

ASERTIVIDAD

Ramon i Cajal, 21,1º,5ª. Sant Pere i Sant Pau. Bloc Baix Penedès. Esc. A Tel 977 692863/652 237470

www.psicologotarragona.com

J. Pedro Pérez Badía
-Psicólogo Tarragona-



2009

CÓMO DESARROLLAR TU ASERTIVIDAD

- ❖ [¿Qué es ser asertivo?](#)
- ❖ [Causas de no ser asertivo.](#)
- ❖ [Los derechos asertivos.](#)
- ❖ [Desarrollando la asertividad:](#)
 - [Autoobservándome.](#)
 - [Cambiando mi manera de pensar.](#)
 - [Reduciendo la ansiedad.](#)
- ❖ [Aprendiendo respuestas y estrategias asertivas.](#)

QUÉ ES LA ASERTIVIDAD.

En psicólogos tarragona vemos con asiduidad personas pasivas que son incapaces de hacerse respetar y que viven una vida que ellos no quieren. Personas que contenta excesivamente a los otros por miedo a perderlos pero que a ellos mismos se defraudan continuamente. También, aunque menos a personas totalmente agresivas desde el punto de vista asertivo. Personas que imponen a los demás sus normas, criterios y puntos de vista. Teniendo en cuenta sólo sus necesidades. Pues bien tanto las personas pasivas como agresivas suelen terminar teniendo problemas de relación con los demás. En psicólogos tarragona y yo mismo Juan Pedro Pérez, psicólogo. Utilizamos un programa de técnicas cognitivas conductuales que están dando un magnífico resultado en los diferentes programas de entrenamiento en habilidades sociales. Parte de estas técnicas están expuestas a continuación.

La asertividad es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular ni manipular a los demás. Los comportamientos asertivos suponen un saber defender las propias necesidades frente a las exigencias de los demás sin llegar a utilizar comportamientos agresivos o violentos.

La asertividad es el punto medio entre los comportamientos inhibidos propios de las personas tímidas o inseguras y los comportamientos violentos propios de las personas agresivas y egoístas.

Pongamos como ejemplo que alguien le pide el coche a otro que no desea prestarlo, éste puede reaccionar de diferentes maneras:

1. De forma inhibida: "bueno... te lo presto..."
2. De forma agresiva: "¡no me da la gana de prestártelo!"
3. De forma asertiva: "lo siento, pero no acostumbro a prestarlo"

La persona inhibida y sumisa no defiende sus propios derechos, respeta a los demás pero no se respeta a sí misma.

ASERTIVIDAD

Ramon i Cajal, 21,1º,5ª. Sant Pere i Sant Pau. Bloc Baix Penedès. Esc. A Tel 977 692863/652 237470

www.psicologotarragona.com

J. Pedro Pérez Badía
-Psicologo Tarragona-



2009

Sus esquemas mentales son del tipo:

"Lo que yo piense o sienta no importa. Importa lo que tu sientas o pienses", "Es necesario ser querido y apreciado por todo el mundo" o "si digo lo que pienso los demás se molestarán conmigo". Sus sentimientos suelen ser frecuentemente de frustración, impotencia, culpabilidad y baja autoestima, ansiedad y temor.

Sus comportamientos son inseguros:

vacilaciones, bajo volumen de voz, bloqueos y silencios. Con frecuencia tiene quejas no manifestadas hacia los demás del tipo: "X es egoísta y se aprovecha de mí". Cuando ya no puede más puede experimentar "explosiones" agresivas bastante incontroladas resultado de la acumulación de tensiones.

La persona agresiva defiende sus derechos de forma excesiva, no respetando a los demás y frecuentemente generando conflictos por este hecho. Carece de habilidades para relacionarse con la debida "sensibilidad" o empatía. Sus esquemas mentales son del tipo: "Si no soy fuerte los demás se aprovecharán de mí", "Lo importante es conseguir lo que yo quiera", "Hay gente mala y vil que merece ser castigada". Sus sentimientos suelen ser de enfado, sentimiento de injusticia, soledad y abandono, baja autoestima, frustración y falta de control. Sus comportamientos son agresivos y retadores: contacto ocular desafiante, cara tensa, tono de voz elevado, interrupciones y habla tajante.

La persona asertiva sabe respetar a los demás sin dejar de respetarse a si misma. No pretende entrar en el esquema de ganar o perder en la relación con los demás, sino en ¿cómo podemos llegar a un acuerdo favorable a ambos? Su manera de pensar es más racional, actuando de forma más adaptativa a su vida y circunstancias. Sus sentimientos son más estables y controlados que los de las personas inhibidas o agresivas y derivado de todo esto su sentido de autonomía, autosuficiencia y autoestima es elevado.

