

UNIDAD DIDÁCTICA 5
PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES 2
PENSAMIENTOS Y CREENCIAS

- 1. EL IMPORTANTE PAPEL DE NUESTROS PENSAMIENTOS.**
 - 2. CREENCIAS QUE DIFICULTAN LA ASERTIVIDAD Y LAS HHSS.**
 - 3. CREENCIAS QUE FACILITAN LA ASERTIVIDAD Y LAS HHSS**
 - 4. DETECTAR Y CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS.**
-

1. EL IMPORTANTE PAPEL DE NUESTROS PENSAMIENTOS.

La Psicología Cognitiva considera que el principal determinante de nuestras emociones y conductas no es la realidad en sí, ni las situaciones o sucesos que experimentamos, sino cómo los evaluamos; es decir, lo que pensamos de nosotros mismos, de los demás y de la realidad.

Las actitudes son creencias con contenido emocional que nos predisponen a actuar de forma congruente con ellas.

Las actitudes o creencias más importantes son:

- ❖ Las referidas a uno mismo, que tienen que ver con la autoestima. Por ejemplo “Soy buena persona”.
- ❖ Las que se refieren a otras personas y a las relaciones interpersonales. Están vinculadas con las HHSS. Por ejemplo “Es muy importante tener amigos”.

Nuestras creencias no son algo permanente y fijo, sino que pueden adquirirse o eliminarse, Por tanto podemos aprender a librarnos de aquellas que nos perjudican y cambiarlas por otras más convenientes. Muchas de estas creencias se adquieren en la infancia, aunque siguen formándose y cambiándose, de forma más o menos consciente durante toda la vida.

Cuando una de esas creencias con contenido emocional está activada, determina en gran parte nuestra percepción de la realidad, nuestras emociones y conductas e incluso nuestro acceso a recuerdos congruentes con ellas. Por ejemplo: Algunas personas tímidas que creen necesitar la aprobación de los demás, suelen sentirse inferiores, torpes o inseguras cuando se encuentran en situaciones en las que temen ser evaluados negativamente, pero pueden sentirse seguras de sí mismas en otras situaciones. Otro ejemplo: Si estamos muy enfadados con alguien y pensamos que es un indeseable, tenderemos a interpretar negativamente su comportamiento y a recordar, selectivamente

UNIDAD DIDÁCTICA 5

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES 2

PENSAMIENTOS Y CREENCIAS

cualquier agravio que nos hiciera en el pasado. Pero cuando desaparezca nuestro enfado volveremos a percibir a esa persona más objetivamente. Algunas creencias son beneficiosas porque nos ayudan a conseguir nuestros principales objetivos: sobrevivir, ser felices,

relacionarnos bien, etc... Otras creencias son perjudiciales porque dificultan el logro de esos objetivos.

2. CREENCIAS QUE DIFICULTAN LA ASERTIVIDAD Y LAS HHSS.

Son formas de pensar que pueden impedir la asertividad y dificultan las HHSS. Vamos a ver cuatro tipos:

- a. Creencias irracionales.
- b. Distorsiones cognitivas.
- c. Errores de atribución.
- d. Otras creencias problemáticas.

A. CREENCIAS IRRACIONALES. Son descritas por Ellis y Lange principalmente, y distinguen tres tipos:

- **Las Exigencias:** Son creencias, mantenidas en forma rígida e inflexible, acerca de cómo debería ser uno mismo, otras personas o la vida en general. Por ejemplo: “Debo hacer las cosas bien hechas siempre, no debo equivocarme por responsabilidad”.

Las exigencias suelen relacionarse con valores, es decir, con creencias personales sobre lo que consideramos bueno, importante o valioso, como la consecución de metas personales, la justicia, la sinceridad, la amistad, la fidelidad, etc... La mayoría de los valores estarían bien y no serían irracionales si los adoptáramos como preferencias flexibles, lo que los hace problemáticos es su rigidez y su carácter coercitivo, que hace que cuando no se cumplen, reaccionemos sintiendo ansiedad, culpabilidad, inhibición o ira excesivas.

