motivación cognitiva: aprender a ser positiv@

Un estudio sobre las ideas que nos ayudan a ser positivos, basado en la Terapia Cognitiva.

por Francisco Bengochea
(www.motivacioncognitiva.blogspot.com)

concepto clave: **OBJETIVIDAD**

Sentimos como pensamos. Aprende a pensar bien, y aprenderás a sentirte bien.

índice

Elegir los pensamientos	4
Significados incorrectos	5
Monólogo interior positivo	6
Un trasfondo de esperanza	7
Malentendidos	8
Pasar a la acción	9
Esquemas erróneos	10
Objetividad vs. Pensamiento automático	11
Evaluación objetiva 2 ***	12
Terapia cognitiva de la ansiedad	13
Pensamiento racional	14
Tolerancia a la ambigüedad	15
Optimismo 2	16
Permanecer conscientes	17
Psicología Positiva	18
Optimismo	19
Evaluación objetiva ***	20
Nuestro modo de pensar	21
Aserción encubierta	22
Reinterpretar las situaciones	23
Modelo cognitivo de la ansiedad	24
Trampas mentales	25
Por qué algunas personas son más felices que otras	26
Profecías que se cumplen a sí mismas	27
Motivación cognitiva 3 ***	28
Esperanza	29
Orígenes de la terapia cognitiva (Aaron Beck)	30
Los diez mandamientos para saber envejecer	32
Estado de ánimo y pensamiento	33
Resiliencia	34
Sentido	35
Pensamiento lateral	36
Pensamiento positivo	38
Esquemas	40
Pensar en positivo ***	41
Modificar el pensamiento	42
Controlar las emociones	43
Expectativas de éxito	44
Esperar lo mejor	45
Librarse de la preocupación	46
El realismo es optimista	47

Dejar de identificarse con la enfermedad	48
Simplificar	49
Cómo decidir	50
Motivación cognitiva 2 ***	52
Vulnerabilidad	54
Irracionalidad	55
Terapia cognitiva de la depresión	56
Donde el corazón te lleve	57
Fe	58
Motivación cognitiva ***	59
Manual de psicoterapia cognitiva	61
Terapia racional emotiva	63
Reestructuración cognitiva 2	65
Reestructuración cognitiva	67
El camino con corazón	69
Vencer la timidez	70
Judith Beck: Terapia cognitiva	71
Cuestionar los pensamientos automáticos	73
Dyer: "Tus zonas erróneas"	75
Seligman: "Aprenda optimismo"	77
Pensamientos para el optimismo ***	79
Luis Rojas Marcos: "La fuerza del optimismo"	81
Resumen	84

Elegir los pensamientos

“Deténgase un momento y atrape lo que ahora mismo esté pensando. Si es verdad que **sus pensamientos configuran su vida**, ¿querría usted que lo que ahora mismo estaba pensando se convirtiera en su verdad? Si su pensamiento era de preocupación, de cólera, de resentimiento, de venganza o de miedo, ¿de qué forma cree que volverá a usted?”

“No siempre es fácil atrapar nuestros pensamientos, que se mueven con tanta rapidez. Sin embargo, ahora mismo podemos **empezar a vigilar y a escuchar lo que decimos**. Si se oye expresar **cualquier cosa negativa**, deténgase en mitad de la frase. Vuelva a formular la oración, o **abandónela** simplemente. Incluso podría decirle: «¡Fuera!»

“Imagínese que está haciendo cola en el autoservicio de un hotel de lujo, donde en vez de platos de comida se sirven platos de pensamientos, Usted puede elegir todos los que quiera. **Esas ideas son las que crearán sus experiencias futuras.**”

“Ahora bien, **si escoge ideas que le creen problemas y sufrimiento**, estará haciendo una tontería, como si eligiera comidas que siempre le caen mal. Sin embargo, **tan pronto como descubre cuáles son** las comidas que le hacen daño, **las evita**. Lo mismo tiene que hacer con los pensamientos. **Manténgase lejos de las ideas que le causan problemas y dolor.**”

Louise L. Hay: *Usted puede sanar su vida* (Ed. Urano)

Significados incorrectos

“En general, el hecho de sentir ira, ansiedad, tristeza o alegría ante un determinado encuentro depende de nuestra interpretación, del significado que le demos. Si no interpretáramos el significado de los acontecimientos antes de reaccionar, nuestras respuestas emocionales y nuestra conducta serían espontáneas, sin relación alguna con las circunstancias del momento. **Cuando seleccionamos y procesamos correctamente la información**, tenemos una probabilidad mayor de extraer lo relevante de cada situación. Como consecuencia, **nuestros sentimientos y nuestra conducta son apropiados**. Si el significado es: «Estoy en peligro», entonces me siento angustiado; si es: «Me tratan mal», me siento furioso; si es: «Estoy solo», me siento triste; si es: «Me quieren», me siento contento.”

“**Sin embargo, si doy a la información que recibo un significado incorrecto o exagerado**, puedo sentirme angustiado cuando debería sentirme tranquilo o contento cuando debería sentirme triste. Cuando un prejuicio o predisposición afecta al procesamiento de la información (o cuando nuestra información es en sí misma incorrecta), **entonces nos volvemos propensos a reaccionar de una forma inapropiada.**”

Aaron T. Beck: *Prisioneros del odio* (Ed. Paidós)

Monólogo interior positivo

“Escuche qué se dice cuando reacciona a distintas situaciones. A eso lo llamamos «**monólogo interior**». Muchas emociones se desarrollan, o incluso se crean, mediante el monólogo interior. **Si cambia el modo de hablarse a sí mismo, puede cambiar su estado de ánimo.**”

“El monólogo interior puede estar protagonizado por emociones positivas o negativas. Se cree que algunas personas practican de forma habitual el **monólogo interior positivo** (los optimistas); otras se entregan a un torrente diario de pensamientos negativos (los pesimistas).”

“El monólogo interior es automático, sucede muy deprisa y no siempre se produce en frases completas.”

“Todos caemos alguna vez en el **monólogo interior negativo**. Sin embargo, gran parte del monólogo interior negativo es impreciso. Puede **distorsionar los hechos** de manera que nos sintamos derrotados e indefensos.”

“El **trabajo cognitivo** es muy eficaz; le brida la oportunidad de **cuestionar lo que se dice** para sus adentros. ¿Es preciso lo que se dice? ¿Existen **otras maneras de ver su situación?**”

Margaret A. Caudill: *Controle el dolor antes que el dolor le controle a usted* (Ed. Paidós)

Un trasfondo de esperanza

“El psicoterapeuta cognitivo habitualmente ayuda a los pacientes depresivos a comprobar la realidad de sus creencias. Dicho esto, queremos aclarar que **no creemos que sólo haya una «realidad» que todos debemos suscribir**. Según la perspectiva constructivista de la psicoterapia cognitiva, **cada persona crea su propia realidad** por medio de percepciones, interpretaciones, recuerdos y narraciones (véase Mahoney, 1995; Ramsay, 1998). Nuestra postura sigue el enfoque constructivista, pero también afirma que **la realidad sigue unas normas definibles y objetivas** de las que debemos ser conscientes para actuar en la sociedad de una manera adaptada.”

“Intentamos ayudar a los pacientes deprimidos o con trastorno bipolar a **determinar estas normas** por medio de la autoevaluación, la observación de los puntos de vista de y las acciones de los demás, la resolución de problemas y la adopción de maneras de pensar más productivas. El objetivo no es hacer que los pacientes se limiten a pensar de una manera positiva, sino ayudarles a **sopesar las pruebas de una manera más imparcial y objetiva, y con un trasfondo general de esperanza** (véase Newman y Haaga, 1995).”

Aaron T. Beck y otros: *El trastorno bipolar (Ed. Paidós)*

Malentendidos

"Cuando entramos en interacción con los demás, rara vez tenemos tiempo para meditar sobre los hechos, para **deducir los pensamientos y sentimientos reales del otro**. Puesto que los indicios son a menudo ambiguos, confiamos en observaciones fugaces de mensajes confusos, algunos de los cuales pueden haber sido ideados a propósito para engañarnos. **No es sorprendente que nos equivoquemos a veces.**"

"Consideremos nuestro dilema: nuestro juicio sobre uno de los aspectos más importante de la realidad, es decir, lo que siente la gente respecto a nosotros, debe basarse por lo común en **hechos que no son observables** en forma directa. Dado que esos estados "internos" están fuera del alcance de nuestros sentidos, confiamos en nuestras suposiciones sobre lo que podemos observar. **Los problemas se originan porque tendemos a creer tanto en nuestras inferencias como en lo que observamos directamente.**"

"Desde luego, **resulta decisivo distinguir las verdaderas causas de lo que hacen los demás**, si debemos saber cuándo hemos de avanzar o retroceder. Puesto que esa comprensión es tan importante para nuestro sentido de seguridad y nuestras relaciones íntimas, leemos constantemente el pensamiento, y **automáticamente consideramos las conjeturas como hechos**. Si tenemos una relación de confianza con la otra persona, por ejemplo nuestra esposa, podemos verificar las suposiciones preguntándole qué siente ella en realidad."

"En los problemas clínicos, tales como la depresión y la ansiedad, se destaca el modelo de **juzgar al azar**. En estos trastornos hay un cambio en la manera en que la gente elabora la información, un cambio que conduce a una **predisposición negativa** para hacer observaciones. Además, hay **tendencia a sacar conclusiones rápidas, a base de jirones y fragmentos de pruebas**. Muy a menudo, nuestro modo de pensar en la vida diaria es similar al que se descubre en trastornos emocionales como la depresión y la ansiedad: **llegamos a un juicio repentino basado en el leve hilo de una prueba o de ninguna.**"

"Hasta parejas amantes, bien intencionadas, pueden llegar a pelear y herirse mutuamente a causa de esas **malas interpretaciones**. A veces, el **malentendido** se basa sólo en una **comunicación imperfecta**. En otras oportunidades, el malentendido surge, y quizás en forma más grave, porque las palabras o actos de un cónyuge contienen inconscientemente una amenaza para el otro. La causa de la riña no está por lo tanto en las palabras o actos per se, sino en **el significado** que la pareja les asigna. Ese significado no está claro, desde luego, para la parte ofensora, quien cree a menudo que el cónyuge "debería haber entendido mejor".

"Las parejas deberían **verificar** su lectura del pensamiento y **formular preguntas directas o efectuar más observaciones** de los actos del compañero. Se darían cuenta, entonces, de que su adivinación es incorrecta. Si pueden refutar las interpretaciones basadas en dicha adivinación, tendrán una nueva oportunidad, es decir, podrán corregir el sistema de códigos para comprender al cónyuge, volver a programar su computadora, por así decirlo. Esa técnica les ayudará a **ser más exactos** para saber lo que en realidad piensa y siente su pareja, de modo que la relación sea más armoniosa."

"La terapia cognitiva enriquece el conocimiento que tienen las personas sobre la manera en que llegan a esas conclusiones, y eso las anima a pensar en otras explicaciones posibles. Esta clase de terapia investiga los signos y símbolos que son objetos típicos de una mala interpretación y ayuda a **extraer conclusiones más precisas.**"

Aaron T. Beck: *Con el amor no basta* (Ed. Paidós)

Pasar a la acción

“Comentábamos [...] «que **nuestros pensamientos son los responsables de nuestras emociones**»; resulta por ello obvio que **si conseguimos controlar nuestros pensamientos controlaremos nuestras emociones**, pero... también puede ocurrir lo contrario: si nuestro cerebro nos juega malas pasadas, y no controlamos nuestros pensamientos, nuestra vida queda lejos de nuestra voluntad.”

“[...] Ni tan siquiera nos han enseñado algo tan crucial como es el que nuestro cerebro continuamente está pensando cosas, y **esos pensamientos determinan nuestros estados de ánimo: el que nos encontremos bien o mal.**”

“Cuando percibimos esta realidad intentamos aprenderla conforme a nuestros viejos hábitos, es decir, intentamos que esos pensamientos no nos alteren y, en el mejor de los casos, controlarlos. ¿Pero nos hemos planteado que, además de controlarlos, podemos ponerlos a nuestro servicio? ¿Qué queremos decir? Que **podemos pasar de la «reacción» a la «acción».**”

“Reaccionar sería darnos cuenta de lo que estamos pensando e intentar controlarlo para que no nos influya negativamente. Por el contrario, la «acción» significa que, de forma voluntaria y consciente, intentamos poner nuestros pensamientos a nuestro servicio: **provocamos y producimos intencionadamente nuestros pensamientos, no nos dedicamos sólo a reaccionar ante ellos.**”

María Jesús Álava Reyes: *La inutilidad del sufrimiento* (Ed. La Esfera de los Libros)

Esquemas erróneos

“A menudo los **esquemas cognitivos** [...] que son **erróneos** resultan **difíciles de cambiar**. Dos factores parecen ser los más importantes: en primer lugar, [...] el problema puede deberse en parte a la **dificultad que tienen las personas (incluso los terapeutas de orientación científica) para realizar un "cambio de paradigma"**, renunciando a una hipótesis a veces precisa por otra menos familiar; en segundo término, [...] suele suceder que la gente encuentra modos de adaptarse, de **extraer beneficios a corto plazo** con esquemas fundamentalmente desviados que a largo plazo restringen o limitan su capacidad para enfrentarse a los desafíos de la vida.”

“Con respecto al primer problema, [se] recomienda el uso terapéutico de una variedad de ejemplos del error que produce un esquema particular (de modo que pueda verse **cómo gravita su efecto** de distorsión [...]), y la explicación repetida de **las consecuencias de una alternativa no distorsionada**.”

“El segundo problema no es tan susceptible de ser tratado. Por ejemplo, cuando los pacientes **adaptan su vida** para compensar sus ansiedades, deben **cambiar de vida y enfrentarse** a esas ansiedades para cambiar ellos mismos. [...] Si bien la estructura esquemática puede ser incómoda, limitante y solitaria, el cambio significa **entrar en un territorio nuevo** y extraño.”

“Como lo atestigua la extensa literatura sobre las profecías de autocumplimiento, es posible realizar predicciones sistemáticamente distorsionadas a partir de esquemas erróneos, y no obstante vivir de un modo congruente, porque se restringe la asunción de riesgos y **no se ensayan esquemas alternativos más exactos**.”

“Aunque fenómenos tales como los pensamientos, sentimientos y deseos se limiten quizás a pasar fugazmente por nuestra conciencia, las **estructuras subyacentes** responsables de esas experiencias subjetivas son **relativamente estables y persistentes**. Además no son en sí mismas conscientes, aunque **por medio de la introspección podemos identificar su contenido**. Sin embargo, a través de procesos conscientes tales como el **reconocimiento**, la **evaluación** y la **puesta a prueba** de sus interpretaciones (técnicas básicas de la **terapia cognitiva**), las personas pueden **modificar** la actividad de las estructuras subyacentes [esquemas] y en algunos casos cambiarlas sustancialmente.”