Dicho todo esto podemos decir que no podemos clasificarnos en cada uno de estos tres tipos de personas. Todos tenemos en mayor o menos proporción algo de cada tipo. Pero lo que nos interesa es aumentar nuestro nivel de asertividad en detrimento de los otros tipos.

LAS CAUSAS DE NO SER ASERTIVO.

Las causas de no haber desarrollado la asertividad pueden ser una o varias de las siguientes:

Los padres o cuidadores han castigado los comportamientos asertivos en el niño de manera directa con amenazas, reprobaciones, privaciones, o de manera indirecta generándole una serie de normas o valores morales donde no está permitido ser asertivo ("los niños buenos no responden a sus padres").

Los padres o cuidadores no han castigado los comportamientos asertivos pero tampoco los han reforzado con lo que el niño no ha aprendido a valorar los comportamientos asertivos.

La persona no ha aprendido a reconocer las señales de valoración de los demás por sus comportamientos asertivos (como las sonrisas o los gestos de simpatía o aprobación) por lo que no reconocerá el valor de desarrollar la asertividad.

ASERTIVIDAD

Ramon i Cajal, 21,1º,5ª. Sant Pere i Sant Pau. Bloc Baix Penedès. Esc. A Tel 977 692863/652 237470

www.psicologotarragona.com

J. Pedro Pérez Badía
-Psicologo Tarragona-



2009

La persona obtiene más refuerzos por sus conductas sumisas. Tal es el caso de la persona tímida y complaciente que con ello consigue:

- ❖ El apoyo, la atención y la protección de los demás.
- ❖ La consideración y aprobación como "bueno", "responsable" o "admirable".

La persona obtiene más refuerzos por sus conductas agresivas. Tal es caso de persona agresiva que con ello consigue:

- ❖ La atención de los demás.
- ❖ El sentir la satisfacción de ser superior a otros.
- ❖ El conseguir lo que quiere.

La persona no ha desarrollado habilidades sociales, por tanto, no sabe identificar cuáles son los comportamientos adecuados a cada momento o situación.

La persona no conoce o rechaza sus derechos, ya que recibe mensajes "alienantes" del tipo "hay que llegar a ser el primero", "lo importante es llegar no importa cómo" o "es vergonzoso cometer errores", "hay que tener la respuesta adecuada a cada momento", "es horrible mostrarse débil o inseguro"

ASERTIVIDAD

Ramon i Cajal, 21,1º,5ª. Sant Pere i Sant Pau. Bloc Baix Penedès. Esc. A Tel 977 692863/652 237470

www.psicologotarragona.com

J. Pedro Pérez Badía
-Psicólogo Tarragona-



2009

LOS DERECHOS ASERTIVOS BÁSICOS

1. El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
2. El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
3. El derecho a reconocer mis propias necesidades, establecer mis objetivos personales y tomar mis propias decisiones.
4. El derecho a cambiar.
5. El derecho a decir “no” sin sentirme culpable.
6. El derecho a pedir lo que quiero, aceptando a la vez que me lo nieguen.
7. El derecho a pedir información y ser informado.
8. El derecho a cometer errores.
9. El derecho a obtener aquello por lo que pagué.
10. El derecho a ser independiente.
11. El derecho de gozar y disfrutar.
12. El derecho a decidir el hacerme cargo o no de los problemas de los demás.
13. El derecho de no necesitar la aprobación de los demás.
14. El derecho de no ser perfecto.
15. El derecho a decidir el hacerme cargo o no de los problemas de los demás.

DESARROLLAR LA ASERTIVIDAD

El desarrollo de la Asertividad va a requerir de dos procedimientos fundamentalmente: el cambio de esquemas y pensamientos no asertivos y la exposición y práctica de comportamientos asertivos. Si piensas de manera asertiva y te atreves a exponerte a las situaciones atreviéndote a ser más asertivo tenemos grandes posibilidades de que tu vida cambie de manera importante, mejorando las relaciones, aumentando tu autoestima y teniendo más estímulo para alcanzar tus metas personales. A continuación podrás ver los pasos a seguir para desarrollar tu asertividad

Autoobservandome

El primer paso para cambiar los comportamientos no asertivos **es identificarlos con claridad**. Saber exactamente cuándo, cómo, cuánto, con quién y en qué circunstancias se dan nuestros comportamientos no asertivos. Hay que tomarse un tiempo entre 3 y 4 semanas para observar tanto nuestros comportamientos externos como **las interpretaciones que hacemos de ellos**.