Las exigencias hacia nosotros mismos nos suelen llevar a comportamientos inhibidos y las exigencias hacia los demás favorecen las conductas agresivas y de ira.

Suelen expresarse con términos como “debería”, “no debería”, “habría que”, “es necesario que” o “tendría que”. También se asocian con frecuencia a palabras como “siempre”, “nunca”, “absolutamente”, “totalmente” o “perfectamente”.

Algunos ejemplos de exigencias bastantes comunes son:

UNIDAD DIDÁCTICA 5

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES 2

PENSAMIENTOS Y CREENCIAS

- Debo ser aceptado por todas las personas a las que aprecio.
- Nunca debemos cometer errores.
- Los demás deben actuar de forma agradable y justa.
- La vida debería ser fácil para mi.
- Hay que anteponer las necesidades de los demás a las propias.
- Debemos actuar siempre con justicia.
- Hay que intentar cambiar a los demás si su comportamiento nos parece incorrecto.

Las exigencias también se conocen como pseudonecesidades, ya que aunque no las precisamos realmente, las convertimos en una especie de necesidad subjetiva. Ellis las llama también necesidades perturbadoras destacando su poder para alterarnos. Las exigencias nos llevan a tener expectativas poco realistas. La alternativa racional a las exigencias es mantener unas normas y valores flexibles y pensar que con frecuencia hay excepciones y circunstancias especiales.

- **El Catastrofismo.** Es la tendencia a percibir o esperar catástrofes sin tener motivos razonables para ello. Consiste también en temer lo peor, en exagerar la posibilidad de que ocurra lo temido o en exagerar las consecuencias negativas que tendría si ocurriese. También se manifiesta minimizando los aspectos atenuantes del problema o nuestra capacidad para afrontarlo o manejarlo. Muchas veces empieza con la frase “Y si...”

- **La Racionalización.** Es la tendencia a minimizar o negar nuestros problemas o nuestros derechos y preferencias. Puede concretarse en pensar “No me importa”, “no tiene importancia”, “paso”, cuando en realidad se trata de cuestiones importantes para nosotros. Es una posición opuesta a las exigencias y al catastrofismo. Puede ser un intento de evitar la ansiedad que nos supondría defender nuestros derechos, luchar por nuestras metas o abordar los problemas.

Las consecuencias a medio y largo plazo son muy negativas ya que los problemas a los que no hacemos frente suelen aumentar, no luchamos por conseguir lo que queremos, perdemos muchas oportunidades y nos sentimos frustrados e inseguros.

B. **DISTORSIONES COGNITIVAS.** Son sesgos sistemáticos en nuestra percepción y evaluación de la realidad, que todos podemos tener en mayor o menor medida y que pueden interferir en nuestro bienestar y en nuestras relaciones interpersonales:

- **Sobregeneralización:** Sacar conclusiones generales de un solo hecho.

UNIDAD DIDÁCTICA 5

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES 2

PENSAMIENTOS Y CREENCIAS

- Etiquetas globales: Se sobregeneralizan una o dos conductas o rasgos y se saca un juicio global sobre otra persona o sobre nosotros mismos. Ejemplos de ello son las expresiones: “Es un tacaño”, “es una mala persona”, “es un aburrido”, “es un triunfador”, etc. Es irracional sacar juicios de una persona por uno o dos rasgos y no tener en cuenta el resto. Es importante aprender a ser específico en las cualidades para no generalizar al conjunto: “a veces se comporta de manera tacaña”, “a veces es aburrido en el trato”. etc.

- Filtraje: Se agrandan las cosas negativas y no se perciben o se desvalorizan las positivas en uno o en los demás. Una forma característica del filtraje o negativismo es la realización de presagios y predicciones negativas: “seguro que no aprobaré”, “cuando tenga que acudir a la cita, seguro que caigo mal”.

- Pensamiento blanco o negro: No se ven los matices, el término medio. Por ejemplo, se ven las cosas, experiencias o personas como buenas o malas.