Aaron T. Beck y otros: *Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad* (Ed. Paidós)

Objetividad vs. Pensamiento automático

“A diferencia de la **función automática**, reflexiva y económica de nivel primario del procesamiento de la información, el **modo autocuestionante** es reflexivo, deliberativo, menos automático y requiere más esfuerzo (Beck, 1996). Las interpretaciones basadas en **creencias muy cargadas** [...] se generan mediante el sistema de procesamiento primario. Poner en duda las creencias (función importante del sistema corrector secundario) requiere **distanciarse de las interpretaciones automáticas** (reconociéndolas como productos mentales, más que como la realidad), **evaluarlas**, examinar las pruebas y considerar explicaciones alternativas, todo lo cual es una carga para los recursos del individuo. Si las creencias subyacentes están muy cargadas (y, en consecuencia, portan un nivel elevado de convicción), tienden a saturar el procesamiento de la información. La inaccesibilidad relativa de información correctora se debe, en parte, a la reducción de recursos cognitivos. Si los recursos están sobrecargados o atenuados, es difícil **activar el modo autocuestionante y dejar paso al examen de realidad**. Parece ser que las intervenciones terapéuticas, ya sean farmacológicas o psicológicas, reducen la intensidad de las creencias muy cargadas y, en el caso de la **terapia cognitiva**, movilizan los recursos cognitivos necesarios para **someter al examen de realidad** el pensamiento [automático].”

Aaron T. Beck y otros: *Esquizofrenia. Teoría cognitiva, investigación y terapia* (Ed. Paidós)

Evaluación objetiva 2 ***

*** por Francisco Bengochea

Cuando sentimos **miedo**, tendemos a **ver la realidad a través de un filtro** que amplifica varias dimensiones del problema en cuestión. En otras palabras, **tendemos a exagerar**:

1. La **PROBABILIDAD** de que suceda el evento o eventos que tememos. En general, lo temido no es imposible que suceda, pero **la probabilidad de que ocurra es exagerada** por una mente en tensión.
2. La **GRAVEDAD** del suceso si llegara a producirse. Realmente las cosas malas suceden, pero la tendencia de la mente inquieta es a **exagerar el alcance de los problemas**.
3. La **INDEFENSIÓN** ante los eventos negativos cuando realmente se han producido y son de alguna importancia. Normalmente, **no somos conscientes de nuestras propias posibilidades** a la hora de encontrar una solución o de adaptarnos a las consecuencias de los problemas.

Para luchar contra la **ansiedad**, el camino es la **evaluación objetiva de las circunstancias**, que nos dará **una nueva visión en la que los peligros sean calibrados en su justa medida**.

El **temor** a que suceda algo negativo hay que **concretarlo todo lo posible** (aunque parezca que es mejor no pensar en ello), de manera que veamos con **la mayor claridad posible** el objeto de nuestros miedos. Entonces podremos analizarlos con objetividad y concretar en los tres factores en los que se producen sesgos negativos:

1. Qué probabilidad hay de que suceda lo temido; **quizás esa probabilidad sea mínima** y no valga la pena tenerla en cuenta, o sea algo **compatible con una vida normal** sin grandes preocupaciones.
2. Si se produjera lo que tememos, **¿realmente sería tan grave?** ¿o es algo que podríamos tolerar sin grandes dificultades?
3. Los eventos graves, evidentemente, también se producen, pero **¿acaso no somos capaces como personas de sobreponernos y superar prácticamente cualquier contingencia?** Muchas veces **nos subestimamos** a nosotros mismos, sobre todo si tendemos a olvidar las **ocasiones en las que realmente supimos responder** a los problemas.

Hay que tener siempre en cuenta un hecho fundamental: **la cantidad de miedo o ansiedad no es necesariamente proporcional al peligro** real, de hecho muchas veces hay **una fuerte discordancia** entre lo que realmente sucede y lo que pensamos que puede suceder.

Por último, recordar que el concepto “evaluación objetiva” no es solo aplicable a los trastornos de ansiedad o a la tensión que genera el miedo, sino que **se puede aplicar también a otras emociones negativas**, como la falta de autoestima (la terapia cognitiva es especialmente efectiva en la depresión), la frustración, el odio, y en general **a todas aquellas emociones que se deriven de una interpretación errónea de la realidad** (algo que resulta ser más frecuente de lo que podríamos pensar). Además, la objetividad no sólo sirve para eliminar emociones negativas; **podemos elevar nuestro ánimo recordando hechos positivos** (siempre respetando el principio de **realismo**, ya que los pensamientos positivos no realistas sólo son placenteros a corto plazo).

Terapia cognitiva de la ansiedad

“[En los trastornos por **ansiedad**] se consideran básicamente dos tipos de **errores cognitivos**: a) **Sobrestimación de la probabilidad** de ocurrencia de un evento negativo; por ejemplo, un cliente que, con un buen expediente laboral y sin motivos fundados, cree que va a ser despedido de su trabajo. b) **Pensamiento catastrófico** o **tendencia a esperar o interpretar lo peor** (p.ej., esperar consecuencias terribles incluso de sucesos poco importantes) y a **ver algo como intolerable, inmanejable o imposible de afrontar** cuando no hay razones suficientes para ello; por ejemplo, pensar que uno quedaría tan hundido si muriera su cónyuge que no podría soportarlo y volver a rehacer su vida.”

“Tras explicar y proporcionar ejemplos de los dos tipos de errores anteriores, es conveniente que el terapeuta dé algunas razones por las que dichos pensamientos se mantienen a pesar de que no se cumple lo predicho: la **creencia de que se ha tenido suerte hasta el momento**, la **creencia de que preocuparse y las conductas de preocupación previenen las consecuencias negativas** y la **tendencia a centrarse en los resultados negativos** sin considerar otras alternativas.”

“El siguiente paso es enfatizar la importancia de **cuestionar los pensamientos negativos**; se trata de **examinar la validez de las interpretaciones y predicciones hechas con el fin de sustituirlas por cogniciones más realistas**. Este cuestionamiento implica: a) considerar los pensamientos como **hipótesis**, b) emplear los datos presentes y pasados para **evaluar la validez** de lo que se cree (método socrático) y c) generar predicciones a partir de la creencia para **someterla a prueba** (experimentos conductuales).”

“Para **cuestionar los pensamientos catastróficos**, se pide al cliente que suponga que lo peor que teme es cierto y luego que **evalúe si realmente es tan malo como parece**. Esto implica **reconocer que se tienen medios para manejar los eventos negativos** (incluido cuáles son estos medios) y que **el impacto de los sucesos negativos no durará siempre**, sino que tendrá una duración limitada. En vez de centrarse continuamente en las consecuencias negativas de ciertos eventos (p.ej., infarto de corazón), el paciente debe aprender a **generar soluciones a los mismos en el caso improbable de que ocurran**. Además, es muy útil que el paciente genere tantas **interpretaciones alternativas** como pueda a la peor consecuencia temida; por ejemplo, explicaciones alternativas a que se va tener un infarto porque el corazón va muy acelerado son que se está muy nervioso por algo, que se ha tomado café o que se ha hecho ejercicio. Conviene señalar que en la descatastrofización no se trata de ver un evento negativo como poco importante o neutral (p.ej., sería muy perturbador para la mayoría de la gente perder un hijo), sino de **evaluar críticamente su impacto real**.”

Arturo Bados López: *Trastorno de ansiedad generalizada*
(<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/357/1/116.pdf>)

Pensamiento racional

“A la hora de pensar e interpretar la realidad, podemos utilizar un pensamiento constructivo y racional, o bien un pensamiento irracional, no constructivo.”

“Características de las **creencias racionales**:

1. Una creencia racional es **lógica y coherente**.
2. Es **verificable** empíricamente, es decir, pueden encontrarse **evidencias** que la apoyen.
3. No es absolutista. Una creencia racional es **flexible, condicional o relativa**. [...]
4. Da lugar a **emociones adaptativas** (tanto positivas como negativas). [...] Las emociones adaptativas sirven para motivar a las personas a **resolver los problemas**, mientras que las no adaptativas crean un malestar emocional que impide o dificulta la solución del problema.
5. Una creencia racional nos ayuda a **lograr nuestras metas**, ya que sirve para minimizar el conflicto interno y el conflicto con otras personas, y nos ayuda en la consecución de algún objetivo importante. [...]

“Características de las **creencias irracionales**:

1. **Una creencia irracional no es lógica. Puede empezar con una premisa inadecuada y/o llevar a conclusiones inexactas** y a menudo implica una generalización excesiva. [...]
2. **No es realista**. Por ejemplo, si alguien dice “si mi pareja me dejase no podría soportarlo”, es muy probable que esta afirmación no refleje la verdadera capacidad de esta persona para afrontar dicha situación, pues seguramente seguiría adelante.
3. Una creencia irracional es absolutista y **dogmática**. Por tanto, representa **una filosofía absolutista en vez de probabilística**, y se expresa en forma de demandas, exigencias, “deberías” y necesidades, en vez de deseos y preferencias. [...]
4. Una creencia irracional da lugar a **emociones patológicas**. [...]
5. Una creencia irracional no nos ayuda a alcanzar nuestras metas. **Cuando las emociones nos debilitan y nos bloquean, no estamos en las mejores condiciones para conseguir aquello que deseamos y nos hace felices**. [...]

Ana Muñoz: *Autoterapia. Guía para sanar las emociones* (Cepvi.com)

Tolerancia a la ambigüedad

Tolerancia a la ambigüedad significa que no necesitamos respuestas rápidas, ni tener que controlarlo todo. **Las respuestas que damos a los interrogantes existenciales y las soluciones a los problemas vitales no tienen por qué ser ni perfectas ni definitivas. Debemos sentirnos cómodos con las respuestas parciales y las explicaciones incompletas.** Hay que resistirse a la tentación de dar respuestas y directrices fáciles.

Una persona tolerante se siente cómoda **viviendo con lo desconocido**, sin la necesidad impulsiva de obtener resultados rápidos y espectaculares. La vida es un proceso lento y laborioso, y requiere **hallar la satisfacción en unos resultados limitados que sólo se obtienen con mucho esfuerzo.**

Basado en

James D. Guy: *La vida personal del psicoterapeuta* (Ed. Paidós)

Optimismo 2

“La definición de **optimismo** implica un giro del espíritu hacia «tomarse las cosas del lado bueno, pasando por alto los aspectos desagradables», así como un «**sentimiento de confianza feliz en el resultado favorable de una situación**».

"El optimismo es una dimensión de la personalidad que ha sido muy estudiada en psicología, pues está estrechamente ligada a las **sensaciones de bienestar y de felicidad**. A los optimistas se les reconoce por lo general **el beneficio de una mayor comodidad emocional y de una mejor calidad de vida**. Los estudios de psicología experimental también muestran de manera bastante unánime los efectos benéficos sobre la salud en campos muy variados, como en los procesos postoperatorios o en la implicación en el tratamiento, en caso de enfermedades graves."

"Pues **el optimismo no se limita a una actitud mental (confiar en el futuro)**, sino que también se traduce en **actitudes más activas** en comportamientos concretos **frente a las dificultades de la existencia**: búsqueda de apoyo e información, **aplicación de estrategias adaptadas para solucionar problemas o elevar la moral**, etcétera."

"En realidad, [...] los conocimientos modernos sobre el optimismo demuestran que no es únicamente un estado de ánimo (esperar lo mejor y no lo peor), sino también **una actitud global que implica comportamientos comprometidos (actuar para que lo mejor sobrevenga)**. Ello hace que, contrariamente a lo que creía Voltaire, el optimismo se adapte perfectamente a la vida en un “mundo cruel”.

"Varios mecanismos pueden **explicar** esta inteligencia adaptativa de los optimistas, pero hay uno entre ellos que ha sido claramente demostrado en varios estudios: es el papel de las emociones positivas. **Cuanto más positivo es el humor de una persona, más receptiva será a los mensajes concernientes a su bienestar y salud.**"

"El optimismo no es otra cosa, a fin de cuentas, más que una **confianza** a priori hacia la existencia, asociada a la **convicción** de que, en caso de amenaza o decepción, **se sabrá reaccionar**. Como ya hemos dicho, el optimismo no se basa únicamente en una visión del mundo (realista y moderadamente positiva), sino en **aptitudes** para modificar el mundo: saberse afirmar, desarrollar el autocontrol, etcétera."

Christophe André: *El placer de vivir. Psicología de la felicidad* (Ed. Kairós)

Permanecer conscientes

“Durante muchos años presté mis servicios voluntarios como terapeuta, asistente espiritual y líder de un grupo de duelo en un hospicio de enfermos terminales. La principal lamentación que escuchaba tanto de los pacientes como de los familiares afligidos era alguna versión de: «**Ojalá hubiera sido más consciente de lo que realmente quería... Ojalá hubiera prestado más atención a aquellos a los que amo... Ojalá hubiera vivido mi vida en lugar de la que yo pensaba que se esperaba de mí**».

“En otras palabras, **al final de la vida, mucha gente desearía haber sido más consciente de los aspectos importantes de sus vidas y sus relaciones**. En cambio, muchos sentían que se habían visto arrastrados por corrientes externas con la misma facilidad con que una hoja es impelida río abajo, y **lamentaban con aflicción haber vivido guiados por la inercia en lugar de por la elección y la voluntad**. La declaración de una mujer fue particularmente conmovedora. Sosteniéndome la mano, Hilda susurró: «Me voy a morir antes de haber sido realmente feliz o de haber sido yo misma».

“En mi corazón, le doy a menudo las gracias a Hilda por **recordarme que permanezca consciente, que elija ser yo y que elija ser feliz**. Por supuesto, nadie se siente feliz todo el tiempo al estilo de Pollyana, pero podemos aprender a **hacer elecciones sensatas que inviten a la paz, la armonía y la esperanza al interior de nuestros corazones y almas durante la mayor parte del tiempo**. Al conocido adagio «Cualquier cosa que merezca la pena hacer, vale la pena hacerla bien», yo le añadiría: «Cualquier cosa que merezca la pena hacer, vale la pena hacerla conscientemente».

Sue Patton Thoele: *Cultivar la esperanza* (Ed. Edaf)

Psicología Positiva

“El estudio del bienestar y la felicidad fue, hasta finales del siglo XX, un lujo prohibitivo dentro del mundo científico. No sin cierta lógica, durante mucho tiempo se pensó que la ciencia psicológica debía centrarse en solucionar males como la depresión, las fobias, o los problemas sexuales. Como un efecto secundario de esta hiper-focalización en el ser humano con problemas, se fue generando una concepción esencialmente patológica del mismo: Salvo contadas excepciones todas las personas parecían estar llenas de conflictos inconscientes, de déficit de habilidades, de tendencias perversas más o menos reprimidas... etc.”

“Sin embargo, durante mucho tiempo nadie se percató de que estas partes oscuras –la sombra lo llamaban algunos- eran en la mayoría de las ocasiones una parte pequeña en comparación con los aspectos positivos que también estaban presentes aunque en un segundo plano. **Los psicólogos y psiquiatras habían sido entrenados sólo para ver lo negativo y lo disfuncional**, y en consecuencia, muchos eran absolutamente incapaces de ver ningún aspecto positivo en las personas a las que trataban. Ahora, por suerte, las cosas han empezado a cambiar. Ahora empezamos a ser conscientes de que **la mayoría de hombres y mujeres, aún con aspectos siempre mejorables, de lo que estamos realmente llenos es de potencialidades positivas**. En resumen, el primero que debía haberse tratado de pesimismo patológico... ¡era el profesional y no el paciente!”