ASERTIVIDAD

Ramon i Cajal, 21,1º,5ª. Sant Pere i Sant Pau. Bloc Baix Penedès. Esc. A Tel 977 692863/652 237470

www.psicologotarragona.com

J. Pedro Pérez Badía
-Psicólogo Tarragona-



2009

Los acontecimientos no asertivos pueden ser externos como conflictos con los demás, circunstancias que se dan en el trabajo, los estudios, la pareja, la familia o los amigos, o también eventos internos del tipo recuerdos negativos del pasado o imágenes preocupantes de acontecimientos venideros. Anota a continuación el tipo de pensamientos que ese acontecimiento te ha suscitado, no te preocupes de ser exacto en ellos, es suficiente con que describan más o menos la tendencia de tus pensamientos. Y finalmente escribe la emoción que experimentas, puede ser ansiedad, miedo, estrés, angustia, tristeza, rabia, etc., y apunta la intensidad de esa emoción dándole un valor de 0 (nada) a 100 (la emoción más intensa de mi vida).

A continuación observa un ejemplo de como se anota en la libreta:

Registro

Día/Hora	Acontecimiento	Pensamiento	Emoción (0-100)
07-Mayo a las 21 h.	Me hace el profesor una pregunta en clase, no respondo bien y mis compañeros se ríen.	"Soy tonto" "Es terrible hacer el ridículo"	Vergüenza (90) Miedo (90)

Este registro de pensamientos automáticos deberás practicarlo durante varios días hasta que puedas tomar clara consciencia de cómo interviene la interpretación de los acontecimientos no asertivos en la generación de tus diferentes estados emocionales. Es fundamental que seas honesto y claro contigo mismo, que no te autoengañes, y aunque te provoque cierto malestar el centrarte en los acontecimientos negativos de tu vida, no te olvides de que para cambiar algo antes hay que conocerlo que es lo que estás empezando a hacer. Una vez que hayas tomado consciencia de la relación entre el grado de credibilidad de los pensamientos negativos y la intensidad de emociones negativas pasa a la siguiente fase.

Cambiar mi manera de pensar

Una vez identificados con claridad los comportamientos no asertivos con sus correspondientes interpretaciones asociadas ya podemos debatir si éstas son correctas o distorsionadas. Si éstas no se atienen a la lógica, al sentido común ni a la auténtica realidad de las cosas, si no que son exageraciones, dramatizaciones y fantasías muy perjudiciales, entonces no tenemos duda que estamos ante interpretaciones irracionales. Las distorsiones o irracionalidades no asertivas pueden ser combatidas por 3 métodos: Identificando el tipo de distorsión lógica y construyendo su alternativa racional lógica tal y como puedes leer en Método para cambiar los pensamientos negativos.

Identificar las ideas irracionales básicas y cambiarlas por sus alternativas racionales tal y como puedes leer en Los pensamientos irracionales de Albert Ellis y los pensamientos distorsinados de Beck.

Identificar las ideas y comportamientos no asertivos para a continuación aplicar el derecho asertivo omitido.

ASERTIVIDAD

Ramon i Cajal, 21,1º,5ª. Sant Pere i Sant Pau. Bloc Baix Penedès. Esc. A Tel 977 692863/652 237470

www.psicologotarragona.com

J. Pedro Pérez Badía
-Psicologo Tarragona-



2009

Día/Hora	Acontecimiento	Pensamiento	Emoción (0-100)	Idea Irracional y Derechos omitidos
07-Mayo a las 21 h.	Me hace el profesor una pregunta en clase, no respondo bien y mis compañeros se ríen.	"Soy tonto" (90) "Es terrible hacer el ridículo" (100)	Vergüenza (90) Miedo (90)	Idea 2 de Ellis. Derechos nº8, nº13 y nº 17.

Para mayor facilidad de manejo de la técnica de cambio de pensamientos no asertivos vamos a utilizar en esta ocasión sólo el método 2 y el 3 (tu puedes, si así lo deseas, incluir el 1).