- Razonamiento emocional: Se cree en algo solo porque lo sentimos así.

- Sesgo confirmatorio: Se perciben y recuerdan las cosas sesgadamente para que “encajen” con ideas preconcebidas. Así, si estoy convencido de que alguien es excelente, tenderé a recordar y percibir cualquier comportamiento suyo que encaje con esa imagen previa, aunque no sea realista.

- Leer el pensamiento: Creer saber qué sienten los demás y por qué se comportan de la forma en que lo hacen, sin basarse en los hechos ni en la lógica.

- Personalización: Pensar que todo lo que la gente dice o hace es una forma de reacción hacia nosotros. Si alguien está serio es porque está enfadado con nosotros.

- Sobreestimar los errores de los demás y minimizar los propios. Es una tendencia bastante común, consistente en captar preferentemente, e incluso exagerar, los fallos de los demás, mientras minimizamos los propios.

C. ERRORES DE ATRIBUCIÓN:

Llamamos errores de atribución a la tendencia a equivocarnos al considerar quien es el responsable o cual es la causa de nuestras emociones, nuestro comportamiento y las cosas que nos ocurren o ocurren a otros. Los más usuales son:

- Creer que los demás son los causantes de nuestras emociones y comportamientos, olvidando que somos nosotros los máximos responsables. Por ejemplo: “ El me hace sentir mal”.

UNIDAD DIDÁCTICA 5

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES 2

PENSAMIENTOS Y CREENCIAS

- Exagerar nuestra responsabilidad, por ejemplo, nos sentimos responsables de las emociones, las conductas o la vida de las personas que nos rodean.
- Sentirnos responsables de nuestras conductas positivas pero no de nuestros fallos. Se conoce como sesgo de autoconveniencia.
- Pensar que cada uno siempre tiene lo que se merece. “Algo habrá hecho”
- Creer que no podemos cambiar nuestros hábitos. Profecía autocumplida.

D. OTRAS CREENCIAS PROBLEMÁTICAS:

- Autoestima condicional: Consiste en pensar o sentir que para auto-aceptarnos necesitamos la aprobación de los demás o la consecución de determinados logros.
- Creer que buscar el propio interés es algo malo e incompatible con ser positivos con los demás.
- Tendencia a hacer solo lo que nos apetece, en detrimento de lo que nos convendría a medio y largo plazo.
- Pensar que hay que pagar con la misma moneda.
- Cuando alguien nos trata mal, pensar que si soy amable y le aguanto todo se dará cuenta y dejará de tratarme mal.
- Creer en los estereotipos sobre las razas, clases sociales, sexos, etc...

3. CREENCIAS QUE FACILITAN LA ASERTIVIDAD Y LAS HHSS.

Podemos clasificarlas en cuatro tipos:

- a. Las preferencias.
- b. Los valores.
- c. Las metas sanas.
- d. Los derechos asertivos.

A. LAS PREFERENCIAS:

- Aceptar lo irremediable y luchar por lo posible. La actitud de preferencia consiste en aceptar nuestras limitaciones, o las de los demás, es decir resignarnos ante lo que no tiene solución para centrar nuestra atención y nuestros esfuerzos en luchar por mejorar lo que si que depende de nosotros y es posible. Si consideramos cuales serían nuestros principales deseos e intereses, podríamos clasificarlos en dos apartados:
 - o Aquellos que no dependen de nosotros.

UNIDAD DIDÁCTICA 5

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES 2

PENSAMIENTOS Y CREENCIAS

- Aquellos que sí que están bajo nuestro control.

Si no tenemos claro esto podemos cometer dos tipos de errores:

- No realizar nuestras posibilidades de conseguir lo que queremos.
- Malgastar nuestro tiempo, energía y alterarnos mucho, por empeñarnos en conseguir lo imposible.