“El psicoanálisis, aunque en su momento aportó una visión muy novedosa de algunos procesos mentales, ha sido probablemente también muy responsable de este negativismo en la concepción del ser humano. El lenguaje escalofriante con el que a menudo se describían los problemas de la gran mayoría de los pacientes es una prueba de ello: pulsiones orales y anales, deseo de matar al padre, miedo a la castración, deseos narcisistas,... Como se puede ver, no son más que **exhibiciones gratuitas de lenguaje siniestro** que por desgracia empañaron las, en ocasiones, geniales intuiciones de Sigmund Freud. Desde entonces la tarea ha sido, entre otras muchas, desandar el camino andado y construir un lenguaje que sea más ecuánime y más justo con el ser humano.”

“Recogiendo la inestimable influencia de los psicólogos humanistas de mitad del siglo XX –Carl Rogers y Abraham Maslow fundamentalmente–, **cada vez es más habitual que los psicólogos hablemos de fortalezas, de bienestar, de desarrollo, de satisfacción, de resiliencia o de salud**. Curiosamente, **este movimiento de distanciamiento de lo negativo también se ha venido produciendo en el ámbito de la medicina** la cual está ahora mucho más volcada en conceptos como la calidad de vida, el fomento de la salud y la prevención,...etc.”

Gonzalo Hervás Torres

Universidad Complutense de Madrid

<http://www.psicologia-online.com/autoayuda/terapias/positiva.shtml>

Optimismo

“El **optimismo** es uno de los tópicos que mayor interés ha despertado entre los investigadores de la **psicología positiva**. Puede definirse como una característica disposicional de personalidad que media entre los acontecimientos externos y la **interpretación personal** de los mismos. Es la **tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables**. El optimismo es el valor que nos ayuda a **enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia**, descubriendo lo **positivo** que tienen las personas y las circunstancias, **confiando en nuestras capacidades y posibilidades** junto con la ayuda que podemos recibir.”

“La principal diferencia que existe entre una actitud optimista y su contraparte –el pesimismo– radica en el enfoque con que se aprecian las cosas: **empeñarnos en descubrir inconvenientes y dificultades** nos provoca apatía y desánimo. El optimismo supone hacer **ese mismo esfuerzo para encontrar soluciones**, ventajas y posibilidades.”

“En general, parece que **las personas más optimistas tienden a tener mejor humor, a ser más perseverantes y existosas** e, incluso, a tener mejor estado de salud física. De hecho, uno de los resultados más consistentes en la literatura científica es que aquellas personas que poseen altos niveles de optimismo y **esperanza** (ambos tienen que ver con la **expectativa de resultados positivos** en el futuro y con la **creencia en la propia capacidad de alcanzar metas**) tienden a salir fortalecidos y a encontrar beneficio en situaciones traumáticas y estresantes.”

<http://psicologia-positiva.com/2009/12/optimismo/>

"En consecuencia, es muy probable que los optimistas consideren **la adversidad como obstáculos que se pueden gestionar de una u otra forma** y esquivar con éxito con una cierta **probabilidad**. Se sienten comprometidos a hacerles frente y a continuar con sus esfuerzos. Bajo esta perspectiva valoran las adversidades como **un reto que deben aceptar y superar**, y en consecuencia, van a la búsqueda de las **oportunidades** que pueda ofrecerles el entorno para **resolver los problemas** y superar las dificultades."

"En cambio, es bastante probable que los pesimistas valoren las adversidades como amenazas y anticipen mentalmente el fracaso y la derrota, dejándose arrastrar por las dificultades. Suelen adoptar fácilmente una actitud de falta de compromiso, resignación y renuncia."

"El resultado final es que **los optimistas, por el hecho de alcanzar el fin deseado, aumentan su sentido de eficacia personal y de confianza en los recursos propios**, mientras que los pesimistas, al desistir y renunciar, aumentan su sensación de impotencia e inutilidad. Como puede verse, el optimismo se basa en dos dimensiones fundamentales: **la expectativa y la convicción de obtener resultados positivos** por un lado, y **la eficacia de esta expectativa** por el otro. Se trata de un caso favorable de lo que se ha llamado la «profecía que se autorrealiza».

"De hecho, se ha llegado a la conclusión de que, para alcanzar un objetivo concreto, **la motivación positiva es funcionalmente superior a la motivación negativa** para evitar una situación determinada. La primera lleva a **una persistencia y a un esfuerzo mayores**, proporciona una **mayor flexibilidad** en la elección de las estrategias para alcanzar el objetivo, dota de una **mayor creatividad** a la hora de buscar soluciones y genera un estado de bienestar subjetivo más elevado. Las personas optimistas buscan las **oportunidades** y este hecho ya es gratificante de por sí."

Luigi Anolli: *El optimismo* (Ed. Alienta)

Evaluación objetiva ***

*** por Francisco Ben gochea

El **miedo** es una experiencia universal asociada tanto a situaciones de peligro como a situaciones inocuas, e incluso al hecho mismo de estar vivos. Normalmente se considera como una sensación que puede evitarnos daños mayores. Sin embargo, constituye de por sí una gran fuente de malestar y sufrimiento; muchas veces es la ansiedad el problema, y de hecho nos puede poner en un peligro mayor que si permaneciésemos tranquilos, o avisarnos de peligros inexistentes.

La actuación contra la ansiedad se puede dar en tres frentes. En primer lugar, podemos actuar cambiando la situación, alejando el peligro. Por ejemplo, si me preocupa quedarme sin dinero, puedo ahorrar para sentirme más seguro. Sin embargo, puede que no sea posible ahuyentar el peligro, o puede que el miedo persista a pesar de todo. En este caso, podemos actuar intentando modificar la sensación de desagrado mediante técnicas de relajación, o bien mediante fármacos, o drogas (esto último puede resultar contraproducente a largo plazo).

No obstante, el miedo no es una mera reacción fisiológica, sino que se produce siempre con un fuerte componente cognitivo, es decir, requiere de una interpretación hecha con el pensamiento. **No hay ansiedad sin la percepción de peligro, y esta percepción es siempre una valoración subjetiva de las situaciones (aunque la sensación parezca ser independiente por ser inmediata).** Así pues, una tercera vía de intervención frente a la ansiedad es el **control del pensamiento**.

Sentimos lo que creemos. Si creemos que estamos en peligro, sentiremos miedo aunque el peligro sea imaginario. Si creemos que estamos seguros, nos sentiremos confiados aunque en realidad estemos en peligro (en este caso podemos hablar de “exceso de confianza”).

En general, **un ánimo sereno nos ayuda, no sólo a sentirnos mejor, sino también a afrontar las situaciones con más éxito**, siempre que no se ignore el verdadero peligro hasta el punto de dejar de tomar las medidas apropiadas a cada situación (por ello, **no todo pensamiento positivo es beneficioso**, ya que si ignoramos la realidad podemos vernos en situaciones comprometidas).

La técnica para reducir la ansiedad mediante el pensamiento consiste en la **evaluación objetiva de las situaciones**. Al principio, esta forma de pensar no evitará la tensión (aunque ya desde el primer momento puede producir alivio) pero, persistiendo en ella, **poco a poco modificaremos nuestra forma de ver la realidad hacia una percepción más objetiva y más eficiente**.

Ante cada situación ansiógena, hay que tener en cuenta que **la sensación de miedo no tiene por qué corresponderse con el peligro**, y hay que plantearse cuál es la verdadera situación, **qué es lo que realmente nos puede pasar y qué probabilidad hay de que suceda**, y en qué medida vale la pena preocuparse. Normalmente no hacemos esto porque **dejamos que el pensamiento sea dirigido por lo que nos dicen nuestros miedos** (que a su vez son provocados por pensamientos ansiógenos, en un círculo vicioso).

Es conveniente reforzar la evaluación objetiva con pensamientos de **tolerancia** (“no es para tanto”), de **autoestima** (“podré superarlo”) y de **optimismo** (“no hay mal que por bien no venga”).

En qué medida **la objetividad alivia la tensión**, se entiende si tenemos en cuenta que la mayoría de nuestras preocupaciones son **distorsiones del pensamiento** (“el miedo es libre”), y que, si aprendemos poco a poco a liberar a la mente de **pensamientos irracionales**, un **mayor realismo** derivará en **una mayor confianza**.

Nuestro modo de pensar

“Las dos últimas décadas han presenciado un rápido acopio de conocimientos sobre los problemas de la mente [...] Esta nueva interpretación de los problemas psíquicos se ha aplicado también en un amplio campo de perturbaciones, que incluye la depresión, la ansiedad, los trastornos de pánico, los obsesivo-compulsivos y aun los de la alimentación, como la anorexia y la bulimia. Este enfoque, llamado **terapia cognitiva**, forma parte de un movimiento más amplio en psicología y psicoterapia denominado “**revolución cognitiva**”.

“La palabra *cognitivo*, derivada del término latino que implica el “pensamiento”, se refiere a **la manera en que los hombres elaboran juicios y toman decisiones** y cómo unos interpretan o malinterpretan las acciones de otros. Esa revolución suministró un nuevo enfoque sobre la manera en que los hombres usan la mente para resolver los problemas, para crearlos o agravarlos.”

“**Nuestro modo de pensar determina en gran medida si alcanzaremos nuestros objetivos y disfrutaremos de la vida o incluso si sobreviviremos. Si nuestro pensamiento es sencillo y claro, estamos mejor equipados para alcanzar esas metas.** Si está empantanado por **significados simbólicos distorsionados, razonamientos ilógicos e interpretaciones erróneas**, nos volvemos, en verdad, ciegos y sordos. Si avanzamos sin tener un claro sentido de hacia dónde nos dirigimos o de qué hacemos, estamos condenados a lastimarnos a nosotros y a los demás.”

Aaron T. Beck: *Con el amor no basta* (Ed. Paidós)

Aserción encubierta

La **aserción encubierta** ayuda a reducir el estrés emocional a través del desarrollo de dos habilidades: La **interrupción del pensamiento** y la **sustitución del pensamiento**. A la primera indicación de un pensamiento habitual que sabemos que conduce a sufrir emociones desagradables se interrumpe el pensamiento subvocalizando la palabra “basta” (*stop*) o usando alguna otra técnica interruptora. Entonces se llena el hueco dejado por el pensamiento interrumpido con **pensamientos positivos previamente preparados que sean más realistas, asertivos y constructivos**.

La aserción encubierta combate directamente los pensamientos automáticos que preceden invariablemente a las emociones desagradables de miedo, o incluso depresión y cólera. Los pensamientos automáticos determinan cómo se reaccionará a cualquier situación, de acuerdo con un sistema que es consecuente con la propia lógica interna. Para combatir estos pensamientos, las aserciones encubiertas de cada persona han de **expresarse de forma que se correspondan a las normas de su sistema de lógica personal**. «Reestructurar» el pensamiento, sintonizando sutilmente las aserciones, es **una poderosa técnica para favorecer el cambio** y su desarrollo.

La lógica de cada persona se revela en todo lo que se dice a sí misma que hace que se sienta ansiosa, deprimida o colérica. **Hay que revisar las aserciones elaboradas anteriormente, y expresar con otras palabras cualquiera de ellas que contradiga o desmienta los pensamientos propios**. Repetirse a sí mismo una y otra vez la frase «no tengo miedo» mientras se da una conferencia no servirá de nada. En lugar de esto, se debe estructurar una aserción que refuerce la habilidad para enfrentarse con el nerviosismo, tal como «cuando hablo despacio me siento más tranquilo... Tengo mis apuntes y estoy bien preparado... Tengo derecho a cometer errores».

Asimismo, si alguien está deprimido porque ha roto con una persona querida, no le servirá de nada decirse «En realidad, no me importaba». En lugar de esto hay que reforzar la habilidad para enfrentarse a los sentimientos de pérdida y la de aumentar y desarrollar nuevos intereses en tanto que persona sola. Mejores asertos pueden ser, en este caso, «Es bueno sentirse triste, déjalo pasar naturalmente... Buscaré el lado bueno de estar conmigo mismo».

Otra forma de construir aserciones encubiertas es fijando la atención en hechos, dirigiendo el pensamiento hacia la tarea o situación presente, en lugar de seguir rebuscando interiormente y concentrarse en los pensamientos automáticos de peligro, miedo o pérdida. Por esto, muchas personas usan aserciones del tipo **«tienes que dar un paso cada vez... ¿Qué es lo siguiente que has de hacer?... Describe exactamente lo que está ocurriendo»**.

Siempre hay que **interrumpir los pensamientos estresantes en su inicio**, ser diligente y no dejarlos asentar. No permitir un vacío; los pensamientos estresantes volverán furtivamente si se fracasa al ocupar el espacio con las propias aserciones encubiertas.

Como toda habilidad aprendida, la aserción encubierta precisa de entrenamiento. Experimentar contratiempos y reveses es normal. Los miedos necesitan mucho tiempo para aprenderse, y se puede tardar mucho tiempo en desaprenderlos.

Si se olvidan las aserciones preparadas, o parecen carecer de sentido, o tener poco efecto, se deberán expresar con otras palabras hasta que se “sientan” correctas. Cada mente tiene un lenguaje propio y hay que hablarle en este lenguaje.

Matthew McKay, Martha Davis, Patrick Fanning: *“Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés”* (Ed. Martínez Roca)

Reinterpretar las situaciones

“Una de las estrategias para **desarrollar el pensamiento optimista** consiste en **descubrir los pensamientos pesimistas** o “pensamientos barrera”. Se denominan de este modo porque ponen obstáculos al optimismo. La técnica, básicamente, consiste en **aprender a reconocer las explicaciones pesimistas, a cuestionarlas y a continuación generar alternativas optimistas**. Por ejemplo: “Desde que me he quedado sin trabajo, no encontraré a nadie que me quiera como soy”. En la mayoría de las ocasiones son **pensamientos automáticos que obstaculizan a la persona para tener un punto de vista más productivo y favorable**. ¿Cómo sustituir este pensamiento?

Se trata de poner por escrito los pensamientos barrera, de reflexionar sobre ellos a fin de **buscar nuevas formas de reinterpretar las situaciones**. Durante el proceso de puesta en marcha se pueden formular las siguientes preguntas:

- ¿Qué otra cosa más podría significar para mí esta situación o experiencia?
- ¿Qué puedo obtener de bueno de ella?
- ¿En qué puedo mejorar?
- ¿Qué puedo aprender para utilizarlo en el futuro?
- ¿He desarrollado algo bueno como consecuencia?

Es importante practicar este ejercicio cuando la persona se encuentre en un estado de ánimo positivo o, al menos, lo más neutro posible. El hecho de poner las respuestas por escrito favorece la reflexión y evita que el pensamiento se reduzca a un mero conglomerado de cavilaciones viciadas de pensamientos negativos (Seligman, 2004).”

