1. Perfeccionismo físico

figura perfecta para ser atractivo e interesante.

Siente que sería espantoso cometer un error,

## 2. Perfeccionismo

fracasar o no alcanzar su objetivo en los estudios o conductual en su trabajo.

Cree que debe impresionar a los demás con sus

logros, con su talento o con su inteligencia para que 3. Perfeccionismo de

le quieran y respeten. Está convencido que los

apariencia

demás le despreciarán si fracasa, hace el ridículo o comete un error.

Se avergüenza de los sentimientos negativos que

nos hacen sentir vulnerables, como la soledad, la

## 4. Perfeccionismo

depresión, la rabia, la ansiedad o la angustia. Cree emocional

que debería mostrarse siempre feliz, controlando sus emociones.

## 5. Perfeccionismo de

Se siente inferior a aquellas personas que son más

autoestima

inteligentes, atractivas o exitosas.

**Señale (/) si Señale (/) si esto**

# **Tipo de perfeccionismo**

## **Definición**

**esto le**

**escribe a algún**

**describe**

# conocido

## 6. Perfeccionismo

Piensa que las personas que se quieren no deberían relacional.

discutir o pelearse nunca.

Le resulta difícil mantener relaciones afectivas duraderas por que las personas no son nunca lo

## 7. Perfeccionismo afectivo

suficientemente buenas. Le preocupan las imperfecciones ajenas.

77

Se altera cuando las demás personas (o todo el mundo) no están a la altura de sus expectativas. Se 8. Expectativas.

enfurece o se disgusta en exceso cuando se retrasa el tren, no avanza el tráfico o las personas no le tratan con el debido respeto.

Cree que su hogar y oficina deben estar siempre

## 9. Tendencias obsesivo-

impolutas y dedica excesivo tiempo revisando,



compulsivas

limpiando u organizando.

10. ¿Se le ocurre otro tipo

de perfeccionismo?

## **DIARIO DE ESTADOS ANÍMICOS.**

**Primer paso: describa el acontecimiento que le preocupa**

---

---

---

**Segundo paso: anote sus emociones negativas** y puntúelas desde el 0% (mínimo) al 100% (máximo). Utilice términos similares a *triste*, *ansioso*, *furioso*, *culpable*, *solitario*, *desesperanzado*, *frustrado*, etc.

**Emoción**

**Puntuación (0%-100%)**

**Emoción**

**Puntuación (0%-100%)**

**Tercer paso: técnica de las tres columnas**

**Pensamientos negativos**

**Distorsiones**

**P**

**e**

**n**

**s**

**a**

**m**

**i**

**e**

**n**

**t**

**o**

# **s positivos**

## **Anote los pensamientos**

Utilice la lista de pensamientos

Sustitúyalos por otros pensamientos

que le preocupan y valore

distorsionados

más positivos y más realistas y valore

con que intensidad cree a

con que intensidad cree en cada uno de

cada uno de ello (0-100%)

ellos (0-100%)

78

### **PERFECCIONISMO: EJERCICIO No.3**

Muchos perfeccionistas piensan que deben ganarse el afecto y el reconocimiento con su excepcionalidad. Una filosofía alternativa postularía que nuestros puntos débiles y nuestros defectos –y no nuestros éxitos o puntos fuertes- nos convierten, finalmente, en personas humanas dignas de ser queridas. Podemos admirar o sentir celos por una persona –nunca amarla- por sus éxitos o sus logros.

Para querer a otra persona debe querer sus cualidades humanas, entre las que se encuentran sus aflicciones, sus puntos flacos y también sus virtudes. Una persona que fuera perfecta y que no cometiera jamás fallo alguno sería

difícil de querer. La fragilidad es algo esencial en nuestra condición humana. Nuestros fracasos y momentos de desespero pueden constituir, a veces, grandes oportunidades para evolucionar, establecer lazos de complicidad, alcanzar cierto nivel de conciencia espiritual y lograr aceptarse a uno mismo. ¿Qué piensa de esta idea? ¿Le parece razonable o, acaso, es una estupidez?

Uno de los principios básicos de la terapia cognitiva consiste en que todos los seres humanos son intrínsecamente frágiles e imperfectos. No paramos de luchar contra estas imperfecciones intentando llegar a ser la persona que deseáramos. No obstante nuestra vulnerabilidad –nuestros errores y fracasos- pueden constituir una fuente de fortaleza si les plantamos cara y los aceptamos. Sólo cuando escondemos nuestros errores estos nos corroen por dentro, nos privan de la alegría de vivir y nos hacen sentir aislados de los demás. Este punto de vista difiere bastante del sistema de valores de la cultura occidental que nos induce alcanzar los máximos logros posibles, a aspirar a la perfección en la vida para ser especiales, valiosos y merecedores de ser queridos.

## EVALUACIÓN DEL PASO No. 8

¿Qué ha aprendido en este paso N° 8? Resuma, brevemente, algunas de las ideas más importantes que acabamos de presentar:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

---

4.

---

---

---

---

¿Le molestó o le disgustó algún aspecto de este apartado? Si forma parte de algún grupo,

¿dijo el conductor, o algún miembro del mismo, algo que le haya sentado mal? Describa cualquier sentimiento negativo que haya podido tener: 79

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Hubo algún aspecto de este apartado que le resultara especialmente interesante, útil o que le haya servido de ayuda? El director del grupo o cualquier participante del mismo ¿dijo algo en la sección que no le haya gustado especialmente? Describa cualquier reacción positiva que podido tener:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**TAREAS DE AUTO AYUDA PARA EL PASO No. 9**

Si esta tomando parte de un grupo basado en Autoestima en diez días, es posible que el conductor de su grupo le asigne unas tareas de auto ayuda para realizar antes la siguiente sección.

- Señale (v) si fue**
- Señale (v) cuando haya**
- Tareas**
- asignada la tarea**

# acabado

1. Rellena la hoja de evaluación del  
paso no.8
2. Cumplimente de nuevo los tres test  
de estados anímicos. Se encuentran al  
comienzo del siguiente paso.
3. Lea el siguiente paso de este libro y  
efectué todos los ejercicios escritos  
que pueda.
4. Llene su ejemplar del libro a la  
siguiente sesión.
5. Trabaje con el diario de estados  
anímicos diez minutos por día
6. Lleve todas las tareas escritas a la  
siguiente sesión.
7. Biblioterapia (¿se asignó alguna  
tarea de lectura?)