El registro de autoobservación lo ampliamos para identificar las irracionalidades o derechos asertivos omitidos

Día/Hora	Acontecimiento	Pensamiento	Emoción (0-100)	Idea Irracional y Derechos omitidos	Alternativas racionales y derechos asertivos
07-Mayo a las 21 h.	Me hace el profesor una pregunta en clase, no respondo bien y mis compañeros se ríen.	"Soy tonto" (90) "Es terrible hacer el ridículo" (100)	Vergüenza (90) Miedo (90)	Idea 1 y 2 de Ellis. ♥ Derechos nº8, nº13 y nº 17.	Nadie puede ser competente en todo. No se puede gustar a todo el mundo. <u>Es imposible que siempre me salga todo bien.</u> Es normal que me sienta algo molesto cuando alguien se ríe de mí, Tengo derecho a cometer errores. <u>Nadie puede juzgarme por mis errores más que yo.</u> Tengo derecho a no ser perfecto y cometer errores.

Hasta ahora estás haciendo un trabajo racional que te descubre tus errores de planteamiento y de interpretación pero aún no te los acabas de creer. No te preocupes, es lo normal, todavía nos queda el trabajar con las alternativas racionales a los pensamientos distorsionados.

Estas alternativas deberás trabajarlas revisando despacio tus errores, para ello te es útil leer las alternativas racionales en Los Pensamientos Irracionales de Albert Ellis, así como los Derechos Asertivos.

Finalmente puedes construir en tu registro otra columna donde escribas las alternativas racionales y apliques los derechos asertivos omitidos:

Reduciendo al ansiedad

Es frecuente activar la ansiedad cuando tenemos que dar una respuestas asertiva a la que no estamos acostumbrados. A veces es tal la intensidad de la ansiedad que es fácil que se produzca un bloqueo o una interferencia importante en la comunicación. Si tal es tu caso deberás trabajar las técnicas de relajación

♥ Ver tabla de ideas irracionales de A. Ellis al final del documento.

ASERTIVIDAD

Ramon i Cajal, 21,1º,5ª. Sant Pere i Sant Pau. Bloc Baix Penedès. Esc. A Tel 977 692863/652 237470

www.psicologotarragona.com

J. Pedro Pérez Badía
-Psicologo Tarragona-



2009

Respuestas asertivas:

Asertividad Positiva: Consiste en expresarle algo positivo a otra persona, por ejemplo, "me gusta como lo has hecho", "te considero muy valioso para mí" o "te agradezco que te hayas acordado de mí".

Respuesta asertiva espontánea: la das cuando te ves "pisado" por otros, cuando te interrumpen, te descalifican o te desvalorizan. Por ejemplo, "déjame que acabe y después hablas tú", "no necesito que me digas lo que he de hacer", "no me gusta que me critiques". Estas respuestas son dadas con voz firme y clara pero no agresiva.

Respuesta asertiva escalonada: cuando la persona no se da por aludida a pesar de nuestros mensajes asertivos, se hace necesario aumentar escalonadamente, con paciencia y firmeza, nuestra respuesta inicial.

Respuesta asertiva empática: se trata de ponerse en el lugar del otro para darle a entender que comprendemos su punto de vista y desde ahí hacerle comprender el nuestro. Por ejemplo: "Comprendo que tienes mucho trabajo pero necesito que cumplas tu compromiso conmigo".

Estrategia asertiva de los 4 pasos: Es una de las más eficaces estrategias para conseguir resolver los conflictos en las relaciones. El primer paso es identificar el comportamiento que no nos gusta, el segundo paso es comunicar lo que ese comportamiento nos hace sentir, el tercero es mostrar nuestra preferencia por otro tipo de comportamiento y el cuarto es reforzarle a esa persona si cambia y hace lo que le pedimos. Por ejemplo:

"Cuando tu me gritas..."

"me haces sentir mal..."

"por ello, te ruego moderes tu tono de voz"

"y yo te haré más caso a lo que me digas."

Respuesta asertiva frente a la agresividad o la sumisión: Se trata de hacerle ver al otro las consecuencias que tiene en mí su comportamiento y sugerirle otro más adecuado. Por ejemplo, una persona agresiva que trata de imponer su punto de vista "Veo que estás enfadado y no me escuchas, ¿por qué no te paras un momento y escuchas lo que te quiero decir?. Otro ejemplo con una persona de naturaleza inhibida: "Como no te expresas, me confundes un poco, ¿no podrías comentarme tu punto de vista?".

Estrategias asertivas para afrontar las discusiones y el chantaje emocional para que cambies.

Técnica del disco rayado: se trata de repetir el mismo argumento una y otra vez, de forma paciente y tranquila sin entrar en discusiones.