Carmen Maganto Mateo y Juana María Maganto Mateo: *Cómo potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas* (Ed. Pirámide)

Modelo cognitivo de la ansiedad

“En la **terapia cognitiva de la ansiedad y de la depresión**, los pacientes son instruidos en un idioma muy básico: **“La forma en que piensas afecta a la forma en que te sientes”**. Esta simple afirmación es la piedra angular de la teoría y terapia cognitiva de los desórdenes emocionales, y sin embargo **los individuos a menudo no reconocen cómo sus pensamientos afectan a su estado de ánimo.**”

“Dada la experiencia de intenso e incontrolable estado de alerta a menudo presente durante la ansiedad aguda, es comprensible por qué aquellos que sufren pueden no reconocer sus bases cognitivas. No obstante este fallo en el reconocimiento, la cognición juega una importante función mediadora entre la situación y el afecto.”

“**Los individuos asumen normalmente que las situaciones y no las cogniciones (i.e., valoraciones) son las responsables de su ansiedad.** Tome, por ejemplo, cómo se siente usted en el período anterior a un importante examen. La ansiedad puede ser alta si usted espera que el examen sea difícil y duda de su nivel de preparación. Por otro lado, si usted espera que el examen sea fácil o se siente confiado en su preparación, la ansiedad puede ser baja. Lo mismo es cierto para el hecho de hablar en público. Si usted valora a su audiencia como amistosa y receptiva a su discurso, su ansiedad será más baja que si usted evalúa a su audiencia como crítica, aburrida o refractaria a sus palabras. En cada ejemplo no es la situación (p.e., haciendo un examen, dando un discurso o teniendo una conversación casual) la que determina el nivel de ansiedad, sino más bien cómo la situación es apreciada o evaluada. **Es la forma en que pensamos lo que tiene una poderosa influencia sobre si nos sentimos preocupados o tranquilos.**”

“La perspectiva cognitiva puede ayudarnos a **comprender algunas contradicciones aparentes en los problemas de ansiedad.** ¿Cómo es posible tener tanta ansiedad sobre una irracional y altamente improbable amenaza (p.e., que pueda quedarme de repente sin respiración), y sin embargo reaccionar tranquilamente y sin aparente ansiedad ante los peligros más realistas (p.e., desarrollando un cáncer de pulmón por una adicción crónica a la nicotina)? ¿Qué es lo que cuenta para la altamente selectiva y situacionalmente específica naturaleza de la ansiedad? **¿Por qué es la ansiedad tan persistente a pesar de las repetidas no ocurrencias del peligro anticipado?**”

“¿Por qué la ansiedad persiste a pesar de la ausencia de peligro y los evidentes efectos maladaptativos de este altamente aversivo estado emocional?”

“La perspectiva cognitiva de la ansiedad se centra en la noción de *vulnerabilidad*. Beck, Emery y Greenberg (1985) definen *vulnerabilidad* “como la percepción que una persona tiene de sí misma como sujeto a peligros internos y externos sobre los que le falta control o éste es insuficiente para aportarle una sensación de seguridad. **En los síndromes clínicos, la sensación de vulnerabilidad es exagerada por ciertos procesos cognitivos disfuncionales**”.

“En la ansiedad, este aumentado sentido de vulnerabilidad es evidente en las parciales y exageradas apreciaciones que el individuo hace sobre el posible daño personal en respuesta a **estímulos que son neutrales o inocuos.** Esta primaria apreciación de la amenaza supone **una perspectiva errónea en la cual la probabilidad de que ocurra el daño y su severidad percibida son altamente sobreestimadas.**”

David A. Clark y Aaron T. Beck: *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders* (Guilford Publications)

Trampas mentales

“¿Cómo defendernos? Si los **mecanismos inconscientes** producen los mayores efectos **donde uno menos se lo espera**, habrá que aprender a **identificar y prever** los contextos en que se manifestarán. Si conoce las trampas, las evitará. Cuándo confiar en nuestras intuiciones y cuándo desconfiar de ellas es algo que se puede aprender. En efecto, el error de intuición no es fruto del azar, sino el producto de procesos cognitivos sistemáticos de los que esos mismos errores son los indicadores diagnósticos más fiables.”

“Supongamos, por ejemplo, que estamos en Londres, de visita a uno y otro museo, absortos por las bellezas de la ciudad. En un determinado momento, en el bordillo de la acera, miramos a la izquierda y cruzamos la calle y... ¡demasiado tarde! En Inglaterra los coches viajan por el lado opuesto: deberíamos haber mirado primero a la derecha (como está escrito en el suelo en todos los cruces del centro de la capital). **Lo sabíamos muy bien y siempre lo habíamos sabido; sin embargo, en ese momento ha prevalecido la costumbre, de forma automática.** Entre las posibles acciones que se nos podrían ocurrir, mirar a la izquierda es la más rápidamente accesible, pero inadecuada. Para conseguir mirar a la derecha, necesitamos la intervención de esa estructura de nuestro sistema nervioso que está en condiciones de controlar y, eventualmente, sobrescribir el mensaje rápido, pero aproximativo, de la “vía baja”.

“Comprender, por una parte, la anatomía y la sistematicidad de nuestros errores y, por otra, el modo en que la mente les pone remedio, podría entonces permitirnos **construir estrategias (meta)cognitivas que gestionen nuestra irracionalidad fisiológica y, por tanto, modulen el conflicto interior** favoreciendo acciones ventajosas y orientadas. Pero, por más sofisticadas que puedan ser las astucias del pensamiento deliberado, neutralizar del todo **las tentaciones irracionales de nuestro inconsciente cognitivo** es difícil.”

Matteo Motterlini: *Trampas mentales* (Ed. Paidós)

Por qué algunas personas son más felices que otras

"Siempre me ha llamado la atención la capacidad de algunos individuos de ser sorprendentemente felices, incluso ante el estrés, un trauma o la adversidad. Así, mis más tempranos esfuerzos de investigación han sido enfocados a intentar comprender por qué algunas personas son más felices que otras. Para este fin, mi enfoque ha sido **explorar los procesos motivacionales y cognitivos que distinguen a los individuos** que muestran niveles de felicidad excepcionalmente altos y bajos. Estos procesos incluyen **comparación social** (cómo las personas se comparan a sí mismos con sus iguales), **reducción de la disonancia** (cómo las personas justifican triviales e importantes elecciones en sus vidas), **autoevaluación** (cómo las personas se juzgan a sí mismas), y **percepción del otro** (cómo uno piensa acerca de los demás). Todos estos procesos, al final tienen implicaciones hedonistas –es decir, consecuencias positivas o negativas para la felicidad y la autoimagen- y por tanto son relevantes para la elucidación de diferencias sustanciales en cuanto a un bienestar duradero. Mis hallazgos empíricos a lo largo de los años han revelado que los individuos crónicamente felices e infelices difieren sistemáticamente y de forma sustancial en sus diferentes temperamentos por las particulares **estrategias cognitivas y motivacionales** que emplean. Por ejemplo, mis alumnos y yo hemos encontrado que **los individuos realmente felices construyen los eventos de la vida y las situaciones cotidianas en formas que parecen mantener su felicidad**, mientras que **los individuos infelices construyen las experiencias en formas que parecen reforzar la infelicidad**. En esencia, nuestra investigación muestra que **los individuos felices experimentan y reaccionan a los eventos y circunstancias en formas relativamente más positivas y adaptativas**. Por ejemplo, encontramos que los individuos felices tienen más probabilidades para “dotarse” de recuerdos positivos. (i.e., almacenarlos en su “cuenta bancaria” emocional) pero “contrastar” los recuerdos negativos (i.e., “la vida es mucho mejor ahora”)."

Sonja Lyubomirsky: *¿Por qué algunas personas son más felices que otras?*
(<http://www.faculty.ucr.edu/~sonja/>)

Profecías que se cumplen a sí mismas

“Tanto el optimismo como el pesimismo tienden a ser profecías autoexplicativas. Si espera un resultado satisfactorio, su cerebro resalta los pequeños acontecimientos y las oportunidades que pueden conducirle a lograr el resultado. Si espera un desenlace adverso, su cerebro le hará pensar, sentir y actuar de modo que llegue al desenlace esperado.”

“Las personas que se creen afortunadas perciben y actúan frente a las oportunidades afortunadas, mientras que las personas que creen que son desafortunadas, lo perciben y se permiten sentirse derrotadas por los acontecimientos desgraciados.”

“En el pasado, los seres humanos no comprendían que sus creencias optimistas o pesimistas crearan una profecía “autocumplida”. **Ahora sabemos que los seres humanos tienden a interactuar con el mundo de una manera que confirma sus creencias, prejuicios y predicciones.** Las personas con actitudes positivas actúan para **alcanzar los buenos resultados** que esperan. Dan **explicaciones positivas** para los contratiempos y para mantener sus esfuerzos. Las personas con actitudes negativas aceptan los reveses como prueba de lo que esperaban y como excusa para no trabajar para hacer que las cosas salgan bien.”

“Tanto la esperanza como el optimismo pueden contribuir a la **resistencia**, porque están orientadas hacia el futuro. **Las personas que se sienten esperanzadas y optimistas aumentan las probabilidades de recobrase y hacer que las cosas sean incluso mejores que antes.**”

Al Siebert: *La Resiliencia. Construir en la adversidad* (Ed. Alienta)

Motivación cognitiva 3 ***

*** por Francisco Bengochea

La terapia cognitiva parte del principio de que **las emociones negativas son influidas, y en gran parte provocadas, por pensamientos negativos**. De tal forma que, **si conseguimos eliminar o modificar los pensamientos negativos, las emociones se ven modificadas en un sentido positivo**.

Albert Ellis fue el primero en introducir en psicoterapia lo que denominó “modelo ABC”. La activación A, es decir, los eventos que se dan en la vida de la persona, provoca consecuencias C emocionales, pero no en forma directa, sino a través del paso intermedio B: las creencias (en inglés “beliefs”). Es decir, lo que creemos acerca de las cosas determina la forma en que sentimos el mundo.

Fue Aaron Beck, sin embargo, quien introdujo el término “terapia cognitiva”, ya que la técnica desarrollada por Ellis se denomina “terapia racional emotivo-conductual” o “TREC”. Las diferencias entre ambas son más bien de desarrollo, ya que parten de un mismo concepto básico.

Beck establece una serie de procesos erróneos en el pensamiento que dan lugar a lo que denomina “distorsiones cognitivas”, que a su vez se manifiestan en los “pensamientos automáticos”. Tomando como punto de partida los pensamientos negativos puntuales, y actuando sobre ellos, llegamos a **intervenir en las creencias distorsionadas que son la base de nuestro sufrimiento** (o al menos de aquellas emociones negativas que provienen de interpretaciones erróneas de la realidad).

Si bien Beck y Ellis (y otros autores) establecen el principio de que el pensamiento define la emoción, su intervención es de tipo “clínico”, es decir, actúa sobre los pensamientos “patógenos” para producir la remisión de las “disfunciones”. Aquí, sin embargo, vamos un paso más allá: intentamos **provocar emociones positivas** por medio de la modificación del pensamiento, no sólo eliminando las ideas negativas, sino **produciendo además una ideación positiva**.

Existen dos objeciones básicas a este procedimiento. Una es que si vemos las cosas con una interpretación positiva, estamos tergiversando la realidad, no estamos siendo “realistas”, y por tanto esa visión no es válida en el sentido de que tendrá consecuencias negativas a largo plazo. Otra objeción es que el estado que puedan producir los pensamientos positivos se parecerá más a una euforia provocada por drogas que a un estado de motivación natural, y se trataría de algo más bien patológico.

Respondiendo a estas objeciones, diremos que **el pensamiento patológico está relacionado sobre todo con las distorsiones de la realidad o con el autoengaño, y no es eso lo que proponemos aquí**. Lo que intentamos es **ver las cosas de una forma nítida**, partiendo del **principio de que todo pensamiento negativo es disfuncional precisamente por ser negativo**. Hay que tener en cuenta, no obstante, que **no todo pensamiento positivo es deseable**, ya que una idea que no se adapte a los hechos puede resultar placentera a corto plazo, pero a la larga será contraproducente (como sucede en el trastorno bipolar).

No sabemos cómo es la realidad. Todo lo que vemos son nuestras ideas proyectadas sobre los hechos, dándoles un matiz que puede resultar en **una infinita variedad de formas** y colores. **Dentro de un margen en el que hemos de respetar lo evidente, podemos elegir percibir la realidad de muchas maneras**, resaltando unos datos y minimizando otros, viendo las cosas desde una perspectiva o desde otra completamente diferente, favoreciendo con nuestra actitud que se desarrollen unos eventos y se obstaculicen otros. **De esta elección que hacemos a la hora de ver la realidad depende nada menos que nuestro estado de ánimo**, es decir, nuestra felicidad.

Esperanza

“Vivir con esperanza nos mantiene despiertos. **Con esperanza** estamos abiertos a las **oportunidades que la vida nos ofrece, superamos el temor y esperamos lo mejor.** Con esperanza se unifican nuestras fuerzas para **afrentar y superar las dificultades.** En medio de los cambios constantes de la vida y de las situaciones confusas o caóticas, la esperanza nos ayuda a **mantenernos a flote y no hundirnos en el torbellino** que, a veces, provocan los cambios inesperados o repentinos.”

“Con la esperanza conseguimos mantener **la visión de que todo irá mejor y las cosas se encauzarán** dando beneficio a todos. La esperanza nos ayuda a **mantener vivo el sentido de nuestra vida.** Sin ella, en cambio, esperamos lo peor. Nuestra visión se nubla, no encontramos ni vemos ningún rayo de luz que nos alumbre. El temor se apodera de nosotros y todo se convierte en un muro infranqueable.”

“La **esperanza es la base para confiar** y para tener **entusiasmo y motivación** en todo lo que **hacemos.** La esperanza fortalece la confianza en la vida y nos informa de que la belleza y la verdad son posibles.”

“**El futuro lo creas en base a lo que piensas y haces en el presente.** Si actúas en base a los valores en los que crees, te será fácil confiar en tu destino. Eso fortalecerá tu esperanza de que todo irá bien y, en caso de que no sea así, conocerás y **confiarás en tus recursos internos** para afrontar y cambiar. Esa confianza alimenta el entusiasmo, la energía motora que, con motivación y pasión, nos ayuda a avanzar.”