8. \*

10

80

PASO No. 9 Un consejo para aquellos que dejan para mañana lo que podrían hacer hoy

#### OBJETIVOS:

1. Conocerá las características de las personas que van postergando sus obligaciones.
2. Descubrirá las ventajas ocultas de esta forma de proceder.
3. Aprenderá a combatir la tendencia a postergar sus obligaciones con el análisis del coste-beneficio del aplazamiento y con la técnica del abogado del diablo.
4. Descubrirá cómo llegar a ser una persona más productiva y creativa.

#### ¿POR QUÉ APLAZAN LAS PERSONAS SUS OBLIGACIONES?

¿Alguna vez ha padecido el problema de ir postergando sus obligaciones para mejor ocasión? ¿Ha aplazado alguna obligación o tarea recientemente? ¿Va dejando para otro momento las tareas de autoayuda entre secciones?

¿Va aplazando la fecha de inicio de su dieta, repasar las cuentas, estudiar o solicitar nuevo puesto trabajo?

Piense en una o dos actividades concretas que ha ido postergando. Anótelas aquí. Si actualmente no posterga actividad alguna, piense en alguna época pasada de su vida en la que sí tenía este problema. Estos ejemplos pueden incrementar el interés y la eficacia de este apartado:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



---

---

2.

---

---

---

---

3.

---

---

---

---

¿Sabe por qué tiende aplazar tareas? A muchas personas esto les parece un misterio.

Piensan que realmente desean limpiar el retrete pero por algún motivo extraño parece que no pueden llevarlo a cabo.

### **TEST DE LA POSTERGACIÓN**

Señale (v) la casilla que mejor describe cómo se siente y actúa.

81

0

1

2

3

nada

algo

bastante

mucho

1. A menudo aplazo las cosas por que no me siento en disposición de hacerlo.
2. A menudo me digo: "Ya lo haré después, cuando esté mas dispuesto".
3. A menudo abandono cuando las cosas son más arduas de lo que esperaba.
4. Me desespero cuando las cosas no resultan sencillas de realizar 5. Evito determinadas tareas por miedo de no realizarlas correctamente.
6. Prefiero no hacer algo antes de intentarlo y fracasar.
7. No me gusta realizar tareas si no las puedo ejecutar con toda la perfección
8. A menudo temo no poder realizar un trabajo realmente excepcional.
9. A menudo me muestro critico con mi trabajo, por muy bueno que sea.
10. Habitualmente no me siento muy satisfecho de mis logros.
11. A menudo me siento culpable de todas las cosas que debería estar haciendo.
12. Aplazo las cosas y después me siento culpable por no hacerlas.
- 13 A menudo soy reacio a hablar con alguien con quien estoy molesto o enfadado.
14. A menudo evité entrar en conflicto con otras personas.
15. A menudo accedo a hablar cosas que no deseo hacer realmente.
16. Me resulta muy difícil decir que no a las personas.

17. No me gusta que las personas actúen de forma autoritaria e intenten decirme lo que debo hacer.

18. Me cierro en banda cuando las personas me plantean exigencias.

19. Habitualmente no me siento muy ilusionado con las cosas que tengo que hacer.

20. No deseo, realmente, hacer muchas de las cosas que debo hacer.

Suma los resultados de los ítems 1 y 2 y anota el resultado global en la parte superior de la columna de la derecha del baremo de puntuación. A continuación, suma los resultados de cada una de las parejas de ítem del test de la postergación.

82

## **BAREMO DE PUNTUACIÓN.**

**Números de los ítem**

**Modo de pensar**

## **su resultado**

1 + 2

Empezar la casa por el tejado

3 + 4

Ser un modelo de perfección

5 + 6

Miedo al fracaso.

7 + 8

Perfeccionismo

9 + 10

Falta de recompensas

11 + 12

Afirmaciones hipotéticas

13 + 14

Agresividad pasiva.

15 + 16

Falta de asertividad

17 + 18

Rechazo a la coacción

19 + 20

Falta de deseo.

Interpretación de los resultados: sus resultados oscilan entre 0 y 6 para cada grupo de modos de pensar. Los resultados bajos (0 a 2) son buenos. Resultados superiores (3 a 6) reflejan actitudes que le pueden llevar a postergar sus tareas y obligaciones.

### POSTERGACIÓN: EJERCICIO

Hoy conocerá otra técnica denominada “análisis de coste-beneficio de la postergación”.

Para empezar, describa alguna actividad que esté postergando, como limpiar la casa, realizar tareas de autoayuda de este libro, presentarse para un trabajo nuevo, estudiar para la asignatura aburrida, etc.

A continuación, anote las ventajas y desventajas de ir aplazando hoy esta tarea de la columna izquierda del formulario. Cuando realice este ejercicio, intente anotar todos los beneficios evidentes:

Postergar es sencillo.

Permite evitar la frustración y la ansiedad

Puede hacer otra cosa mas divertida.

Aunque vaya postergando, no será el fin del mundo.

En su fuero mas interno, no desea realmente hacerlo ahora y no tiene que hacerlo ahora.

Tarde o temprano lo acabará haciendo.

83

Anote también las ventajas ocultas de la postergación. Estás podrían ser algunas de las ventajas:

Le permite vengarse de las personas que le están presionando y exigiendo.

Si no lo hace, otra persona se hartará y lo acabara haciendo por usted.

Las personas ya no le exigirán más dado que saben que esta agobiado y trabajando por encima de sus posibilidades.

Le permite sentirse “especial”, como un rey o una reina, dado que no tendrá que trabajar duro y hacer cosas desagradables.

A continuación, anote las desventajas de la postergación en la columna de la derecha del análisis de coste-beneficio.

La lista de ventajas y desventajas puede esclarecer los motivos por los que posterga. El problema no suele ser tan misterioso, realmente. La mayoría de las personas actúan de ese modo por que eso es, justamente, lo que realmente desean hacer. La postergación es una elección que usted realiza una elección consciente e intencionada.

Parece mucho mas aceptable decir: “Deseo hacerlo, pero no encuentro el momento para ello”. Recuerdo que todos somos muy libres de elegir si deseamos, o no, hacer algo.

## **ANÁLISIS DEL COSTE-BENEFICIO DE LA POSTERGACIÓN**

**¿Qué tarea está postergando en este momento?**

---

---

---

**Ventajas de postergar hoy**

# Desventajas de postergar hoy

84

## ANÁLISIS DEL COSTE-BENEFICIO DE LA ACCIÓN

¿Qué tarea está postergando en este momento?