Banco de niebla: se le da la razón a la otra persona, pero evitando entrar en mayores discusiones. Se le dice en un tono de voz calmado y convincente transmitiéndole a la otra persona que lleva parte de razón

ASERTIVIDAD

Ramon i Cajal, 21,1º,5ª. Sant Pere i Sant Pau. Bloc Baix Penedès. Esc. A Tel 977 692863/652 237470

www.psicologotarragona.com

J. Pedro Pérez Badía
-Psicologo Tarragona-



2009

en lo que dice.

Aplazamiento asertivo: se pospone la discusión para otro momento donde se controle más la situación.

Relativizar la importancia de lo que se discute: se trata de hacer ver que a veces es más importante no entrar en discusión y comprender que ésta no lleva a ningún lado. Por ejemplo, interrumpir una discusión con algún comentario del tipo "Quizás esta discusión no tiene tanta importancia como le estamos dando".

Técnica de ignorar: no se le sigue la discusión al otro pero a través del lenguaje verbal y no verbal se le transmite que no es una desconsideración el ignorar el tema de discusión.

Técnica de diferenciar un comportamiento de un modo de ser: se le hace ver al otro que aunque incluso uno pueda haber cometido un error, eso no implica que es una mala persona. Por ejemplo, "Aunque hoy haya llegado tarde, eso no quiere decir que sea impuntual".

Técnica de la pregunta asertiva: se parte de la idea que la crítica del otro es bienintencionada (aunque no lo sea). Se le hace una pregunta para que nos clarifique lo que hemos hecho mal y cómo podemos hacerlo bien. Por ejemplo, "Cómo quieres que cambie para que esto no vuelva a ocurrir".

Practicando respuesta asertivas

Para adquirir los hábitos y estrategias de respuesta asertiva deberás seguir los siguientes pasos:

Describe clara y concretamente los comportamientos que necesitas mejorar, por ejemplo: "Decirle a X. que no quiero acompañarlo". Haz una lista con todas las situaciones en las que necesitas ser más asertivo (te puede ser útil la lista de ejercicios para el desarrollo de la asertividad).

Valora en una escala imaginaria que va del 0 al 10 el grado de dificultad que te supone afrontar asertivamente esas situaciones que has descrito en tu lista. Ordena tu lista desde la situación de menor dificultad a la de mayor. Escoge y empieza por la de menor dificultad y escribe las respuestas asertivas que te gustaría practicar en esta situación. Si no se te ocurre ninguna imagínate a una persona asertiva ante la misma situación, ¿Qué diría?, ¿Cómo se comportaría? Si aún no se te ocurre nada consulta directamente con alguna persona que tenga buenas dotes asertivas.

Ensaya estas respuestas asertivas de viva voz tu solo, ante una grabadora, videgrabadora o ante una persona de confianza que te pueda apoyar. También puede realizar el ensayo de manera imaginaria (ver ejercicio de cambio emocional de nuestras vivencias).

Practica en la realidad la situación elegida. Cuantas más veces la puedas repetir, más adiestramiento asertivo estarás alcanzando. Cuando te sientas seguro en esta situación pasa a practicar la siguiente en tu lista de situaciones.

LAS 11 CREENCIAS IRRACIONALES BÁSICAS DE ALBERT ELLIS

Creencia Irracional

Porqué es irracional

Alternativas racionales

Idea irracional nº 1:

"Es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de la sociedad"

El exigir ser aprobado por todos es una meta inalcanzable.

Si se necesita de forma extrema la aprobación siempre se generará una preocupación por el cuánto le aceptarán a uno.

Es imposible que uno sea siempre simpático o agradable cara a los demás.

Aunque uno pudiera alcanzar la aprobación de los demás, eso exigirá una enorme cantidad de esfuerzo y energía.

El intentar ser aprobado por los demás generaría un servilismo donde se tendría que abandonar las propias necesidades.

La incertidumbre de no conseguir la aprobación de los demás generaría un comportamiento inseguro y molesto perdiéndose con ello el interés de los demás.

El individuo no debería intentar erradicar todos sus deseos de aprobación, sino las necesidades excesivas de aprobación o amor.

El individuo debería buscar más la aprobación por sus hechos, actividades y comportamientos que "por sí mismo".

El no ser considerado por los demás es algo frustrante pero no horroroso o catastrófico.

El individuo debería preguntarse: "¿Qué quiero hacer en el curso de mi relativamente corta vida?, más que ¿Qué creo que les gustaría a los demás que hiciera?"

Para conseguir el amor de los demás, una de las mejores formas es darlo.

Idea irracional nº 2:

"Para considerarse uno mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles".

Ningún ser humano puede ser totalmente competente en todos los aspectos o en la mayor parte de ellos.