Miriam Subirana: *Cultivar la esperanza (rev. Mente Sana)*

Orígenes de la terapia cognitiva (Aaron Beck)

“Mi forma de abordar los problemas interpersonales y sociales está ligada a mi trabajo en psicoterapia. En los primeros años –hace casi cuatro décadas- observé ciertas cosas que cambiaron mi percepción y mi modo de tratar pacientes con problemas psiquiátricos. Mientras me hallaba tratando a mis pacientes con el psicoanálisis clásico, descubrí –casi por casualidad- que no contaban ciertos pensamientos que habían tenido durante la libre asociación. Aunque ellos creían –tal como yo sospechaba- que seguían la regla cardinal de revelar todo aquello que pasara por su cabeza durante la terapia, descubrí que tenían **ciertos pensamientos muy significativos en la línea de su conciencia**. Los pacientes **apenas percibían estos pensamientos preconscientes** y no se concentraban en ellos. Basándome en una reiterada observación, sospeché que **la experiencia de una emoción o del impulso de hacer algo iba generalmente precedida de tales pensamientos.**”

“Cuando enseñé al paciente a centrarse en estos pensamientos, me di cuenta de que ayudaban a **explicar la experiencia emocional de un modo más comprensible** que las abstractas interpretaciones psicoanalíticas que había estado ofreciendo. Una mujer joven, por ejemplo, era capaz de reconocer el pensamiento: “¿Le estoy aburriendo?” justo antes de explotar de ansiedad durante la terapia. Otro paciente podía tener pensamientos como: “La terapia no puede ayudarme. Lo único que hago es ir cada vez peor”, antes de tener un sentimiento de tristeza. En cada ejemplo había una conexión lógica y plausible entre pensamiento y sentimiento. Utilicé **una sencilla técnica para captar esos pensamientos automáticos y fugaces**. Cuando un paciente se mostraba triste o ansioso, o me decía que se sentía de ese modo, yo le preguntaba. **“¿Qué te está pasando por la cabeza ahora mismo?”**. Los pacientes aprendieron rápidamente a centrar su atención en estos pensamientos, y quedó claro que **tales pensamientos eran los responsables de sus sentimientos.**”

"Mientras centraba mis observaciones en la **relación existente entre los pensamientos -o cogniciones- problemáticos de mis pacientes y sus sentimientos y conducta**, puse en práctica una terapia cognitiva para los desórdenes psiquiátricos. Aplicando la teoría descubrí que **los pacientes mejoraban cuando les ayudaba a modificar su cognición**. Como consecuencia, le puse el nombre de **"terapia cognitiva"** a mi método terapéutico. La terapia cognitiva aborda los problemas de los pacientes de varias formas. En primer lugar traté de inculcar en los pacientes **más objetividad frente a sus pensamientos y creencias**. Lo hice animándoles a **cuestionar sus interpretaciones**. ¿Se deriva tu conclusión de los hechos? ¿Hay otras explicaciones alternativas? ¿Con qué puedes probar tu conclusión? **De forma parecida evaluábamos las creencias y opiniones subyacentes**. ¿Eran tan rígidas o extremas que el paciente las usaba de forma excesiva e inadecuada?"

Aaron T. Beck: *Prisioneros del odio* (Ed. Paidós)

"Este psicólogo es mundialmente conocido por haber desarrollado la **Terapia Cognitiva**, inicialmente para la Depresión y aplicada, posteriormente, a otros muchos problemas psicológicos, demostrando una gran eficacia terapéutica."

"Según la Teoría Cognitiva de Beck, existe **una clara relación entre los pensamientos de la persona** (lo que se dice a sí misma sobre las situaciones que vive, sobre los demás, sobre la vida, sobre sí misma y sobre los problemas que presenta), **y las emociones y los sentimientos que experimenta**. A su vez, esta reacción emocional influirá en la reacción comportamental de la persona ante esa situación, ante la conducta de otro, o ante los síntomas que experimenta, según el caso."

"Cuando las emociones son muy negativas e intensas, nuestro comportamiento se ve entorpecido o se vuelve desadaptativo, de modo que los problemas se mantienen o empeoran."

"Realmente, lo que ocurre, desde esta teoría, es que **no son las situaciones en sí las que producen malestar (o la gran intensidad del malestar) directamente, sino las interpretaciones personales que hacemos de ellas**. Esto implica que, muchas veces, al no poder ser objetivos en una situación, podemos distorsionar la información de la que disponemos en un momento dado, o sacar conclusiones negativas sin información suficiente o incluso ignorando otra información disponible más realista y constructiva. Cuando esto ocurre, dice Beck, **cometemos errores en la interpretación o errores de razonamiento**."

"Hay personas que tienen más tendencia a cometer estos errores, influidos también por algunas **creencias de base**, que pueden ser rígidas o incorrectas, generalmente aprendidas a través de la educación y de las experiencias previas. También se dan más errores de interpretación cuando se desarrollan los diferentes trastornos psicológicos."

<http://www.cpaaronbeck.com/psicologos-granada/aaron-t-beck.html>

Los diez mandamientos para saber envejecer

1.- Cuidarás tu presentación día a día. **Arréglate como si fueras a una fiesta.** ¡Qué más fiesta que la vida! El baño diario, el peinado, la ropa, todo atractivo, oliendo a limpio, a buen gusto. El buen gusto es gratuito, no cuesta nada. Que al verte se alegren tu espejo y los ojos de los demás.

2. - No te encerrarás en tu casa ni en tu habitación. Nada de jugar al enclaustrado o al preso voluntario. **Saldrás a la calle y al campo** de paseo. "El agua estancada se pudre y la máquina inmóvil se enmohece".

3. - Amarás el ejercicio físico como a ti mismo. **Un rato de gimnasia**, una caminata razonable dentro o fuera de casa, por lo menos abrir la puerta, regar las rosas, contestar el teléfono, baila aunque estés solo, haz cualquier movimiento que te despegue de la cama y del sillón. "Contra pereza, diligencia".

4. - **Evitarás actitudes y gestos de viejo derrumbado**, la cabeza gacha, la espalda encorvada, los pies arrastrándose. ¡No! Que la gente diga un piropo cuando pasas: "¡Qué rectito el señor!, ¡qué guapa la señora!" Recuerda: las canas... ¡se tiñen! y las arrugas... se disimulan con una amplia sonrisa! pero el arrastrar de pies.... eso sí es signo de vejez!

5. - No hablarás de tu edad **ni te quejarás de tus achaques, reales o imaginarios...** Acabarás por creerte más viejo y más enfermo de lo que en realidad estás y te harán el vacío. A la gente no le gusta oír historias de hospital. Cuando te pregunten ¿Cómo estás?, contestarás que: ¡Muy bien! ¡divinamente!

6. - **Cultivarás el optimismo sobre todas las cosas.** Al mal tiempo, buena cara. Sé positivo en los juicios, de buen humor en las palabras, alegre de rostro, amable en los ademanes. No seas un viejo amargado. Se tiene la edad que se ejerce. La vejez no es cuestión de años sino un estado de ánimo. "El corazón no envejece" (el cuero es el que se arruga).

7. - Tratarás de **ser útil a ti mismo y a los demás.** No eres un parásito ni una rama desgajada del árbol de la vida. Bástate a ti mismo hasta donde sea posible. Y ayuda, ayuda con una sonrisa, un consejo, un servicio. Al abrirte a los demás, dejarás de estar pensando en un "yo" angustiado y solitario. "Solo cuando se abre la nuez, aparece la almendra".

8. - Trabajarás con tus manos y con tu mente. El trabajo es la terapia infalible. Cualquier actitud laboral, intelectual, artística. **Haz algo, lo que sea y lo que puedas.** Una ocupación artesanal, un rato de lectura, un trozo amable de TV, la música. La bendición del trabajo es medicina para todos los males y si ya estás jubilado, ocúpate en actividades de servicio, los hospitales, asilos, iglesias, etc. siempre necesitan manos que ayuden.

9. - **Mantendrás vivas y cordiales las relaciones humanas.** Desde luego, las que se anudan en el hogar, integrándote a todos los miembros de tu familia. Ahí tienes la oportunidad de convivir con niños, jóvenes y adultos, el perfecto muestrario de la vida. Convive, pero sin inmiscuirte en los problemas de los demás, a menos que expresamente te pidan un consejo.

10. - No pensarás que "todo el tiempo pasado fue mejor". **Deja de estar condenando tu mundo y maldiciendo tu momento.** No digas a cada palabra: "las cosas andan mal, allá en mi tiempo...", "recuerdo que antes..." No vivas de recuerdos, mira hacia el futuro con alegría. Ponte nuevas metas, haz planes, sueña...!

(de una presentación de PowerPoint por zizko@hotmail.com)

Estado de ánimo y pensamiento

"Existen pruebas suficientes como para demostrar que **los estados de ánimo negativos limitan nuestra perspectiva**. En lugar de analizar todos los aspectos de una decisión, nos limitamos a uno o dos, ignorando quizá otros aspectos muy importantes. Además, **un estado emocional negativo nos distrae, nos hace concentrarnos en nuestro estado de ánimo en lugar de en la propia decisión**. Nuestra capacidad de decisión se puede ver severamente mermada al ir viendo cómo aumenta el número de decisiones que conllevan determinadas concesiones: eso hace que nuestro estado de ánimo se vea involucrado con más intensidad."

"Los investigadores conocen desde hace años los efectos dañinos de los estados de ánimo negativos en la capacidad de pensar y de tomar decisiones. Datos más recientes han mostrado que, por el contrario, **un estado de ánimo positivo tiene el efecto opuesto. Cuando estamos de buen humor pensamos mejor**: tomamos en cuenta más posibilidades y estamos abiertos a consideraciones que de otro modo no se nos ocurrirían; descubrimos conexiones sutiles entre fragmentos de información que de otro modo pasaríamos por alto. [...] En general, **un estado de ánimo positivo nos permite ampliar nuestra capacidad de comprensión** sobre lo que tenemos frente a nosotros."

Barry Schwartz: *Por qué más es menos. La tiranía de la abundancia* (Ed. Taurus)

Resiliencia

"La **resiliencia** implica dos componentes: **resistencia frente a las adversidades** -capacidad para mantenerse entero cuando se es sometido a grandes exigencias y presiones-, y capacidad para sortear las dificultades, **aprender de las derrotas y reconstituirse creativamente**, transformando los aspectos negativos en **nuevas oportunidades** y ventajas."

"El término proviene del latín resilio, es decir, volver atrás, dar un salto o rebotar, como les ocurre a las gomas elásticas cuando se estiran y regresan a su estado inicial. El concepto se comenzó a emplear en la física y fue Michael Rutter quien lo acuñó en 1972 para las ciencias sociales."

"Los primeros estudios sobre la resiliencia se centraron en personas que habían vivido **situaciones límites**: campos de concentración, niños pobres que habitan en las calles o mujeres maltratadas. **Aquellos que resistían y seguían adelante, sin tirar la toalla**, eran los llamados resilientes. Un matiz: Resiliencia no significa invulnerabilidad, sufren como cualquiera, lo que les diferencia es su capacidad para **tener una adecuada calidad de vida a pesar de todas las experiencias dolorosas**."

<http://www.pilarjerico.com/resilientes>

Sentido

“El anhelo humano de **dar sentido** al pasado y crear un futuro mejor es una fuerza de la naturaleza tan poderosa como el viento y el fuego. [...] **Queremos saber que existe un propósito** en nuestra breve existencia que sirva a la vida. **Una sensación de sentido** hace que nuestro tiempo sea precioso y nos ayuda a soportar las tormentas de la vida, a **crecer con la adversidad en lugar de sentirnos indefensos o víctimas.**”

“Ser humano es algo extraño y maravilloso a la vez. A menudo es en los momentos más difíciles, en lugar de ser en los más tranquilos, **cuando encuentras el propósito que da sentido a tu vida y ésta se convierte en una bendición.** La pasión que nace de **hallar un significado** es algo más que un progreso psicológico importante o una estrategia para enfrentarse a las cosas. Es un destello del alma que convierte las dificultades previsibles de la vida en **búsquedas sagradas.**”

“Los eruditos y los teólogos lanzan innumerables teorías sobre nuestro origen, por qué estamos aquí, adónde vamos y qué nos va a pasar cuando lleguemos allí. Pero al final el sentido de la vida es **una cuestión de fe.** Y la fe puede ser como un pajarillo débil cuyas alas se quiebran con facilidad o como una poderosa águila que planea por encima de ti. **Puede guiarte en tu viaje y aportarte paz aunque el camino que tengas delante esté oscuro o lleno de obstáculos.** Al final, **la fe no es tanto una serie de creencias como la voluntad de entregarnos a una fuerza misteriosa** de amor y guía que nos ayuda a encontrar nuestro camino.”

Joan Borysenko: *Paz interior para gente ocupada* (Ed. Urano)

“**El sentido de la vida difiere de un hombre a otro,** de un día para otro, de una hora a otra hora. Así pues, lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino **el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado.** Plantear la cuestión en términos generales puede equipararse a la pregunta que se le hizo a un campeón de ajedrez: “Dígame, maestro, ¿cuál es la mejor jugada que puede hacerse?” Lo que ocurre es, sencillamente, que no hay nada que sea la mejor jugada, o una buena jugada, si se la considera fuera de la situación especial del juego y de la peculiar personalidad del oponente. No deberíamos buscar un sentido abstracto a la vida, pues cada uno tiene en ella su propia misión que cumplir; **cada uno debe llevar a cabo un cometido concreto.**”

“Por tanto ni puede ser reemplazado en la función, ni su vida puede repetirse; **su tarea es única como única es su oportunidad para instrumentarla.** Como quiera que toda situación vital representa un reto para el hombre y le plantea **un problema que sólo él debe resolver,** la cuestión del significado de la vida puede en realidad invertirse. En última instancia, el hombre no debería inquirir cuál es el sentido de la vida, sino comprender que es a él a quien se inquiera. En una palabra, **a cada hombre se le pregunta por la vida y únicamente puede responder a la vida respondiendo por su propia vida.**”

Viktor E. Frankl: *El hombre en busca de sentido* (Ed. Herder)

Pensamiento lateral

Definimos el **pensamiento lateral** como el conjunto de procesos destinados al uso de información de modo que genere **ideas creativas mediante una reestructuración de los conceptos** ya existentes en la mente.

Al actuar **al margen de lo obvio**, el pensamiento lateral permite explorar **maneras nuevas de abordar situaciones** de la vida diaria. Se trata de una forma de utilizar la mente que provoca cambios de ideas mediante el **reordenamiento** de las partes de los modelos establecidos.

El PL aumenta la eficacia del pensamiento vertical, al ofrecerle nuevas ideas para su elaboración lógica. Ambas clases de pensamiento son complementarias: puede decirse que el pensamiento vertical confiere mayor profundidad a un hoyo ya iniciado, mientras que el lateral inicia un nuevo hoyo.

El PL ofrece técnicas específicas para el desarrollo de la creatividad:

1. **Búsqueda de alternativas**: cualquier modo de valorar una situación es sólo uno de los muchos modos posibles de valorarla. El PL explora esas alternativas mediante la reordenación de la información disponible. La búsqueda de alternativas **aspira al mayor número posible de enfoques, prescindiendo de su valor práctico real, con lo cual se aceptan inicialmente alternativas exentas de todo sentido común**. Lo que se pretende es **aliviar la rigidez** que caracteriza al enfoque de las situaciones y problemas, mostrar que siempre existen alternativas si se pone empeño en buscarlas y **potenciar la costumbre de reestructurar modelos**. Este proceso puede derivar en diferentes situaciones:

- Pueden obtenerse varias alternativas, para luego volver al análisis de las más satisfactorias;
- Una de las alternativas encontradas puede convertirse en el punto de partida hacia nuevas ideas;
- Una de las alternativas encontradas puede constituir en sí misma, sin mayor elaboración, una solución satisfactoria;
- Una de las alternativas puede provocar una reestructuración de la información y dar lugar a un nuevo modelo que constituya una reordenación perspicaz.

Aún en los casos en que la búsqueda lateral de alternativas no produzca resultados útiles, **no se habrá perdido el tiempo**, ya que así **se desarrolla la costumbre de buscar alternativas** en vez de aceptar el enfoque más obvio y fácil.