---

---

### Ventajas de comenzar hoy la tarea

### Desventajas de comenzar hoy la tarea

Si decide que las desventajas de ir postergando sus tareas son mayores que las desventajas, quiero que pase por otra prueba mas amarga para constatar su nivel de motivación antes de comenzar. Para estar realmente seguros, quiero que anote las desventajas de comenzar hoy de la columna de la derecha del análisis del coste-beneficio de la conducta. Estas pueden ser algunas de las desventajas de comenzar hoy:

La tarea puede ser difícil o aburrida.

Lo puedo hacer perfectamente otro día.

En su lugar se pueden realizar actividades más gratificantes.

La tarea puede ser agobiante.

Sus esfuerzos no serán más que un grano de arena en el desierto.

Acto seguido, anote las ventajas de comenzar hoy de la columna de la izquierda del análisis del coste-beneficio. Para acabar, **sopese** las ventajas y desventajas de comenzar hoy mismo en una escala de 100 puntos. Anote dos números en la parte inferior de la hoja para dejar constancia de su

análisis de la situación. Por ejemplo, si las ventajas son ligeramente superiores, podría anotar 60 en la casilla inferior-izquierda de la hoja y 40 en la casilla de la derecha.

85

La finalidad de estas listas consiste en que usted sea plenamente consciente de las ventajas ocultas que comporta la postergación. En cuanto conozca sus razones las posibilidades de cambio serán mayores. Si no quiere hacer caso de todos estos beneficios, entonces está preparado para ponerse manos a la obra.

### LA TÉCNICA DEL ABOGADO DEL DIABLO.

Si participa en grupo basado en *Autoestima en diez días*, el director del grupo les enseñará la técnica del abogado del diablo. Tras la demostración, tendrá ocasión de practicarla con otro miembro del grupo, la puede practicar con un amigo o consigo mismo delante de un espejo.

Funciona de la siguiente manera: un hombre llamado Michael no acaba en decidirse en ordenar su garaje donde los trastos viejos se han ido acumulando a lo largo de los años. Su mujer le está encima para que lo haga de una vez y el le dice que ya lo arreglará pero no encuentra nunca el momento de hacerlo. Este hecho constituye una fuente de conflicto constante en la pareja, Michael está perplejo por el momento no parece llegar nunca y lo considera un “problema” extraño.

Cada vez que Michael piensa en limpiar el garaje, tiene los siguientes pensamientos negativos:

1. Debería de hacerlo realmente, pero no estoy de humor.
2. Lo haré un poco mas tarde. Me esperaré a que me encuentre más dispuesto para ello.
3. ¡Solo en pensar en todos los trastos viejos del garaje...! ¡Debe haber un montón!



4. Tardaré una eternidad.

5. Aunque empiece, no será más que una parte insignificante de todo lo que hay que hacer. Hay que esperar al próximo fin de semana largo.

6. En este momento tengo cosas más importantes que hacer. Puedo descansar y tomar una cervecita y ver el partido de fútbol por la televisión.

7. Será sin duda muy cansado.

8. Cuando haya acabado, se volverá a ensuciar en poco tiempo.

9. ¿Por qué me agobia mi esposa con este problema? ¿Qué importancia tiene el garaje?

¡Ya está bien tal como está!

10. ¿Por qué no mantenemos relaciones sexuales más a menudo? ¡No debería limpiar el garaje si no hacemos el amor más a menudo!

Imagínese que es Michael. Combatiremos estos pensamientos negativos con la técnica del abogado del diablo. Esta técnica se parece a la “Exteriorización de las voces internas” que aprendió en el capítulo N° 5. Escoja a un compañero voluntario que interprete el papel de pensamientos atroces que le vienen a la cabeza con la sola idea de limpiar el garaje. Su compañero le tentará como el diablo e intentará persuadirlo de que no tendría que limpiar el garaje hoy. Su compañero defiende el status quo. Usted, en cambio, le rebatirá si realmente desea comenzar hoy con la limpieza del garaje. El diálogo podría transcurrir de la siguiente forma:

86

COMPAÑERO (Como abogado del diablo): Es ciertamente demasiado tarde para comenzar hoy a ordenar el garaje. Está cansado. Mañana será otro día.

USTED (Como pensamientos positivos): Bueno realmente debería comenzar hoy.

COMPAÑERO: Es muy tarde y poca cosa podrá hacer hoy.

USTED: Aunque trabaje allí sólo 15 minutos al menos habré empezado. Esto ya será el primer paso.

COMPAÑERO: Esto sería totalmente insignificante. Además allá afuera está oscuro y hace frío. Estas cansado y será más divertido tomar una cerveza y ver televisión. A lo mejor retransmiten un buen partido. Puedes esperarte al siguiente “puente” para dedicarte al garaje. Entonces sí tendrás tiempo para avanzar con el trabajo.

USTED: Sí, pero mi mujer me está dando la lata y me dejará tranquilo en cuanto haya empezado.

COMPAÑERO: Sí, pero tu esposa es una verdadera gruñona y no parece que te quiera mucho. Si tomas un par de cervezas esto no te preocupará tanto. ¿Por qué deberías sacrificarte por ella?

USTED: Pero esto está arruinando nuestro matrimonio, está enfadada y no hacemos el amor casi nunca.

COMPAÑERO: Sí, pero no deberías de limpiar el garaje para mantener relaciones sexuales con ella. Al fin al cabo has estado trabajando 62 horas a la semana en la oficina y lo único que hace es quejarse cada vez que llegas a casa. Mereces algo mejor. El garaje puede esperar mejor ocasión.

Este dialogo observará que su compañero –que interpreta el papel de pensamientos tentativos y perezosos- debe esforzarse al máximo para convencerlo de que no haga nada.-

Si es capaz de responder a estos pensamientos tentadores de forma convincente y persuasiva, le será mas fácil superar su tendencia a la postergación. Si se queda atascado y no sabe como despejar las tentaciones del abogado del diablo, intercambien los papeles para que su compañero pueda esgrimir una respuesta más efectiva.

## **TÉCNICA DEL ABOGADO DEL DIABLO**

1. Cuando este postergando alguna tarea, elabore una lista de pensamientos negativos.

Piense en todas las ventajas que comporta esta actitud y anote los pensamientos que le rodean en la cabeza cuando va postergando sus obligaciones como, por ejemplo,

“no estar de humor para esto”.