B. VALORES Y METAS SANOS.

Los valores y metas con los que nos identificamos son una parte importante de nuestro sistema de creencias. Algunos de ellos permiten y favorecen un sano funcionamiento psicológico. Para Ellis los dos principales son la supervivencia y el hedonismo (la búsqueda de la felicidad), tanto en el presente como a medio y largo plazo. En la medida en que nos ayudan a conseguir los anteriores también destaca los siguientes:

- Autoaceptación incondicional.
- Tener un buen nivel de tolerancia ante las frustraciones.
- Visión del Yo como potencial.
- Interés en uno mismo en primer lugar.
- Autorresponsabilizarnos de nuestros pensamientos, emociones y conductas.
- Dirigir nuestra propia vida sin pedir demasiado a los demás y sin dejarnos manipular por ellos.
- Ser tolerantes. Reconocer el derecho a equivocarse en uno mismo y en los demás.
- Atrevernos a intentar lo que deseamos, sin quedarnos paralizados por el riesgo a fracasar.
- Comprometernos con actividades creativas o humanitarias.

Procurar mantener una actitud racional, pensando en forma realista, científica. Clara y flexible.

- No tener reglas rígidas, estar abierto al cambio y aceptar la incertidumbre como una característica de la realidad.
- Reconocer que estamos determinados en parte pero que también tenemos libertad para elegir.

MacKay y Fanning señalan que los valores sanos son aquellos que:

- Son flexibles, es decir, permiten excepciones y pueden cuestionarse y ponerse a prueba.
- Son realistas, es decir, están basados en los hechos.

UNIDAD DIDÁCTICA 5

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES 2

PENSAMIENTOS Y CREENCIAS

- Y fomentan la felicidad y la autorrealización a corto y largo plazo.

C. LOS DERECHOS ASERTIVOS:

Asumimos que los tiene cualquier ser humano por el hecho de serlo. Smith propone diez derechos asertivos básicos pero cada uno puede ver más.

- 1.- El derecho a ser tu propio juez.
- 2.- El derecho a elegir si nos hacemos responsables o no de los problemas de los demás.
- 3.- El derecho a elegir si queremos o no dar explicaciones.
- 4.- El derecho a cambiar de opinión.
- 5.- El derecho a cometer errores.
- 6.- El derecho a decir “no lo se”.
- 7.- El derecho a no necesitar la aprobación de los demás.
- 8.- El derecho a tomar decisiones ajenas a la lógica.
- 9.- El derecho a no comprender las expectativas ajenas.
- 10.- El derecho a no intentar alcanzar la perfección.

4. DETECTAR Y CAMBIAR PENSAMIENTOS.

Como explicamos al principio, para la psicología cognitiva los principales determinantes de nuestras emociones y conductas son nuestros pensamientos y creencias y aunque se adquieran de forma involuntaria, podemos aprender a modificarlos voluntariamente. Así podremos elegir entre eliminar aquellos que nos perjudiquen y limiten y sustituirlos por otros que nos ayuden. Una parte importante del aprendizaje de las HHSS consiste en detectar las ideas irracionales que obstaculizan la asertividad y las HHSS y sustituirlas por formas de pensar que las favorezcan.

Para ayudarnos a diferenciarlas podemos decir en términos generales que:

- Las creencias racionales se mantienen como algo probable y relativo y se expresan en forma de deseos o preferencias. Por tanto cuando no conseguimos lo que deseamos, los sentimientos negativos que se generan no son excesivos y no nos impiden el logro de nuevos objetivos y propósitos.
- Las creencias irracionales se expresan en forma de exigencia o necesidad y se mantienen en forma dogmática y absolutista. Esto implica que cuando no se cumplen reaccionamos con emociones y conductas contraproducentes. También van en contra de la lógica y de la evidencia.

UNIDAD DIDÁCTICA 5

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES 2

PENSAMIENTOS Y CREENCIAS

LA TÉCNICA ABC DE ELLIS:

Ellis considera que si queremos cambiar actitudes hay que tener en cuenta las situaciones externas y nuestras emociones y conductas, pero que el papel más relevante es el de nuestros pensamientos.