2. **Revisión de supuestos**: el pensamiento lateral prescinde de la validez de todos los supuestos y tiene como misión proceder a su reestructuración. La aceptación general de que una idea sea correcta no garantiza su corrección; **muchas veces es la continuidad histórica la que mantiene la mayor parte de los supuestos**. El PL no niega la validez de los supuestos ni trata de valorar su efectividad: busca únicamente alternativas a los mismos, sin aspirar siquiera a que sean mejores.

Nuestra vida cotidiana se fundamenta constantemente en supuestos de todo tipo. Sin embargo, cualquier supuesto puede reestructurarse para usar más eficazmente su información. La intención no es poner en duda la veracidad de los conceptos establecidos, pues eso provocaría una indecisión paralizante, sino sencillamente **liberar al pensamiento del efecto restrictivo de supuestos rígidos** que limitan excesivamente su campo de acción.

3. El pensamiento lateral exige como prerequisite la **suspensión o aplazamiento de los juicios y valoraciones**. La naturaleza del PL hace que una idea errónea pueda conducir a una idea correcta. Por eso se aplaza el juicio lógico **hasta la fase de valoración final**.

4. A menos que se pueda **convertir la vaga conciencia de un problema en un concepto perfectamente definido**, es difícil conseguir otros enfoques e ideas creadoras. Es necesario **definir la idea dominante** del tema -es decir, el tema o principio alrededor del cual gira una situación o problema-. Si no se capta la idea dominante, ésta ejercerá **una influencia restrictiva** en el pensamiento, limitando las soluciones que puedan elaborarse.

La necesidad de definir concreta y específicamente la idea dominante deriva del hecho de que **es más fácil escapar de la influencia de algo que se conoce** que de aquello acerca de lo cual no existe conocimiento.

Otro elemento que forma parte de todo problema o situación es el factor vinculante o factor crucial, presente en todos los puntos de vista y sobre los que ejerce una influencia inmovilizadora. A menudo es un supuesto lógico, o lo es por lo menos la importancia que se le confiere.

Al **buscar una idea dominante** nos preguntamos: **¿por qué analizamos esta cuestión siempre del mismo modo?** Cuando buscamos un factor vinculante nos interrogamos: ¿Qué es lo que limita nuestras soluciones?, ¿qué nos liga al mismo enfoque? **Es difícil reestructurar modelos sin tener una visión perfectamente clara** de ellos. Resulta difícil liberarlos de sus vínculos restrictivos si no se identifican previamente esos puntos rígidos.

5. Técnica del fraccionamiento o división: **si se considera cualquier situación y se la descompone en sus partes constituyentes, es posible reestructurarla disponiendo las fracciones en forma distinta**. Al fragmentar los problemas y situaciones en diversas partes se crean las condiciones para ordenarlos de un modo nuevo. No se trata de dividirlos en sus componentes naturales, como en el caso del análisis lógico, sino de obtener material que permita una reestructuración de los modelos. Es decir, no se intenta explicar nada, sino reordenar. El objetivo del fraccionamiento es evitar los efectos de la inhibición implícita en los modelos fijos mediante su descomposición en varias partes, ya que ello ofrece mayores posibilidades de creación.

Extraído de

<http://www.scribd.com/doc/22672351/solucion-de-problemas>

Pensamiento positivo

Aquello que nos decimos a nosotros mismos afecta radicalmente la calidad de nuestras vidas y nuestra habilidad para hacer cosas efectivamente.

Somos lo que pensamos. Si nuestro discurso interior es negativo, somos seres pesimistas irradiando energía negativa. Por el contrario, **si nuestro discurso interior es positivo** somos seres que creamos y **emanamos energía positiva**.

El pensamiento positivo y el pensamiento negativo son **semillas**. Siembra ideas y sentimientos positivos en tu mente y recogerás acciones positivas.

La gente de espíritu negativo va llena de **comentarios derrotistas**, repitiéndolos continuamente. Frases inútiles como:

Mi vida es un desastre.
Nada me sale bien.
Esto siempre me pasa a mí.
Es inútil esforzarse.

Aun cuando a la gente negativa le esté yendo bien, nunca reciben con positivismo lo bueno de la vida y terminan diciendo:

Esta racha de buena suerte durará poco.
La felicidad no es para siempre.
Me gustaría que todo siempre saliera bien, pero es imposible.

En cambio la gente de pensamiento positivo, con metas de triunfar y salir adelante, va por la vida con frases muy diferentes:

Todo va a salir bien.
Nada es imposible.
Tengo fe que todo saldrá a mi favor.
La **buena suerte** siempre me acompaña.
Hay que tener **confianza**.

Y si algo malo les sucede, la gente positiva no se derrota; por el contrario, su discurso es de **esperanza**:

No hay mal que por bien no venga.
Siempre hay que buscar el lado bueno de las cosas.
La próxima vez todo va a estar mejor.
Pase lo que pase hay que salir adelante.

La gente negativa ve los hechos malos como una película, se miran a sí mismos como los perdedores, los derrotados, los últimos, las víctimas, mientras que la gente positiva se enfoca como luchadores, emprendedores, dueños de su destino, creadores continuos de su propia película.

Si acaso estas en el grupo de aquellos que todavía no practican el pensamiento positivo, no te deprimas; empieza ahora, **trata de explicarte las cosas de una manera diferente, con mayor optimismo, con más amor propio, con esperanza**. Mantén conversaciones positivas contigo

mismo e inmediatamente **verás la diferencia** en tu actitud personal, en tus acciones, en tu vida.

<http://www.tusuperacionpersonal.com/pensamiento-positivo.html>

Esquemas

“La **Terapia Cognitiva** comenzó a principios de los sesenta como resultado de los estudios de **Beck** sobre la depresión (Beck, 1963, 1964, 1967, 1972). Inició el trabajo intentando validar la teoría freudiana de que la depresión es el resultado de la ira dirigida hacia el yo. Al intentar validar esa teoría, Beck hizo observaciones clínicas de pacientes depresivos y examinó sus sueños y el contenido de su pensamiento según los principios del psicoanálisis tradicional. En lugar de hallar ira reflejada en los pensamientos y sueños, observó **un sesgo negativo en el proceso cognitivo** de los depresivos. Tras realizar una serie de estudios clínicos y de investigaciones, Beck desarrolló la **teoría cognitiva de los trastornos emocionales** (Beck, 1976) y a continuación elaboró el modelo cognitivo de la depresión (Beck, Rush y Cols. 1979).”

“Los problemas psicológicos se perciben como originados por procesos comunes tales como **aprendizajes defectuosos, inferencias incorrectas** fundamentadas en **información inadecuada o equivocada, y no saber distinguir adecuadamente entre lo imaginario y lo real** (Kovacs y Beck, 1979). A menudo, los individuos plantean **estándares que son demasiado absolutos y rígidos**, basados en **presupuestos erróneos**. Estos estándares se derivan de **esquemas** o complejos **patrones de pensamientos que determinan cómo se perciben y conceptualizan las experiencias**. Estos esquemas o patrones de pensamiento se usan aún cuando no existe información contextual. Pueden servir como mecanismos de transformación que configuran los datos que se incorporan, de tal forma que se ajusten a **nociones preestablecidas** (Beck y Emery, 1979). Por ejemplo, un hombre con un determinado esquema puede pensar “Estoy predestinado al fracaso” y siempre considerará negativa una evaluación de su trabajo aunque en general sea positiva o neutral.”

“Esta distorsión de la experiencia se perpetúa por **errores característicos del procesamiento de la información**. Beck (1979) sugirió que distintos **pensamientos falaces** contribuyen a preservar los trastornos psicológicos. Por ejemplo, en la alteración psicológica aparecen **errores sistemáticos al razonar** que se conocen como “**distorsiones cognitivas**” como son: **Inferencias arbitrarias, personalización selectiva, pensamiento dicotómico, etiquetado y etiquetado erróneo, visión de túnel, explicaciones sesgadas y lectura de la mente**. Un objetivo del proceso terapéutico cognitivo es ayudar a los clientes a analizar las distorsiones cognitivas y a elaborar para desarrollar **formas más equilibradas** de evaluar sus experiencias. Hay todo un listado de técnicas terapéuticas diseñadas para **identificar tales errores de razonamiento** y cotejarlos con la realidad. Aprender estos métodos ayudan a **corregir creencias disfuncionales** (esquemas) y las distorsiones que originaron tales cogniciones. En suma, el individuo aprende a corregir sus pensamientos defectuosos que creía infalibles. Esto se logra identificando las predicciones basadas en creencias disfuncionales y evaluándolas mediante la identificación de datos adicionales. El terapeuta ayuda al cliente a evaluar la validez de las creencias disfuncionales mediante las explicaciones alternativas, para que el individuo adopte estas **respuestas alternativas** como parte de su estilo general de pensamiento, creando así **una nueva manera de ver los hechos de la vida**.”

Armando Martínez Portillo: *Curso de Terapia Cognitiva (Universidad de San Martín de Porres)*
<http://www.scribd.com/doc/20930113/9%C2%BA-Terapia-Cognitiva>

Pensar en positivo ***

*** por Francisco Bengochea

Los acontecimientos positivos hacen que nos sintamos optimistas, es decir, alientan pensamientos positivos acerca de cómo van a ir las cosas, e incluso acerca de cómo han sido en el pasado. **Normalmente pensamos positivamente cuando las cosas nos van bien.**

Sin embargo, podemos invertir el proceso. No tenemos que esperar las buenas noticias para ser positivos; **podemos provocar los sucesos positivos mediante nuestros pensamientos.**

Esta **nueva forma de pensar** no consiste en verbalizaciones internas acerca de cómo nos gustaría que fuese la realidad. Más bien se trata de **conocer la realidad y recordar cómo es.**

Ante cada emoción negativa, podemos **investigar** cuáles son los pensamientos asociados que nos hacen sentir mal. Cada uno de esos pensamientos debe ser **concretado** hasta que pueda ser visto con **claridad.**

En cada caso, el pensamiento negativo en cuestión puede ser **discutido** y, partiendo del principio de que **todo pensamiento negativo es inadecuado** y disfuncional, puede ser rebatido y **sustituido** por otra idea más adecuada.

Para que una idea positiva sea sostenible en la mente, es necesario que se atenga a la realidad (no podemos creer lo que no creemos). El error está en pensar que la realidad induce por sí misma al escepticismo, cuando la verdad es que todo se puede ver de muchas maneras.

Cada una de estas ideas positivas debe entonces ser **memorizada** (por ejemplo, poniéndola por escrito), y **recordada** cada vez que surja el pensamiento negativo en cuestión.

De este modo, poco a poco iremos adquiriendo el **hábito de pensar en positivo** y, por tanto, de hacer que las cosas marchen de un modo más favorable. Se trata de **un cambio vital de gran trascendencia.**

Modificar el pensamiento

"La relación entre sus pensamientos, sentimientos y conductas es recíproca: **todas sus emociones y acciones son el producto de sus pensamientos y actitudes.**"

"Análogamente, sus sentimientos y sus pautas de conducta influyen en sus percepciones en una amplia variedad de formas."

"Se deduce de este modelo que **todo cambio emocional es el producto, en última instancia, de las cogniciones**; cambiar su conducta le ayudará a sentirse mejor con respecto a sí mismo si ejerce una influencia positiva en la forma en que usted está pensando."

(...) "Al **modificar su forma de pensar** se sentirá con **más ánimos** para hacer cosas, y esto ejercerá un efecto positivo aún más intenso en sus modelos de pensamiento."

David D. Burns: *Sentirse bien. Una nueva fórmula contra las depresiones* (Ed. Paidós)

Controlar las emociones

“Las mismas cosas que hacen que uno guste y sea aprobado por una persona, hacen que sea despreciado por otra. Intentar que todo el mundo le quiera sólo consigue que una persona sea menos interesante, más insegura y menos independiente. **Es deseable que a uno le quieran [...], pero no debería intentar que todo el mundo le quiera.** Lo que sí debería hacer, en cambio, es buscar activamente a otras personas con intereses y valores similares, ya que se llevaría bien con ellas. **Es mejor que invirtamos nuestra energía en seleccionar y cultivar a unos amigos verdaderos que intentar complacer a todo el mundo.**”

“Es obvio que **no es posible hacerlo todo bien**; incluso es imposible ser perfecto de verdad en una sola cosa. [...] Incluso uno que es reconocido por otros como el mejor el día de hoy en un área se siente continuamente ansioso respecto a la posibilidad de abandonar esta posición el día de mañana. [...] Es mejor darse cuenta de que no somos, y no seremos, dioses. **No podemos ser más que humanos y nadie, incluso nosotros, debería esperar que fuéramos otra cosa.** Deberíamos luchar por conseguir logros y triunfos, pero deberíamos hacerlo en el sentido de hacer progresos, de aprender y de crecer al tiempo que vivimos. No seremos perfectos pero **haremos lo que podamos e iremos mejorando** a medida que avanzamos.”

“Hay pocas cosas que sean buenas o malas absolutamente. Hay **cosas que hacen otras personas que nosotros no haríamos**; cosas que hacen que nosotros consideramos **inapropiadas o antisociales**, y cosas que nos limitamos a desear que no hicieran. Y, sin embargo, esas personas no son, necesariamente, mala gente [...]. Si analizamos el motivo de que hicieran algo, casi podemos esperar sus acciones. **Si se equivocan (por lo menos según nuestra manera de ver las cosas) en lo que hacen, generalmente es debido a la estupidez, ignorancia o a un trastorno emocional, y por lo tanto deberíamos ser tolerantes con su comportamiento.**”

“El 99 por ciento de **la infelicidad que experimentamos** no está causado por los aspectos desagradables de los acontecimientos de la vida real, sino que **lo crean internamente las cosas que nos decimos a nosotros mismos respecto a esos acontecimientos.** Nosotros sólo podemos controlar los acontecimientos externos hasta cierto punto, pero podemos **aprender a controlar** – casi por completo- **nuestras respuestas internas** a esos acontecimientos.”

“[La preocupación] no impedirá que sucedan las cosas. En algunos casos, incluso hace que sea más probable que sucedan, y en otros quedamos tan agotados que cuando sucede esa cosa mala somos menos capaces de enfrentarnos a ella y solucionarla que si no nos hubiéramos preocupado tanto. Además **la mayoría de las cosas por las que nos preocupamos no suceden nunca y, si lo hacen, no son tan malas como habíamos esperado.** [...] Deberíamos luchar para que dejaran de ser peligrosas y manejarlas con éxito cuando se presenten, pero el preocuparse excesivamente **no sirve de nada. Incluso si sucede lo peor,** deberíamos considerarlo de manera realista como un acontecimiento desagradable, y seguir adelante a partir de ahí. Tenemos que **dejar de decirnos que cada problema es algo terrible** y que es el precursor del fin del mundo, porque no lo es.”

“Podemos ejercer gran cantidad de control, de muchas maneras, sobre nuestros sentimientos. Si trabajamos en ello, **especialmente por medio del pensamiento racional,** podemos aprender a **controlar nuestras emociones** en lugar de que sean ellas las que nos controlen.”