Intentar tener éxito está bien, pero el exigirse que se debe tener éxito es la mejor manera de hacerse sentir incompetente e incapaz.

Forzarse más de la cuenta acarrea estrés y enfermedades psicósomáticas.

El individuo que lucha por el éxito total está en continua comparación con otros ante los que se siente invariablemente inferior.

El ambicionar el éxito conlleva el querer ser superior a los demás, con lo que invariablemente se entra en conflicto con los otros.

El buscar el éxito distrae al individuo de su auténtico objetivo de ser más feliz en la vida.

La preocupación por el éxito acarrea el miedo al fracaso y a cometer errores, con lo que es fácil generar un disgusto por el trabajo y una tendencia al fracaso real en éste.

El individuo debe actuar, más que actuar bien. Se debe concentrar más en el disfrutar del proceso más que del resultado.

Cuando intenta actuar bien es más para su propia satisfacción, que para agradar o ser mejor que los demás.

Debe cuestionarse con frecuencia si está luchando por alcanzar un objetivo en sí, o por un objetivo para su propia satisfacción.

En la lucha por alcanzar sus objetivos el individuo debe aceptar sus propios errores y confusiones en vez de horrorizarse por ellos.

Se debe aceptar la necesidad de practicar y practicar las cosas antes de conseguir el éxito.

Se debe forzar a hacer de vez en cuando aquello en lo que se teme fracasar, aceptando el hecho que los seres humanos no somos perfectos.

Idea irracional nº 3:

Las personas somos seres limitados que la No se debe criticar o culpar a los otros

"Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y que deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad".

mayoría de las veces actuamos de manera automática e inconsciente sin una "maldad consciente".

El individuo que actúa mal en la mayoría de los casos, es una persona ignorante o perturbada que no es conciente de las consecuencias de sus comportamientos para los demás y para si misma.

El castigar o culpabilizar severamente al que comete errores normalmente le conduce a seguir cometiéndolos, por el contrario una actitud más tolerante y racional a la hora de considerar sus errores le favorece más el cambio positivo.

El culpabilizarse uno y generar depresión, angustia o ansiedad, como el culpabilizar a los demás generando rabia y hostilidad, no conduce a otra cosa que al conflicto personal o social.

por sus fallos, sino comprender que éstos son cometidos por simpleza, ignorancia o perturbación emocional.

Cuando alguien le culpabilice a uno, deberá preguntarse si realmente uno lo hizo mal e intentar mejorar su conducta, pero si no lo ha hecho, comprender que la crítica de los demás es un problema de ellos, por algún tipo de defensa o perturbación.

Es positivo comprender por qué la gente actúa como lo hace desde su punto de vista, y si hay una manera calmada de hacerle entender sus errores, practicarla. Si no es posible habrá que decirse "esto es malo, pero no necesariamente catastrófico".

Deberá intentar comprender que tus propios errores como los de los demás son el resultado de la ignorancia o de la perturbación emocional.

Idea irracional nº 4:

"Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen".

No hay razón para pensar que las cosas deberían ser diferentes a lo que realmente son, otra cosa es que nos agrade o no.

El estar abatidos por las circunstancias no nos ayudará a mejorarlas, y si es posible que de esta forma las empeoremos.

Cuando las cosas no nos salen está bien luchar por cambiarlas, pero cuando esto es imposible, lo más sano es aceptar las cosas como son.

Aunque nos veamos frustrados o privados de algo que deseamos, el sentirnos muy desdichados es sólo consecuencia de considerar erróneamente nuestro deseo como una necesidad fundamental.

Se debe discernir si las circunstancias son realmente negativas, o si estamos exagerando sus características frustrantes.

El sentido catastrófico se lo damos a veces con nuestras propias expresiones: "Es terrible", "Dios mío", "No puede soportarlo". Hemos de aprender a cambiar estas expresiones por otras más racionales y realistas: "Son negativas pero no catastróficas", "Estoy convencido de que puedo soportarlo".

Hemos de intentar tomar las situaciones difíciles como un desafío del que hemos de aprender.

Idea irracional nº 5:

"La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca capacidad o ninguna, de controlar sus penas y perturbaciones"

Los ataques verbales de los demás nos afectarán sólo en la medida en que con nuestras valoraciones e interpretaciones le hagamos caso.

La expresión "me duele que mis amigos no me hagan caso" esta mal dicha, ya que lo que me duele es que yo me lo diga dándole una valor de terrible o insoportable.

Aunque la mayoría de la gente pueda

Un individuo, cuando experimente una emoción dolorosa, debe reconocer que es él el creador de dicha emoción, y que como la origina, también puede erradicarla.