2. Elija a un compañero y sitúense de frente a frente.

3. Pídale a su compañero que lea, uno por uno, sus pensamientos negativos utilizando la segunda persona (“tú deberías...”) y que intente tentarlo y persuadirle a que postergue su tarea.

4. Replique a su compañero utilizando la primera persona (“yo siento...”) Intente refutar sus argumentos. No se de por vencido ¡devuélvale el golpe! Defienda que será muy ventajoso para usted comenzar hoy.

5. Si queda bloqueado, invierta papeles.

## **TÉCNICA TIC-TOC**

Llegados a este punto, debería ser muy consciente del hecho de que cuando aplaza alguna tarea se transmite así mismo pensamientos negativos que lo alteran. Se denomina TIC o 87

Task-Interfering Cognitions (pensamientos que interfieren en la consecución de la tarea) porque le impiden iniciar la tarea. (Un TIC no es más que un término simpático de un pensamiento negativo). Escriba algunos de sus propios TIC en el siguiente formulario. A continuación identifique las distorsiones propias de estos TIC. Para acabar anote TOC en la columna de la derecha. Un TOC o Task-Oriented Cognition (pensamiento orientado hacia la tarea) es un desafío positivo para un pensamiento negativo.

## **LA TÉCNICA TIC-TOC**

### **Pensamientos negativos**

## **Distorsiones**

# Pensamientos positivos

88

A continuación identifique las distorsiones de la columna de en medio: **TIC**

**Distorsiones**

# TOC

*1. Hay mucha materia que estudiar.*

*Pensamiento tipo "todo o nada"; filtro*

*Nunca lo sabré todo.*

*mental; predicciones; sobre-*

*generalización; razonamiento*

*emocional; afirmaciones hipotéticas.*

Finalmente anote su TOC en la columna de la derecha: **TIC**

## **Distorsiones**

# TOC

*1. Hay mucha materia que estudiar.*

*Pensamiento tipo "todo o nada"; filtro No tengo que aprendérmelo todo, pero si*

*Nunca lo sabré todo.*

*mental; predicciones;*

*estudio durante 15 minutos sería una*

*sobregeneralización; razonamiento*

*buena manera de comenzar. En cada*

*emocional; afirmaciones hipotéticas.*

*periodo de 15 minutos no tengo que*

*estudiar nada más que la materia que*

*corresponde a ese periodo de tiempo.*

## PASOS PEQUEÑOS PARA GRANDES HAZAÑAS.

Uno de los secretos de las personas altamente productivas radica en que rara vez intenten abordar una tarea difícil de golpe. Por lo contrario, diseccionan el trabajo en sus componentes más pequeños y ejecutan cada vez un pequeño paso.

Existen dos maneras de parcelar una actividad en componentes pequeños. Una solución consiste, simplemente, en trabajar en periodos de tiempo relativamente cortos, digamos quince minutos. La lógica nos indica que es bastante sencillo iniciar alguna tarea sabiendo que al cabo de quince

minutos puedes dejarla de lado. Por supuesto que, una vez iniciada, a menudo usted le coge el gusto y hace mucho más de lo previsto.

Muchas personas “postergadoras” se resisten obstinadamente a seguir este plan tan sencillo a pasar a ser enormemente feliz. Anote tres excusas que podría alegar ante sí mismo para negarse a trabajar quince minutos en una tarea que ha ido aplazando:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

89

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Si analiza estos motivos verá si son sino un TIC tal como los descubrimos en el apartado anterior. ¿Puede utilizar la técnica TIC-TOC para hacerlos frente?

La segunda solución consiste en organizar la tarea en pequeños pasos consecutivos siguiendo un esquema lógico. Quiero que divida una tarea en



sus componentes más elementales utilizando la hoja de antipostergación que es la siguiente tabla. En primer lugar piense en algunas tareas que ha ido aplazando. A continuación, piense en pasos aislados que configuren toda la tarea. Anote los pequeños pasos y enumere cada uno en la columna de la izquierda. Prevea a continuación, lo complicado y satisfactorio (en una escala del 0-100%) que tendrá cada paso. Anote estas previsiones en la segunda y tercera columna del formulario.

Supongamos de nuevo que Michael ha decidido ordenar el garaje. Podría a ver anotado los siguientes pasos:

1. Entrar en el garaje y echar un vistazo.
2. Comprar o conseguir varias bolsas de basura.
3. Llenar algunas bolsas de basura.
4. Repetir el tercer paso varias veces.
5. Organizar las cosas que debemos conservar.
6. Barrer el suelo.

Una vez que ha completado cada uno de los pasos de la tarea, anote lo dificultoso y satisfactorio que ha resultado ser finalmente cada uno (en una escala del 0-100%). Anote estos valores en la cuarta y quinta columna de la tabla.

90

## **Actividad**

**D i f i**

**c**

**u l**

**t**

**ad Satisfacción Dificultad**

**Satisfacción**

**Divida la tarea en pequeños pasos y**

**prevista prevista**

# real real

enumérelos

(0-100%)

(0-100%)

(0-100%)

(0-100%)

ELABORE UN PLAN.

Si desea superar su tendencia a la postergación, elabore un plan específico. En primer lugar, ¿Con qué desearía comenzar? Describalo aquí:

¿Cuál es la primera cosa que debería hacer para comenzar con la tarea? Dé un primer paso corto que se pueda complementar en poco más de quince minutos. Describa, a continuación, este primer pequeño paso:

¿A que hora desearía comenzar hoy la tarea? Anote aquí la hora en concreto: 91

Prevea dos problemas que le hagan aplazar la tarea a la hora prevista (como no estar de humor para ello, alguien que le llama por teléfono en ese momento, etc). Anote aquí dos problemas más probables:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

---

¿Cuáles son las mejores soluciones para estos dos problemas? (si alguien le llama por teléfono, por ejemplo, le puede decir que estará ocupado durante los próximos quince minutos). Anótelas aquí:

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

En la tabla siguiente se resume un plan de cinco pasos para superar la tendencia a la postergación utilizando los métodos que acabamos de presentar. Les ruego que estudien este esquema para tener presentes las técnicas que le han resultado más útiles: **COMO COMBATIR LA TENDENCIA A POSTERGAR LAS TAREAS QUE NOS**

### **RESULTAN INCÓMODAS.**

Paso N°. 1: no comience la casa por el En lugar de esperar a que llegue la motivación, comience.

tejado

Recuerde: la acción es lo primero, la motivación viene después.