C. Eugene Walker: *Aprenda a relajarse* (Ed. Amat)

Expectativas de éxito

“Lo que pensamos de nosotros mismos –**el autoconcepto**- está moldeado por experiencias pasadas, pero **influencia de manera poderosa cómo nos las vemos** con los estímulos estresantes actuales. El autoconcepto **también moldea nuestras expectativas de éxito** en el futuro. El mundo de los negocios utiliza un eslogan indicando que el éxito alimenta el éxito. La otra cara de la moneda señala que el fracaso es un camino resbaladizo hacia ninguna parte. Este saber, en el mundo de los negocios, tiene su correspondencia en los esfuerzos de afrontamiento. **Los éxitos pasados de afrontamiento alimentan un autoconcepto positivo**. Esto hace más fácil vérselas con los estímulos estresantes actuales y normalmente genera unas expectativas hacia el éxito en el futuro.”

“Bandura (1977) fue el primero en hablar sobre una creencia relativa a uno mismo denominada **autoeficacia**. La autoeficacia es la **creencia de que uno puede controlar los acontecimientos** o afrontar las demandas estresantes. Bandura afirma que “**las expectativas de dominio personal afectan a la iniciación y a la persistencia de la conducta de afrontamiento**. Es probable que la fortaleza de las convicciones de la gente sobre su propia eficacia afecte incluso a si va a intentar llevar a cabo el afrontamiento.”

“El optimismo disposicional se refiere a la **expectativa de que sucedan cosas positivas**. El **optimismo** es un **filtro perceptivo que da color positivo** a muchas situaciones, mientras que el pesimismo las pinta de negro. Scheier y Carver (1987) creen que el optimismo es **un rasgo de la personalidad** que puede tener **una poderosa influencia sobre el afrontamiento**. Sus investigaciones sugieren que es más probable que los optimistas, comparados con los pesimistas, confíen en **métodos de afrontamiento que produzcan mejores resultados** y que conduzcan a expectativas más favorables sobre los mismos. Es más probable que los optimistas, comparados con los pesimistas, **persistan** también en sus esfuerzos de afrontamiento.”

Vicente E. Caballo y otros: *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos (Ed. SigloXXI)*

Esperar lo mejor

“No se trata de afirmar que todo va a ir bien sin hacer nada, esperando una acción mágica de cualquier tipo. Aquí se habla de que el sujeto es partícipe activo en su propia vida y que **tener interpretaciones, creencias y expectativas optimistas** determinará una mayor positividad en lo que ocurra, no porque tenga una lámpara de Aladino que ilumine su vida y realice las buenas realidades a medida de sus deseos, sino porque **esperar y procurar lo mejor le lleva a dar unos pasos concretos** que lo transportan más cerca de sus sueños.”

“Ser feliz no es sinónimo de ser favorecido por la suerte, sino que la suerte (también) se construye. **Podemos ser más felices si somos optimistas** en relación con nuestros propios problemas y si los encaramos con **actitudes positivas**, incluso en las situaciones más traumáticas.”

“Por eso, no iremos en busca de equilibrios perfectos, de vidas sin errores o repletas de situaciones imposibles de superar; iremos a descubrir nuestro mundo interior, en pos de **un nuevo entendimiento de las experiencias reales**. De ese modo, queremos encontrar **nuevas fuerzas, otras miradas, cambios de rumbo** y construir transformaciones que nos acerquen más a la verdadera y saludable alegría, a pesar y a partir de los fracasos y las dificultades.”

H.A. Marujo y otros: *Pedagogía del optimismo* (Ed. Narcea)

Librarse de la preocupación

“La **preocupación** es la más típica de las actitudes mentales que conducen a la **infelicidad** del hombre, y está entre las primeras causas de **tensiones innecesarias**. [...] El **desgaste** de energía es enorme, de manera que un preocupado crónico no sólo no soluciona sus problemas sino que se **incapacita para encontrar posibles soluciones** y alternativas.”

[...] “Es fundamental caer en la cuenta de que toda preocupación es una forma de miedo causada **casi siempre por temores infundados**, creados por la propia imaginación o por contagio (aprendizaje) de personas adultas que nos “enseñan” a preocuparnos por todo.”

[...] “Siempre que hablo de **la inutilidad de preocuparse** muchas personas me dicen que quien no se preocupa se hace irresponsable, se evade de la realidad. Yo respondo lo que ya he dicho con anterioridad: **afrentar la realidad, ser responsable, requiere una actitud mental positiva** de esperanza, de seguridad, de confianza **libre de nerviosismo**, tensiones y ofuscaciones, y nada como la preocupación para impedirnos ver la realidad tal y como es y activar los mecanismos de la voluntad para pasar a la acción.”

[...] “De lo que se trata es de **librarnos de una tensión y de una ansiedad inútil** que siempre conlleva ponerse en lo peor y colocarse la venda antes de hacerse la herida. **Cuanto mayor sea la paz interior y la actitud esperanzada, mayor será nuestra lucidez y concentración mental y la posibilidad de éxito si surge cualquier contratiempo, dificultad o problema**. La actitud de “ocuparse” con calma y concentración en lugar de “preocuparse”, incrementa la **autoestima** y la **confianza en uno mismo** y nos coloca en **la disposición más idónea** ante lo peor, si llegara a presentarse.”

“Cuando tenemos una preocupación acuciante debemos ver nuestro problema o foco de preocupación tan particularista desde un plano lo más general posible, desde **una visión más global y panorámica**. [...] Comprobaremos que hemos **convertido en montaña** lo que tan sólo es un grano de arena, y así lo reduciremos poco a poco a **su tamaño real**.”

“[Debemos] **abrir el corazón** a otras personas que merezcan nuestra confianza por su objetividad y serenidad. Su visión más distanciada que la nuestra del problema les ayudará a **apreciarlo en su justa medida**, cosa que nosotros, al estar directamente involucrados, somos incapaces de hacer. [...] Además no nos sentimos tan solos y es más fácil **comprobar que el problema en cuestión no es tan grave**.”

“[Podemos] **ocuparnos** en algo necesario, positivo y constructivo, que precise mucha atención y **nos guste hacer**. De esta forma apartamos la mente de una preocupación y la ponemos a realizar su oficio natural al ocuparse y atender algo que le agrada.”

[...] “Si nos relacionamos a diario con personas que se preocupan por todo, aprenderemos por contagio a preocuparnos mucho hasta convertirnos en preocupados crónicos. Por el contrario, si procuramos **relacionarnos con personas positivas**, que siempre tienen una puerta abierta a la esperanza y **siempre saben encontrar lo positivo** hasta en los peores momentos, **aprenderemos de ellos**.”

Bernabé Tierno: *Aprendo a vivir (Ed. Temas de Hoy)*

El realismo es optimista

“No conviene albergar el pesimismo en nuestra mente, no sólo porque las consecuencias de tenerlo nos menoscaban en el aspecto emocional y nuestro rendimiento, sino **porque el constructo empírico-lógico adolece de contenidos serios** de verdad. El pesimismo es una construcción mentirosa de la realidad, es sostener en nuestra mente **una base de mentiras** que **leen la realidad inadecuadamente.**”

“En momentos se confunde al pesimismo con el realismo, elaborando versiones sofisticadas de una “realidad” negativizada que *en realidad* está cargada de mentiras o se balancea al tono negativo, y **al ser desequilibrada ya no contiene lecturas adecuadas de la realidad.**”

“El pesimismo contiene mentiras sobre la realidad; **el realismo auténtico es optimista** porque dicha realidad nos da puertas para poder abrir, nos demuestra que los problemas no son eternos y nos permite aprender de los errores.”

“De acuerdo con los parámetros definidos por Seligman, [...] **o se es pesimista** en la descripción **o se es realista y al serlo se es automáticamente optimista.**”

Eduardo Aguilar Kubli: *Habilidades para la vida* (Ed. Árbol)

Dejar de identificarse con la enfermedad

“Puedes tomar la decisión ahora de **no hablar sobre tu enfermedad**, y tampoco hacerlo cuando la gente te pregunte sobre ella, porque sabes que lo harán, sobre todo si durante un tiempo tú mismo la has convertido en un tema de conversación. Si te preguntan **puedes decir que estás haciendo todo lo posible por curarte y que estás mejorando**. **No pases de ahí**, no permitas que los demás te pregunten queriendo conocer más detalles. Al hacer esto habrás empezado a **afrontar la enfermedad desde un nivel superficial** y esto sin duda que **afectará también a tus procesos mentales**. A partir de ahí puedes poco a poco **dejar de verte como una persona enferma**, y quizás darle menos energía a la enfermedad en sí y más energía al sentirte bien.”

Eckhart Tolle citado en <http://my.opera.com/Latona/blog/show.dml/3118304> (“Cómo dejar de identificarse con una enfermedad”)

Simplificar

“**Simplificar nuestras vidas** es una cuestión de **sentido común**. Y si eso es cierto, ¿por qué lo hace tan poca gente? La respuesta se encuentra en un proverbio latino que dice: “El sentido común es el menos común de los sentidos”. Utilice su sentido común y no tendrá grandes dificultades para simplificar su vida. Es importante que, periódicamente, **identifique aquello que ya no tiene un propósito útil**, tanto en los aspectos personales como profesionales de su vida. Se trata de eliminar de su vida el exceso de equipaje.” [...]

“No pierda ni un instante y **librese de esas cargas** que se han convertido en una sangría de tiempo, espacio, dinero o energía. Cada día es un buen momento para **librarse de aquellas cosas que ya no necesita** y que sigue teniendo sin un buen motivo. Haga algo todos los días para que su vida sea menos complicada. Rehúse perder tiempo con gente o cosas que son irrelevantes para llevar una vida plena.” [...]

“**Concéntrese en las tres o cuatro cosas que importan de verdad** y deje que las otras diez o veinte que no tienen la suficiente importancia, se cuiden de sí mismas. Me refiero tanto a personas como a otras “cosas” que contaminan su vida. **Elimine aquellas cosas, actividades y personas que no añaden nada** a la calidad de su vida y ésta mejorará muchísimo. Descubrirá que la vida sería coser y cantar, si trabajase tanto para simplificarla como la hace para complicarla.”

Ernie J. Zelinski: *101 Cosas que ya sabes, pero siempre olvidas* (Ed. Amat)

Cómo decidir

“Preguntarse **qué es lo peor que puede pasar** puede hacer una decisión lo bastante segura para que usted avance. Si no es muy probable, tal vez no valga la pena considerarlo. Casi siempre es posible procurarse protección contra lo peor que puede pasar. Y muchas veces, nuestro miedo es desproporcionado en relación con situaciones reales pero superables.”

“Dígase: "necesito sentir que puedo echarme atrás en el último momento si hace falta". Saber cómo salir de una situación puede darle lo que necesita para sentirse seguro. **Busque situaciones para las cuales pueda hallar una salida** de antemano.”

“Hay que **basar las decisiones siempre en lo más sencillo**. Nos sentimos tentados con facilidad a hacer cosas complicadas. Creemos que solamente un cuadro muy complicado hace justicia a nuestro complicado sentido de la realidad. Creemos que una justificación elaborada es más inteligente que una justificación sencilla. Nos gusta pensar que podemos manejar fácilmente las complicaciones.”

“El mundo está lleno de gente que anda por ahí dándose una palmada en la frente y diciendo: "maldita sea, **debería haberme escuchado a mí mismo**". En una encuesta, la mayoría de la gente que tomó una mala decisión dijo que antes de tomarla sabía en su interior que algo estaba mal.”

“Es difícil hacer justicia a todas nuestras prioridades y clasificarlas por orden de importancia. Pero lo que usted debe hacer es asegurarse de **no tomar nunca una decisión basada en una prioridad baja** mientras ignora otra opción que satisfaría una prioridad mucho más alta.”

“Las malas decisiones nos llevan a un lugar peor, y hacen que sea más difícil tomar buenas decisiones en el futuro. Pero **el verdadero horror es caer en una trampa**, un lugar donde uno está atrapado sin poder salvarse.”

“A veces usted ha invertido tanto en una elección que parece descabellado no seguir invirtiendo en ella. Lo que debe hacer para no caer en esa trampa psicológica es preguntarse qué es lo que puede realmente **hacer con el resto de su vida sin que importe lo haya hecho hasta ahora**.”

“La gente que toma malas decisiones a menudo se dice: "**debería haber seguido mi propio consejo**". La gente que ha tomado muchas buenas decisiones se dice: "hice lo que le hubiera aconsejado a cualquier amigo”.

“La gente que toma buenas decisiones se cuida de **no aplicar mecánicamente lecciones del pasado** que no son aplicables al presente. Pregúntese siempre: ¿qué hay de especial y diferente en esta nueva situación? Las respuestas que encuentre le ayudarán a abordar esa nueva situación en sus propios términos.”

“Vea sus alternativas. Vea las consideraciones que está sopesando. Después **pregúntese qué es lo obvio y elija eso**. De esa manera se convertirá en un gran tomador de decisiones.”

“Si siente que sus opciones son pocas, **desacelere el proceso**. Si alguien le impone una fecha tope artificial, niéguese a aceptarla. Si va a perder una opción por un plazo impuesto, piérdala. **Siempre hay opciones que usted no había imaginado**.”

“Uno debe **sentirse bien con la manera en que tomó sus decisiones**. Si usted no puede controlar los resultados, al menos puede controlar el proceso. Si usted toma una decisión con prudencia, se concentra en lo importante y se basa en lo que quiere y en quién es usted, se sentirá

bien al tomar la decisión. **El proceso es importante.**”

“No nos gusta ver la realidad porque se siente como un cubo de agua fría sobre un sueño acariciado. Pero ésa es la forma equivocada de tomarlo. Si ahí fuera hay realmente una jungla, **ver qué es lo real es su única protección.**”

“Lo que pasará es lo que es más probable que pase. **Es difícil pelear contra las probabilidades y ganar.** Imaginamos que hay excepciones, que esta vez es diferente, que las probabilidades no se aplican en nuestro caso. Si asume un riesgo, debe respetar las probabilidades que tiene en contra.”

“Al **descomponer una decisión importante en pequeños pasos**, evitamos tomar una decisión errada e irrevocable. Ello no significa esperar o no hacer nada, sino dejar que pequeñas decisiones le muestren el camino. Elija la opción que le permita **ir tanteando el camino y obtener información** a medida que avanza. No elija la opción que le exija dar un paso importante e irreversible.”

“Debe darse tiempo para **ver qué necesita para sentirse cómodo** al avanzar con la decisión. No pierde el tiempo en tanto usted siga descubriendo cosas.”

“La gente que toma buenas decisiones se pregunta **qué quiere de verdad** y le da mucha importancia a lo que quiere de verdad.”

Extraído de
Charles Foster: *Cómo decidir* (Ed. Javier Vergara)

Motivación cognitiva 2 ***

*** por Francisco Bengochea

La Terapia Cognitiva es el arte de **eliminar los pensamientos negativos** por medio del **razonamiento** para **mejorar el estado de ánimo**.

Por un lado, están los **pensamientos distorsionados**, frente a los cuales hay que emplear la **lógica**. Por otro están las **ideas que son ciertas pero disfuncionales**, que deben ser combatidas mediante la **modificación de su significado**: ¿Es realmente malo que eso sea verdad? ¿Tiene tanta importancia? ¿Es realmente un problema insoluble?