Cuando un individuo observa de forma objetiva sus emociones dolorosas descubre los pensamientos y frases ilógicas que están asociados con esa emoción. Y cuando es capaz de cambiar

Idea irracional nº 6:

"Si algo es o puede ser peligroso o temible, se deberá sentir terriblemente inquieto por ello y deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra"

creer que las emociones negativas no se pueden cambiar y simplemente hay que sufrirlas, la experiencia demuestra que es factible el poderlas cambiar.

Si se está muy preocupado por un asunto de riesgo, el nerviosismo impide ver realmente la gravedad del asunto.

La ansiedad intensa ante la posibilidad de que un peligro ocurra, impide afrontarlo con eficacia cuando realmente ocurre.

El preocuparse mucho de que algo suceda no solo no evita que ocurra, sino que a menudo contribuye a su aparición.

El inquietarse por una situación peligrosa conlleva el exagerar las posibilidades que ocurra, aunque sea esto muy improbable.

Cuando han de venir acontecimientos inevitables como la enfermedad o la muerte de nada sirve el preocuparse anticipadamente por ellos.

La mayoría de los hechos temidos y peligrosos (como las enfermedades) son mucho menos catastróficos cuando ocurren de verdad, pero la ansiedad o el miedo de que sobrevengan si constituye algo incluso más doloroso que la propia situación temida.

Idea irracional nº 7:

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

Aunque a veces resulta cómodo abandonar determinadas actividades por considerarlas desagradables, esto trae grandes consecuencias negativas, por ejemplo el dejar de estudiar, de trabajar o de realizar cualquier actividad que requiere esfuerzo físico o psíquico.

El proceso de tomar la decisión de no hacer algo que se considera difícil pero provechoso, habitualmente es largo y tortuoso y suele conllevar más sufrimiento que el hacer la actividad desagradable.

La confianza en uno mismo sólo proviene de hacer actividades y no evitarlas. Si se evitan, la existencia se hará más fácil pero a la vez aumentará el grado de inseguridad y desconfianza personal.

sus propias verbalizaciones de forma radical, podrá transformar las emociones autodestructivas.

Deberemos comprender que la mayoría de las preocupaciones no las causan los peligros externos, sino la manera que tiene uno de hablarse a sí mismo.

Hemos de darnos cuenta que los miedos no nos ayudan a evitar los peligros, más bien todo lo contrario.

Debemos comprender que la mayoría de los miedos tiene en su origen el miedo a lo que los demás piensen de mí. Por tanto hemos de darnos cuenta lo irracional de este argumento.

Deberá de vez en cuando hacer las cosas que más miedo le dan (como hablar en público, defender sus derechos o mostrar sus puntos de vista con superiores) para demostrarse que no son tan terribles esos miedos.

No deberá afectarse de que miedos que parecían ya superados vuelvan a aparecer de nuevo, deberá trabajar para erradicarlos afrontándolos hasta que ya no le afecten.

Un individuo racional deberá esforzarse en realizar las cosas desagradables que sea necesario hacer y terminarlas lo más pronto posible.

No debemos suponer que detrás de cada evasión de nuestros problemas existe una actitud indolente "por naturaleza", sino suponer que ésta es el resultado de creencias irracionales que debemos descubrir y cambiar.

No deberá imponerse una autodisciplina rígida ni exagerada pero sí planificar las actividades y objetivos de un modo razonable, estableciendo metas a corto, medio y largo plazo.

Un individuo racional acepta la vida con lo que ésta conlleva de dificultades, el descansar o evitar los problemas sólo

Idea irracional nº 8:

"Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar"

Aunque mucha gente supone que una vida fácil, evasiva y sin responsabilidades es algo apetecible, al experiencia demuestra que la felicidad del ser humano es mayor cuando está comprometido en un objetivo difícil y a largo plazo.

sirve para agradecerlos.

Aunque en normal el tener un cierto grado de dependencia de los demás, no hemos de llegar al punto de que los demás elijan o piensen por nosotros.

Aceptar el hecho de que uno está solo en el mundo, y que no es tan terrible apoyarse en uno mismo y tomar decisiones.

Cuanto más se depende de los demás, menos se elige por uno mismo y más se actúa por los demás con lo que se pierde la posibilidad de ser uno mismo.

Comprender que no es terrible el fracaso en la consecución de los objetivos, y que los fracasos no tienen que ver con la valía como ser humano.