Paso N°. 2: elabore un plan específico En lugar de decidirse a si mismo que ya comenzará alguno de esos días elabore un plan específico. ¿Le gustaría comenzar hoy mismo?

¿A qué hora? ¿Qué hará en primer lugar?

Paso N° 3: Facilite el trabajo (pasos En lugar de obligarse a hacerlo de golpe, decida no dedicarle más de pequeños para grandes hazañas)

10 o 15 minutos a la tarea. Divídala en pequeños pasos y recuerde que

hoy

sólo

debe

cumplimentar

ese

pequeño

paso.

Acontinuación puede interrumpir la tarea con la secuencia tranquila o seguir con ella.

Paso N°. 4: piense en positivo.

Escriba los pensamientos negativos que le hacen sentirse culpable y ansioso y sustitúyalos por otros más positivos y realistas.

Paso N°. 5: valore lo que ha hecho

En lugar de menospreciarse por no haber rendido suficiente, valore el trabajo hecho.

92

EVALUACIÓN DEL PASO No. 9

¿Qué ha aprendido en este paso No. 9? Resuma, brevemente, algunas de las ideas más importantes que acabamos de presentar:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Le molestó o le disgustó algún aspecto de este apartado? Si forma parte de algún grupo,

¿dijo el conductor, o algún miembro del mismo, algo que le haya sentado mal? Describa cualquier sentimiento negativo que haya podido tener:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

---

---

---

¿Hubo algún aspecto de este apartado que le resultara especialmente interesante, útil o que le haya servido de ayuda? El director del grupo o cualquier participante del mismo ¿dijo algo en la sección que no le haya gustado especialmente? Describa cualquier reacción positiva que podido tener:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

93

#### TAREAS DE AUTO AYUDA PARA EL PASO No. 10

Si esta tomando parte de un grupo basado en Autoestima en diez días, es posible que el conductor de su grupo le asigne unas tareas de autoayuda para realizar antes la siguiente sección.

**Señale (v) si fue asignada Señale (v) cuando haya Tareas**

**la tarea**

# acabado

1. Rellena la hoja de evaluación del paso no.9
2. Retome de nuevo los tres test de estados anímicos. Se encuentran al comienzo del siguiente paso.
3. Lea el siguiente paso de este libro y efectué todos los ejercicios escritos que pueda.
4. Llene su ejemplar del libro a la siguiente sesión.
5. Ejecute una pequeña parte de la tarea que ha estado postergando.
6. Trabaje con el diario de estados anímicos diez minutos por día
7. Aporte cualquier trabajo escrito a la siguiente sesión.
8. Biblioterapia (¿se asignó alguna tarea de lectura?)



9.\*

10

94

PASO No.10 ¡Práctica, práctica y práctica!

OBJETIVOS:

1. En este paso evaluará los progresos que ha hecho hasta el momento. ¿Ha alcanzado alguno de sus objetivos? ¿Qué trabajo queda por hacer? Haré hincapié en la importancia de la práctica continua para que pueda manejar eficazmente las oscilaciones desagradables del estado de ánimo y disfrutar, en un futuro, de una mayor autoestima.

2. Aprenderá a manejar sentimientos de desesperanza y superar las recaídas de corte depresivo que a menudo se presentan después de haber experimentado una mejoría.

3. Hablaremos sobre la relación que existe entre autoestima y espiritualidad.

Analizará los puntos coincidentes y las discrepancias entre lo que ha aprendido y sus propias creencias personales.

4. Dado que éste es el último de los pasos, repasaré todo lo que ha aprendido. ¿Cuáles son los principios básicos de la terapia cognitiva? ¿Qué aspecto de esta creencia le ha resultado más beneficioso?

EVALUEMOS SUS ESFUERZOS.

Ahora que ha llegado a este último paso, veamos el trabajo que ha realizado y lo que todavía queda por hacer. Una manera de evaluar sus avances consiste en comparar sus resultados en las tres pruebas de auto evaluación que acaba de realizar con los resultados que obtuvo la primera vez en el paso N° 1. Anote las dos series de resultados en las casillas representadas a continuación:

**Resultados**

**R**

**esultados Paso**

# Test

## Resultado óptimo

### Paso nº1

#### nº10

Escala de depresión de

Inferior a 5

Burns

Cuestionario de ansiedad

Inferior a 5

de Burns

Escala

de

satisfacción

superior a 35

relacional

¿Han mejorado sus resultados en los test de depresión, ansiedad y de relaciones personales?

¿Se encuentra ahora alguno de sus resultados en la franja de la normalidad?

¿Existe todavía un margen de mejoría?

Recordará que un resultado entre 5 y 10 en EDB y en el CAB era considerado normal pero no del todo satisfactorio, y un resultado inferior a 5 reflejaría un estado de absoluta normalidad y de felicidad. Resultados superiores a 35 en la ESR son muy buenos. En el mejor de los casos, los resultados de estos test se situarían la mayor parte del tiempo (¡pero no siempre!) dentro de esta franja de normalidad.

95

Otra manera de evaluar su progreso en volver a consultar sus objetivos iniciales con esta experiencia que anotó en el paso N°1. Échale un vistazo ahora.

¿Cuáles han sido sus avances? ¿Ha alcanzado alguno de sus objetivos?

Por favor describa sus logros y también aquellas áreas en las que todavía queda margen para la mejoría:

Si no ha alcanzado todos sus objetivos o si sus resultados en el test de autoevaluación reflejan todavía un estado depresivo, ansioso o de insatisfacción en su ámbito relacional, ¿a qué conclusión ha llegado?

En la introducción recalque que el ritmo de mejoría de una a otra persona. Algunas se reconocen con gran rapidez mientras que otras requieren un esfuerzo continuo durante un período largo de tiempo. Si sigue sintiéndose infeliz, no piensa que es algo excepcional ni mucho menos un motivo para sentir vergüenza. Esto no significa que usted sea un caso perdido o diferente a las demás personas. Sólo significa que debe seguir trabajando con estas ideas y con las técnicas. Puede considerar las siguientes alternativas: Si ha leído este libro por su propia cuenta pero no ha realizado las tareas escritas, entonces es el momento de hacerlo. Las tareas de autoayuda son, muchas veces, la clave para la mejoría. También podría recurrir a alguna de las lecturas recomendadas al final de cada paso. En ocasiones cuando escucha alguna idea expresada ligeramente diferente, ésta comienza de repente a cobrar sentido. Cuanto más tiempo trabaje con estas ideas, mejor las comprenderá y asimilará.