Se basa en el siguiente esquema:

A	B	C	
SITUACIÓN	O C REENCIAS	Y C ONSECUENCIA	
EXPERIENCIA	PENSAMIENTOS SOBRE	EMOCIONALES	Y
	A	CONDUCTUALES	

EJEMPLO:

A	B	C
	Pensamientos negativos:	Emociones y conductas
	Pensarán que tengo un <u>negativas:</u>	negativas:
	aspecto horrible y ridículo.	Me siento incómodo,
		desvío la mirada y me voy
		lo antes posible sin decir
		nada.
		Emociones y conductas
		positivas:
	Pensamientos positivos:	Me siento bien, les
	Parece que les resultado <u>devuelvo</u> la sonrisa e	devuelvo la sonrisa e
	agradable.	iniciamos una
		conversación.

Unos desconocidos me miran fijamente y sonríen.

Ellis considera que, en cualquier situación o experiencia, siempre podemos elegir lo que pensamos en B (es decir, cómo evaluamos los A) y que por tanto podemos habituarnos a pensar siempre en la forma que más nos convengan (la forma más realista y positiva posible). De eso modo influiremos en cómo sentimos y reaccionamos, es decir, C.

Nos interesa observarnos y analizar los ABC de nuestra vida para conocer cómo reaccionamos y por qué y trabajar por mejorar.

UNIDAD DIDÁCTICA 5
PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES 2
PENSAMIENTOS Y CREENCIAS

HACER AUTORREGISTROS DE PENSAMIENTO ABCDE:

Los autorregistros son una técnica muy eficaz para ayudarnos a identificar y cambiar los pensamientos y creencias irracionales que nos impiden sentirnos bien y ser asertivos. Se basan en el esquema ABC de Ellis.

EJEMPLO:

A Situación	B Pensamientos irracionales que obstaculizan la asertividad	C Consecuencias emocionales y conductuales.
<i>Respondo mal a una pregunta en clase y mis compañeros se ríen</i>	<i>No debería equivocarme Es terrible No deberían reírse por mi fallo. Son unas malas personas</i>	<i>Ansiedad Baja autoestima Ira, hostilidad, alejarme de ellos. Temor a que vuelvan a preguntarme y conductas dirigidas a evitarlo.</i>
	<p data-bbox="408 1041 844 1339">D Pensamientos racionales que favorecen la asertividad (Cómo debería pensar para sentirme y actuar en la forma deseada)</p> <p data-bbox="408 1585 844 2002"><i>Prefiero hacer las cosas bien, pero tengo derecho a equivocarme. Es normal que me sienta algo molesto cuando se ríen de mi error. Pero eso no demuestra que sean malas personas. Quizá les ha</i></p>	<p data-bbox="863 1041 1361 1563">E Consecuencias emocionales y conductuales (Cómo me gustaría sentirme y comportarme en situaciones similares a A) Las respuestas se pueden usar para entrenar luego con ensayos de conducta o ensayos en la imaginación.</p> <p data-bbox="863 1585 1361 1944"><i>Me quedo tranquilo. Les pregunto por qué les ha hecho tanta gracia y quizá acabo riéndome yo también Aprendo tranquilamente la respuesta correcta y me siento bien conmigo mismo y con los demás.</i></p>

UNIDAD DIDÁCTICA 5
PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES 2
PENSAMIENTOS Y CREENCIAS

	<i>parecido divertido.</i>	
--	----------------------------	--

AUTOINSTRUCCIONES:

Son frases que nos decimos a nosotros mismos para ayudarnos a pensar, sentir y actuar como deseamos. Son más eficaces si contienen mensajes formulados en forma positiva, es decir, afirmaciones acerca de aquello que quieres conseguir.

REENCUADRE:

Consiste en ser capaces de percibir cualquier situación o experiencia desde diferentes perspectivas y centrarnos en aquella que nos resulte más útil. Se basa en el hecho de que no percibimos las cosas tal como son, sino que podemos verlas de formas muy diversas y esas diferentes maneras de ver una misma realidad hace que respondamos a ella sintiéndonos y actuando de formas muy diferentes. Nos ayuda a distanciarnos emocionalmente de las experiencias que nos están creando un impacto negativo.