Cuanto más se dejan las decisiones en los demás, menos oportunidad tiene uno de aprender. Por lo que actuando así se genera más dependencia, inseguridad y pérdida de autoestima.

Es preferible arriesgarse y cometer errores por elección propia que vender el alma por una ayuda innecesaria de los demás.

Cuando se depende de los demás se queda uno a merced de ellos, y esto implica que la vida toma un cariz incontrolable ya que los demás pueden desaparecer o morir.

No debe, de forma rebelde o defensiva, rechazar cualquier ayuda de los demás, para probar lo "fuerte" que es. Es positivo aceptar la ayuda de los demás cuando es necesaria.

Idea irracional nº 9:

"La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente"

Aunque una persona haya tenido que sufrir los excesos y condicionamientos de otros, por ejemplo ser excesivamente complaciente con los padres, eso no quiere decir, que por ejemplo 20 años después haya que seguir siéndolo.

Un individuo racional acepta el hecho de que el pasado es importante y sabe de la influencia de éste en el presente, pero sabe a la vez que su presente es el pasado del mañana y que esforzándose en transformarlo, puede conseguir que su mañana sea diferente, y presumiblemente más satisfactorio.

Cuanto mas influenciado se está por el pasado, más se utilizan soluciones a los problemas que fueron utilizadas entonces pero que hoy pueden ser ineficaces y por tanto se pierde la oportunidad de encontrar otras actuales y más útiles.

En lugar de realizar los mismos comportamientos del pasado de forma automática, deberá parar y desafiar esos comportamientos tanto verbal como activamente.

El pasado se puede utilizar de excusa para evitar enfrentarse a los cambios en el presente y de esa manera no realizar el esfuerzo personal requerido.

En vez de rebelarse con rencor contra todas y la mayoría de las influencias pasadas, debe valorar, cuestionar, desafiar y rebelarse sólo con aquellas ideas adquiridas que son claramente perjudiciales.

Se exagera la importancia del pasado cuando en vez de decir "por mi pasado me resulta difícil cambiar", se dice "por mi pasado me resulta imposible cambiar".

Idea irracional nº 10:

"Uno deberá sentirse muy"

Los problemas de los demás con frecuencia nada o poco tienen que ver con nosotros y no hay ninguna razón por la

Debemos preguntarnos si realmente merece la pena preocuparse por los comportamientos de los demás, y

preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás"

que debemos estar preocupados por ellos.

Aunque los demás realicen comportamientos que nos perturban, nuestro enojo no proviene de su conducta sino de lo que nos decimos a nosotros mismos.

Por mucho que nos disgustemos por la conducta de los demás, esto probablemente no la cambiará, hemos de aceptar que no tenemos el poder de cambiar a los demás.

Y si acaso lo conseguimos, hemos pagado un alto precio con nuestra perturbación, y hemos de buscar otras formas menos destructivas de intentar, sin alterarnos, que los demás corrijan sus errores.

El involucrarnos en los problemas de otros a menudo se usa como una excusa sutil para no afrontar nuestros propios problemas.

Idea irracional nº 11:

"Invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y que si esta solución perfecta no se encuentra sobreviene la catástrofe"

No existe ni seguridad, ni perfección ni verdad absoluta en el mundo. La búsqueda de seguridad sólo genera ansiedad y expectativas falsas.

Los desastres que la gente imagina que le sobrevendrán si es que no consiguen una solución correcta a sus problemas, no tienen una existencia objetiva sino que son desastres creados en su mente, que en la medida en que se los crean le ocurrirá algo catastrófico (como un intenso estado de pánico o desesperanza).

debemos interesarnos sólo cuando nos preocupen lo suficiente, cuando pensemos que podemos ayudar a cambiar o que nuestra ayuda puede ser útil realmente.

Cuando aquellos que nos preocupan estén actuando erróneamente, no debemos preocuparnos por sus comportamientos y sí hacerles ver de forma tranquila y objetiva sus errores.

Si no podemos eliminar la conducta autodestructiva de otros, debemos al menos no estar enojados con nosotros mismos por no conseguirlo y renunciar a la ideas de mejorar esa situación.

Un individuo racional no comete la estupidez de decirse que se debe conocer la realidad totalmente, o tiene que controlarla, o deben existir soluciones perfectas a todos los problemas.

Cuando se enfrenta a un problema, un individuo racional pensará en varias soluciones posibles a elegir, y elegirá la más factible y no la "perfecta", sabiendo que todo tiene sus ventajas e inconvenientes.

Deberá buscar entre las opciones extremas (blanco o negro) los puntos intermedios y moderados (grises).