Se podría unir a un grupo de trabajo basado en Autoestima en diez días si existe en alguna en su zona, o a cualquier otro grupo de autoayuda, como la sección local de la asociación nacional de personas depresivas y maníaco-depresivas.

Si usted ya forma parte de un grupo que trabaja la autoestima y este es su último paso, podría repetir el programa del grupo. Muchas personas constatan que la práctica y la expresión reiterada a estas ideas pueden de ser de gran ayuda.

Podría concertar una entrevista con un profesional de la salud mental para ver si una psicoterapia individual o un tratamiento farmacológico con antidepresivos le podría resultar beneficioso.

## UN POCO DE PREVENCIÓN.

Veamos ahora la otra cara de la moneda. ¿Qué debería hacer si ha mejorado y se siente mucho mejor?

Imagínese que ha recuperado planamente de su depresión. Después de un largo período de sufrimiento que pensaba no acabaría jamás, comienza en sentirse más feliz de lo que nunca antes se ha sentido en su vida. De repente ve, con toda claridad, lo irracional que eran sus pensamientos y actitudes negativas. Se siente, nuevamente, optimista y alegre. La autoestima parece algo tan natural que le resulta difícil comprender cómo pudo llegar a 96

sentirse tan pesimista y autocrático. Se siente en la gloria ¡casi demasiado bien para ser verdad!

Una mañana, la burbuja estalla se despierta profundamente deprimido. Se siente desmoralizado y furioso. ¡Justo cuando comienza a estar de maravilla, se encuentra de nuevo en el fondo del pozo! Siente un deseo irrefrenable de abandonar por contra, coge un diario de estados anímicos. Al fin al cabo, una de las cosas mas importantes que se han aprendido es anotar sus pensamientos negativos cuando se siente negativo aunque este convencido de que nos servirá de nada, decide intentarlo.

A continuación hará usted el diario de estados anímicos escribiendo la circunstancia que le hace sufrir. Recuerde que es importante describir la situación actual que le preocupa al principio del Diario de estados anímicos. Recuerde, a su vez, que debe realizar este ejercicio por escrito. A continuación, anote sus sentimientos negativos como pueden ser falta de esperanza, tristeza o frustración, y puntúe cada uno de ellos en una escala que va de 0 a 100%.

Acto seguido, anote sus pensamientos negativos en la columna de la izquierda e indique qué porcentaje de crédito le merece cada pensamiento desde 0 a 100%. Identifique las distorsiones de cada pensamiento negativo utilizando la lista de pensamientos distorsionados.

El segundo pensamiento es del tipo “todo o nada” de la columna de en medio del diario de estados anímicos. ¡Hágalo ahora! Los sentimientos de desesperanza vienen precedidos siempre por pensamientos del tipo “todo o nada” porque cree que las técnicas no le han ayudado en nada; deben haberle ayudado en cierta medida, dado que mejoró después de utilizarla! Muchas personas razonan de la siguiente manera: “O soy una persona feliz, o estoy deprimido”. Cuando se recuperan, se dicen a sí mismos que ya han superado el bache para siempre y serán felices por el resto de sus días. Esta es ciertamente, una distorsión positiva, la fracción “todo” del pensamiento tipo “todo o nada”.

Aunque este mensaje optimista parece fabuloso, le dispone a una caída en picada dado que con mucha probabilidad volverá a sentirse fatal en cualquier momento. Nadie puede sentirse feliz siempre todos tenemos nuestros momentos bajos de vez en cuando. Entonces es posible que se diga: “después de todo no soy una persona feliz. Estaré siempre deprimido”. Antes de seguir leyendo anote varias distorsiones en la siguiente columna:

¡ALTO AHÍ! ¿TODAVÍA NO HA ANOTADO VARIAS

DISTORSIONES MÁS QUE HAYA DETECTADO EN EL

SEGUNDO PENSAMIENTO? ¡HÁGALO ANTES DE SEGUIR

LEYENDO!

El segundo pensamiento negativito es, a su vez, un ejemplo de filtro mental dado que sólo piensa en lo mal que se siente en ese momento. También es un ejemplo de descartar lo positivo dado que no tiene en cuenta su mejoría inicial actuando como si no hubiera 97

existido.

## **DIARIO DE ESTADOS ANÍMICOS.**

**Primer paso: describa el acontecimiento que le preocupa**

---

---

---

---

**Segundo paso: anote sus emociones negativas** – y puntúelas desde 0-100%. Utilice términos similares de triste, ansioso, furiosos, culpable, solitario, desesperanzado, frustrado, etc.

**Puntuación**

**Puntuación**

**Puntuación**

**Emoción**

**Emoción**

**Emoción**

**(0-100%)**

**(0-100%)**

**(0-100%)**

1. Desesperanzado

100

3. Triste

100

5. Furioso



75

2. Inferior

90

4. Frustrado

100

6. Derrotado

100

**Tercer paso: técnica de las tres columnas**

**Pensamientos negativos**

**Distorsiones**

**P**

**e**

**n**

**s**

**a**

**m**

**i**

**e**

**n**

**t**

**0**

# s positivos

## Anote los pensamientos

Utilice la lista de pensamientos

Sustitúyalos por otros pensamientos

que le preocupan y valore

distorsionados

más positivos y más realistas y evalúe

con qué intensidad cree

con qué intensidad cree en cada uno de

en cada uno de ellos (0-

ellos (0-100%)

100%)

1. Me siento peor que

nunca. Estoy tan mal

como el primer día. 100%

2. Estas técnicas no me

sirven

finalmente

para

nada. 100%

3. Mi mejora fue por

casualidad. Me he estado

engañando a mi mismo.

100%

4.

Esto

demuestra

definitivamente

que

no

tengo cura. 100%

5. Soy un inútil total. 100%

98

## **DIARIO DE ESTADOS ANÍMICOS (continuación)**

### **Pensamientos negativos**

### **Distorsiones**

**P**

**e**

**n**

**s**

**a**

**m**

**i**

**e**

**n**

**t**

**o**

# s positivos

## PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

- 1. Pensamientos del tipo “todo o nada”:** categorizar las cosas de forma absoluta, en términos de blanco o negro.
- 2. Sobre generalización:** considera un acontecimiento puntual negativo parte de una pauta ilimitada de desastres.
- 3. Filtro Mental:** hace hincapié de los hechos y soslaya los positivos.
- 4. Descartar lo positivo:** Insiste en que los logros y los aspectos positivos de una personalidad no tienen valor.
- 5. Precipitarse en las conclusiones:** en ausencia de pruebas definitivas concluye que las cosas van mal.
  - a) **presagios:** supone que las personas reaccionan negativamente hacia su persona.
  - b) **predicciones:** predice que las cosas saldrán mal.
- 6. Amplificación o minimalización:** exagera la importancia de sus problemas o les resta importancia.
- 7. Razonamiento emocional:** razona a partir de sus sentimientos “Me siento como un idiota, así que lo debo ser”
- 8. Afirmaciones hipotéticas:** se critica a sí mismo o a otras personas con afirmaciones del tipo “debería”, “no debería”, “habría de”, “es su obligación”, etc.
- 9. Rotulación:** en lugar de decir “cometí un error” se dice a sí mismo “soy un estúpido” o “soy un perdedor”.

**10. Culpa:** se culpa a sí mismo de algo que no es de su entera responsabilidad o culpa a otras personas sin considerar su contribución al problema.

99

Cuando utiliza el método experimental puede llevarse acabo un experimento real para comprobar si el pensamiento negativo es falso o es cierto ¿cómo podría poner a prueba su creencia de que no mejora nunca?

---

---

---

---

---

---

¿Cómo utilizaría la técnica “pensar de forma matizada” para contrarrestar el mismo pensamiento negativo? Este método puede ser muy útil para pensamientos de tipo “todo o nada” dado que este suele ser una manera muy ajustada de describir la realidad. Así, por ejemplo, alguien no puede ser absolutamente inteligente o tonto. Todas las personas nos ubicamos en un término medio. Pero cuando dice “estaré siempre deprimido” parece que tiene que estar sufriendo toda su vida en un estado de ánimo horroroso y sin el más mínimo cambio.

## **Método**

### **Descripción del método**

#### **1. Identificar**

las Utilice la lista de pensamientos distorsionados y anote las distorsiones de cada distorsiones

pensamiento negativo

## 2. El enfoque directo

Sustitúyalo por un pensamiento más positivo y realista.

## 3. Análisis

del

coste- Anote las ventajas y desventajas de un sentimiento, pensamiento, una creencia beneficio

o una conducta negativa.

## 4. Analizar las pruebas

En lugar de asumir la veracidad de un pensamiento negativo, analice si las pruebas lo confirman.

## 5.

El

método

de

la Realice una encuesta para detectar si sus actitudes y sus pensamientos son encuesta

realistas.

6. El método experimental. Realice un experimento para detectar si sus actitudes y sus pensamientos son realistas.

## 7. La técnica del doble.

Háblese a si mismo de la misma forma parámetro respetuosa y sensible con la que habla un amigo querido que se encuentra en problemas.



8. El método que predice Efectúe una predicción del 0-100%, de lo satisfactorias que resultarán el nivel de satisfacción

determinadas actividades. Anote lo satisfactorias que resultaron ser finalmente.

9. La técnica de la flecha Dibuje una flecha inclinada de bajo de su pensamiento negativo y pregúntese inclinada

por que sería tan preocupante si fuera cierto.

10.

Pensar

de

forma En lugar de pensar en sus problemas en términos de blanco o negro, evalúe las matizada

cosas matizando su gama de grises.

11. Definir términos.

Cuando se califique a si mismo como "inferior" o de "perdedor" pregúntese que quiere decir con estos términos.

12. Especifique

Manténgase fiel a la realidad y evite juicios genéricos sobre la misma.

13. El método semántico Utilice un lenguaje de escasa carga emocional en lugar de afirmaciones hipotéticas y rotulaciones.

14. Retribución

En lugar de culpabilizarse de un problema, piense en todos aquellos factores que pueden haber contribuido a su formación.

15. La paradoja de la En lugar de defenderse a sí mismo de su propia autocrítica, reconozca su parte aceptación

de verdad y acéptala.

100

¿Qué podría decirse así mismo acerca de su estado anímico y su evolución si pensara de forma matizada? Anote aquí su respuesta:

---

---

---

---

---

Es importante probar muchas técnicas diferentes cuando se siente muy atascado y no consigue refutar determinado pensamiento negativo. Cuando una técnica no funciona, pruebe con otra y con otra. Debe ser persistente, dado que antes o después, encontrara el método eficaz. Cuando proceda de esta manera, se encontrará mucho mejor.

Intentémoslo con otra técnica, el análisis de coste-beneficio ¿cómo utilizaría el análisis de coste-beneficio para contrarrestar este último pensamiento negativo: soy un “inútil total”?

Anote aquí sus ideas:

---

---

---

---

---

Debería saber que las posibilidades de recaída, una vez recuperada, son enormemente elevadas. Prácticamente todos los seres humanos tenemos bajones anímicos de vez en cuando y esto no tiene que ser un problema si se prepara con antelación para estas recaídas.

Constituye un gran error no hacer nada y tirar la toalla cuando la depresión asoma de nuevo. Esto solo empeora la recaída. Si, por lo contrario, comienza a aplicar las técnicas con las que esta familiarizado, a menudo podrá frenar la mala racha a tiempo.

Una recaída también puede ser una experiencia positiva –a pesar de lo mal que se siente uno- dado que le permite descubrir que puede superar su desanimo o su tristeza. Esto demostrará que la mejoría inicial no fue un espejismo. La clave de la autoestima no consiste en sentirse mejor, sino en ponerse mejor. Si se pone mejor significa que está aprendiendo a manejar sus bajones anímicos de forma más eficaz.

¡EL ESFUERZO QUE INVIERTA AHORA LE SERÁ

RENTABLE MAS ADELANTE!

LA CLAVE DE LA RECUPERACIÓN

Las personas parecen experimentar su proceso de recuperación de diferente manera.

Algunas percibirán cambios de actitud cuando comienzan a sentirse más felices. Es posible que se den cuenta por ejemplo de que no necesitan el beneplácito de los demás para sentirse 101

felices y útiles. Cuando alguien está molesto con usted, en lugar de ponerse a la defensiva y sentirse destrozado puede pensar “bueno, probablemente tiene parte de razón criticándome.

Veamos qué puedo aprender de esto”. Esta nueva forma de pensar puede fortalecer su autoestima y mejorar considerablemente su relación con los demás.

## AUTOESTIMA Y ESPIRITUALIDAD

Aunque la psicoterapia y la religión han estado enfrentadas durante gran parte del siglo XX, muchas de las ideas y técnicas que han ido conociendo son absolutamente compatibles con las más diversas orientaciones filosóficas y religiosas. Me gustaría que tuviera un mayor conocimiento de estos lazos de unión que vinculan ambos. Esto puede fortalecer sus propias convicciones y darle unos significados más profundos a su proceso de recuperación.

La falta de autoestima es uno de los síntomas más desesperantes de la depresión. La idea central que origina la baja autoestima es la siguiente: “No soy un ser humano que valga la pena. Soy inferior a los demás” o “porque no soy tan inteligente y exitoso como los demás”

o “porque padezco de habilidades sociales y me pongo nervioso en compañía de otras personas”, etc. La finalidad de esta polémica consiste en ayudarlo a desechar la idea de que existen personas “valiosas” y no “valiosas” para que pueda centrar y llevar una vida más productiva.

Aunque esta idea de que podemos ser superiores e inferiores como seres humanos es totalmente absurda, no por eso suele ser sumamente frecuente y puede ejercer un gran poder sobre nosotros. Cuando usted se siente deprimido, lo más seguro es que crea, de todo corazón, que realmente es inferior.

Las personas también se pueden dejar seducir con la misma facilidad con la creencia de que son superiores a los demás, un punto débil del que Hitler supo sacar máximo provecho.

Convenció al pueblo alemán de que pertenecía a una raza superior. Millones de personas como usted o yo fueron seducidas por esta idea tan embriagadora.

Mi filosofía de la autoestima se puede plantear de tres formas diferentes: El primer enfoque consiste en considerar a todos los seres humanos igual de valiosos. Al momento de nacer recibimos un solo valor único y no podemos

hacer nada para incrementarlo o reducirlo. Es infinitamente más productivo poner los 5

sentidos en resolver problemas reales (como en dificultades laborales y las relaciones personales) que obsesionarse sobre si somos personas valiosas, o no.

En el segundo enfoque puede considerar que la autoestima corporiza la decisión de tratarse a uno mismo de forma respetuosa y amorosa en lugar de torturarse con mensajes crueles y destructivos del tipo: “No valgo nada”. Este acto de amor hacia uno mismo es un regalo, no es un estatus especial que debe considerarse a pulso.

La tercera manera de abordar el problema de la autoestima se basa en una idea de que no existe eso que llamamos ser humano “valioso” o “poco valioso”. Tampoco existe el llamado ser humano “superior” o “inferior”.

102

Las tres soluciones para el tema de autoestima son muy similares. Cada uno se expresa de forma ligeramente diferente con respecto a los demás. El resultado consiste en no ceder ante la creencia de que usted carece de valor o que es inferior a los demás.

¿Es capaz de describir de qué forma han cambiado sus propias actitudes y sus valores a raíz de estos últimos nueve pasos? ¿Ha comenzado a pensar de forma nueva, diferente, sobre el significado y la finalidad de la vida? Describa a continuación cualquier camino en la filosofía personal:

---

---

---

---

---

---

Las ideas que ha conocido en este libro, ¿son compatibles con su propia filosofía personal o con sus creencias religiosas? Describa aquí los puntos concordantes:

---

---

---

---

---

---

¿Se ha afianzado alguna de sus creencias personales o religiosas a medida que ha ido avanzando a lo largo de los 10 pasos? Describa a continuación los cambios:

---

---

---

---

---

---

¿Recuerda algo de lo que haya aprendido en este libro que entre tal vez en conflicto con su filosofía personal o con sus creencias religiosas? Describa aquí ese conflicto:

---

---

---

---

---

---

## REVISIÓN DE LOS 10 PASOS QUE CONDUCEN A LA

AUTOESTIMA: Esta revisión hace hincapié en algunas de las ideas más importantes que hemos estado debatiendo a lo largo de los 10 pasos.

¿Cuáles son los principios básicos de la terapia cognitiva? He anotado uno de ellos, veamos cuantos se le ocurren a usted.

---

---

---

---

---

---

**Puntuación**

**Puntuación**

**Puntuación**

**Emoción**

**Emoción**

**Emoción**

**(0-100%)**

**(0-100%)**

**(0-100%)**

**Tercer paso: técnica de las tres columnas**

**Pensamientos negativos**

**Distorsiones**

**P**

**e**

**n**

**s**

**a**

**m**

**i**

**e**

**n**

**t**

**o**



## **s positivos**

### **Anote los pensamientos**

Utilice la lista de pensamientos

Sustitúyalos por otros pensamientos

que le preocupan y valore

distorsionados

más positivos y más realistas y evalúe

con que intensidad cree a

con que intensidad cree en cada uno de

cada uno de ello (0-100%)

ellos (0-100%)

104

### **DIARIO DE ESTADOS ANÍMICOS (continuación)**

#### **Pensamientos negativos**

#### **Distorsiones**

**P**

**e**

**n**

**S**

## a mientos positivos

¿Cuáles son algunas diferencias entre una emoción negativa “normal y saludable” y una emoción negativa y patológica? Anote tantas diferencias como pueda:

---

---

---

---

---

---

¿Qué debería hacer si padece una emoción negativa sana, como un estado de tristeza o de rabia normal?

---

---

---

---

---

---

¿Qué pasos debe seguir para llenar el diario de estados anímicos?

---

---

---

---

---

---

¿Qué es una creencia inadecuada? ¿En qué se diferencia de un pensamiento negativo?

Anote algunas creencias inadecuadas:

---

---

---

---

---

---

105

¿Cuál es la diferencia entre autodefensa y la paradoja de la aceptación?

---

---

---

---

---

---

Escriba un pensamiento positivo en sustitución del pensamiento negativo: “soy un perdedor nato”. Utilice la técnica de la autodefensa.

---

---

---

---

---

---

A continuación escriba un pensamiento positivo para el mismo pensamiento negativo utilizando la paradoja de la aceptación.

---

---

---

---

---

---

¿Qué enfoque le pareció más provechoso? ¿Puede enumerar 5 tipos de perfeccionismo diferentes?

---

---

---

---

---

---

Si participa en un grupo basado en autoestima en 10 días, ¿dijo el conductor del grupo o algún miembro del grupo algo que ejerciera un impacto positivo sobre su vida o sobre su forma de pensar y de sentir? ¿Qué dijo? ¿Cuál es el aspecto más positivo de la experiencia?

---

---

---

---

---

---