Más allá de cada pensamiento particular, lo que nos interesa son los **esquemas** de pensamiento o, por decirlo en otros términos, el **estilo cognitivo** o el **“modo” en que funcionamos**. Por ejemplo, nuestra mente puede estar funcionando en modo “confianza” o en modo “vulnerabilidad”, podemos estar en modo “inutilidad” o en modo “validez”.

Eliminando las ideas negativas, lo que pretendemos es situarnos en **modos positivos**. Los principales modos que deben prevalecer en nuestra mente son:

1- **Validez**: “Soy una persona válida, con sus virtudes y defectos, que puede sentirse orgullosa de poseer una serie de cualidades”. Normalmente se trata de una idea que en condiciones normales **resulta evidente** (no es así en estados depresivos), por lo que no requiere de ningún acto de autosugestión, sólo se trata de **recordarlo**.

2- **Confianza**: “Puedo sentirme **razonablemente seguro**; no es muy **probable** que suceda algo malo, si sucede no será **tan malo** como se podría pensar, y en todo caso **sentirme confiado** me hará estar mejor preparado para cualquier situación”. Hay que recordar todas las veces en que se respondió adecuadamente a los problemas, y **no minimizar las propias capacidades** ni sacar fuera de contexto **ni exagerar** las veces en que se estuvo sobrepasado por las circunstancias (quizás porque el estado de ánimo no era el adecuado).

3- **Tolerancia**: Cuando la persona se encuentra en modo “**perfeccionismo**”, cualquier **pequeña e inevitable molestia** se transforma en **un verdadero problema**. Basta con determinar de una forma razonable que una contingencia **no tiene mayor importancia** para que el problema deje automáticamente de serlo.

4- **Consideración**: Si despreciamos a los demás, nos enemistamos inevitablemente con la parte más importante del mundo exterior. **El modo “desprecio” nos hace sentir definitivamente mal**. Normalmente **no se trata de que despreciemos a los demás**, sino que en determinadas circunstancias nos dejamos llevar por **impulsos semiconscientes** (pensamientos automáticos).

5- **Significado**: Cuando estamos en modo “**pesimismo**”, pensamos que la vida carece de significado, y que por tanto no vale la pena seguir en este mundo. El antídoto está en recordar que ha habido **momentos en que la vida sí tenía sentido**, que ha habido circunstancias que han llenado por un tiempo el mundo de significado, y deducir de ese hecho que **ese significado es posible**, que realmente existe.

6- **Complejidad**: Muchas veces no vemos soluciones porque **tenemos las cosas demasiado claras**. **Las opciones siempre existen**; hay que darse cuenta de que el mundo es algo extraordinariamente complejo, y que normalmente **sólo vemos una fracción** de la realidad.

Hay que tener en cuenta algunos puntos:

- No se trata de modificar el diálogo interno sin más, sino de **modificar creencias**, y ello sólo se puede conseguir mediante el **razonamiento lógico**. Por ejemplo, el pensamiento “soy incapaz de hacer nada bien” puede eliminarse mediante el **contraargumento** “en muchas ocasiones he conseguido realizar cosas con éxito”.
- Puede resultar **abrumador** tener que **rebatir** mediante la **discusión cada idea negativa** que cruza por la mente. En lugar de ello, se pueden **catalogar estos pensamientos** en unas pocas categorías y responder a ellos con **argumentos estandarizados**. Por ejemplo, ante cada idea que ponga en cuestión la propia autoestima, se puede argumentar “soy una persona perfectamente válida, como cualquier otra que lo sea” (alimentando con datos reales este pensamiento), **sin necesidad de tener que discutir cada variación** de la idea contraria.
- Se trata de un procedimiento que resulta eficaz de forma **inmediata**, pero para obtener beneficios duraderos es necesario **desarrollarlo a largo plazo**.
- Para mejorar el estado de ánimo, tenemos que **identificar qué ideas son las que nos hacen sentir mal**, y **concretarlas** todo lo que sea posible. Cuanto más de cerca observemos una idea, con más **claridad** podremos verla y más fácilmente podremos ver su **falsedad** o su **inadecuación**. Partimos de la base de que **todo pensamiento negativo** que nos haga sentir mal es por definición **disfuncional y rebatible**.
- Por último, considerar que **al principio suele ser difícil** combatir cada idea negativa, hay que **argumentar de forma persistente** y volver al proceso cada vez que el pensamiento vuelve a presentarse. Sin embargo, con cada paso que se da, va haciéndose **cada vez más fácil**, y al final se ejecuta **de forma automática**.

Vulnerabilidad

“Beck y Emery (1985) han presentado un **modelo de ansiedad** donde el concepto de **esquema cognitivo** juega un papel básico. Los esquemas son estructuras cognitivas que se utilizan para etiquetar, clasificar, interpretar, evaluar y asignar significados a objetos y acontecimientos. Ayudan al individuo a orientarse hacia la situación, recordar selectivamente datos relevantes y atender sólo a los aspectos más importantes de ella. En los trastornos por **ansiedad**, se puede describir al individuo **funcionando en el modo de vulnerabilidad**. La vulnerabilidad la definen Beck y Emery como “la percepción que tiene una persona sobre sí misma **viéndose sujeta a peligros** internos y externos sobre los que **carece de control o éste es insuficiente** para permitirle una **sensación de seguridad**”. Cuando está **activo** el modo de vulnerabilidad, la información que llega se procesa en términos de **debilidad** en vez de fortaleza y la persona se encuentra más **influida por acontecimientos pasados que enfatizan sus fallos** que por factores que podrían predecir el éxito. La sensación de vulnerabilidad en el individuo se mantiene al **excluir o distorsionar datos contradictorios** por medio de esquemas cognitivos predominantes: **minimización de las ventajas personales, magnificación de la debilidades propias**, atención selectiva a las debilidades, descartar el valor de los éxitos pasados, etcétera.”

Vicente E. Caballo y otros: *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos* (Ed. SigloXXI)

Irracionalidad

"La mente humana es perezosa. Se *autoperpetúa a sí misma*, es llevada de su parecer y con una alta **propensión al autoengaño**. En cierto sentido, **creamos el mundo y nos encerramos en él**. Vivimos enfrascados en un **diálogo interior** interminable donde la realidad externa no siempre tiene entrada. Buda decía que la mente es como un chimpancé hambriento en una selva repleta de reflejos condicionados. Tu mente, al igual que la mía, es hiperactiva, inquieta, astuta, contradictoria. **La mente no es un sistema de procesamiento de la información amigable**, predecible y fácilmente controlable, como ocurre con muchos computadores; nuestro aparato psicológico tiene intencionalidad, motivos, emoción, expectativas de todo tipo. La mente es egocéntrica, busca **sobrevivir a cualquier coste**, incluso si el precio es mantenerse en la más **absurda irracionalidad**."

Walter Riso: *Pensar bien, sentirse bien* (Ed. Norma)

"Desde la perspectiva de la psicología social, algunos autores han denominado a este fenómeno de resistencia al cambio **perseverancia en las creencias**. Este principio sostiene que, **una vez se inculque una idea, así sea falsa, es sorprendentemente difícil modificarla o eliminarla**. Si las personas ya han internalizado la creencia y han establecido las razones para sustentarla, la defenderán a toda costa. Este aspecto marca **la esencia de la irracionalidad humana**: una vez instaurados, **los esquemas tenderán a perpetuarse, sean negativos o positivos**. La hipótesis que surge de lo anterior es que probablemente exista algún mecanismo muy enraizado en la naturaleza humana que actúa ciegamente sin ser capaz de **discriminar** qué información es adaptativa y **qué información es maladaptativa**, cuál merece ser defendida y cuál debe ser descartada por inútil o peligrosa."

Walter Riso: *Terapia cognitiva. Fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico* (Ed. Norma)

"El método principal para **reemplazar una creencia irracional por una racional** se llama refutación o debate y es, básicamente, una **adaptación del método científico a la vida cotidiana**, método por el que se cuestionan hipótesis y teorías para determinar su validez. La ciencia no es solamente el uso de la **lógica** y de datos para verificar o rechazar una teoría. Su aspecto más importante consiste en la **revisión y cambio constantes de teorías** y los intentos de reemplazarlas por ideas y conjeturas **más útiles**. Es **flexible en lugar de rígida**, de mente **abierta en lugar de dogmática**. Lucha por una mayor verdad, pero no por una verdad perfecta y absoluta. Se adhiere a datos y hechos reales (los cuales pueden cambiar en cualquier momento) y al pensamiento lógico (el cual no se contradice a sí mismo manteniendo simultáneamente dos puntos de vista opuestos). Evita también **formas de pensar rígidas**, como "todo-o-nada" o "uno-u-otro", y acepta que la realidad tiene, por lo general, dos caras e incluye acontecimientos y características contradictorios. **El pensamiento irracional es dogmático y poco funcional** y el individuo se evalúa a sí mismo, a los demás y al mundo en general, de una forma rígida. Dicha evaluación se conceptualiza a través de exigencias absolutistas, de los "debo" y "tengo que" dogmáticos (en vez de utilizar **concepciones de tipo probabilista o preferencial**), generando emociones y comportamientos **poco funcionales** que interfieren en la obtención y logro de metas personales."

Vicente E. Caballo y otros: *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos* (Ed. SigloXXI)

Terapia cognitiva de la depresión

“Una manera de abordar el **desorden de pensamiento** presente en la depresión es conceptualizarlo en términos de modos “primitivos” de organizar la realidad vs. modos “maduros”. Parece claro que las personas depresivas tienden a estructurar sus experiencias de **un modo bastante primitivo**. Tienden a emitir juicios globales respecto a los acontecimientos que afectan su vida. Sus contenidos de pensamiento tienen una gran probabilidad de ser **extremos, negativos, categóricos, absolutistas**, etc. La respuesta emocional, por lo tanto, tiende a ser negativa y extrema. En contraposición a este tipo de pensamiento primitivo, un pensamiento **más maduro** integra automáticamente las situaciones en **varias dimensiones** (en lugar de una única categoría), en términos cuantitativos más que cualitativos, y de acuerdo con criterios relativos más que absolutistas. En el pensamiento primitivo, la **complejidad, variabilidad y diversidad** de las experiencias y la conducta humanas se reducen a unas pocas categorías.”

“La **terapia cognitiva** es un sistema amplio que se ocupa de proporcionar procedimientos específicos para identificar y modificar el “paradigma personal” del paciente. [...] Descubriendo los **significados inadecuados** que el paciente ha estado atribuyendo a sus experiencias, la vida puede adquirir un “**significado nuevo**” concordante con la realidad y abierto al tipo de **satisfacciones** y objetivos que persigue. [...] Así pues, el terapeuta debe proporcionar al paciente **evidencia** de que su modo de pensar o de ver las cosas contribuye a mantener la depresión y de que sus observaciones y conclusiones pueden ser “**incorrectas**” (no “**racionales**”). [...] El terapeuta debe cuidar especialmente de que el paciente comprenda el concepto de **pensamiento distorsionado** y la relación entre los pensamientos y los síntomas de la depresión.”

“El terapeuta hace que el paciente someta sus ideas a **pruebas de realidad** no para inducir un **optimismo pasajero** haciéndole creer que “las cosas son realmente mejores de lo que parecen”, sino para suscitar **una descripción y un análisis más correctos** de cómo son las cosas. Aunque el depresivo tiende a ver su mundo bajo una luz negativa, el terapeuta no debería caer en la **trampa** de suponer que todos los pensamientos pesimistas del paciente son necesariamente erróneos. [...] La base o evidencia de cada pensamiento debe someterse a una prueba de realidad, aplicando las **pautas** que emplean las personas **no depresivas** a la hora de emitir un juicio.”

“El sistema lógico y de razonamiento que el paciente depresivo presenta tan limitado se va **ampliando** a medida que el individuo se distancia de sus propias cogniciones y se da cuenta de sus **rígidos patrones de pensamiento** y de los contenidos de sus ideas. Los **problemas** que anteriormente se consideraban **irresolubles** pueden ahora conceptualizarse **bajo otra óptica**.”

Aaron T. Beck y otros: *Terapia cognitiva de la depresión* (Ed. Desclée De Brouwer)

Donde el corazón te lleve

“Recuerda que un árbol de gran copa y pocas raíces es derribado por la primera ráfaga de viento, en tanto que un árbol con muchas raíces y poca copa a duras penas deja circular su savia. **Raíces y copa han de tener la misma medida**, has de estar en las cosas y sobre ellas: sólo así podrás ofrecer sombra y reparo, sólo así al llegar la estación apropiada podrás cubrirte de flores y de frutos.”

“Y luego, cuando ante ti se abran muchos **camino**s y no sepas cuál recorrer, **no te metas en uno cualquiera** al azar: siéntate y aguarda. Respira con la confiada profundidad con que respiraste el día en que viniste al mundo, sin permitir que nada te distraiga: aguarda y aguarda más aún. **Quédate quieta, en silencio, y escucha a tu corazón. Y cuando te hable, levántate y ve donde él te lleve.**”

Susanna Tamaro: *Donde el corazón te lleve* (Ed. Seix Barral)

Fe

"Los **cauces** por los cuales nos hemos **convencido** de **la veracidad de nuestra fe**, dependerán de los **elementos en los que hemos confiado** y, en última instancia, de la **corroboración** entre lo esperado y lo obtenido."

"Si la fe nace de un postulado, se la combina con **evidencias del pasado** y se le da un soporte razonable por el cual se establece **un resultado esperado**, se despertará en la persona un toque de **anhelo** que la inducirá a **actuar** para conseguir lo esperado. Así pues, dará como resultado **una fuerza interior cauta**, que procurará asegurarse de que las condiciones son las ideales, y sobre todo y lo más importante, posee **dominio de la razón** sobre sus actos. A este respecto **no es una fuerza interior bruta que nace y no se sabe cómo.**"

"La voluntad es la expresión de obras por la **explicación satisfactoria a nuestro convencimiento**. En ello va nuestra **confianza en las premisas**, postulados y/o suposiciones que nos permitirán confirmar el conocimiento. Si bien, **nuestra voluntad será nula ante un planteamiento no satisfactorio** desde el punto de vista racional."

<http://es.wikipedia.org/wiki/Fe>

Motivación cognitiva ***

*** por Francisco Bengochea

La **Terapia Cognitiva** es una **técnica psicoterapéutica** creada por **Aaron Beck** en los años sesenta y continuada por su hija Judith Beck y por muchos otros terapeutas en todo el mundo.

Es una técnica que ha probado su **eficacia** en millones de pacientes y en varios tipos de trastornos, especialmente en la **depresión**.

Consiste esencialmente en la **modificación** que hace el paciente de su **forma de pensar distorsionada**, que es la que le provoca el **malestar**, en lo que se llama “**reestructuración cognitiva**”.

El primer paso es la **identificación de los pensamientos distorsionados**, llamados “**pensamientos automáticos**”. Para ello hay que observarse a uno mismo y darse cuenta de los momentos en los que **el estado de ánimo sufre una caída** con el consecuente malestar; en esos momentos hay que preguntarse: **¿qué es lo que he pensado** que me ha hecho sentir mal?

A continuación hay que **evaluar** ese pensamiento. Si se razona con objetividad, probablemente se dará uno cuenta de que ese pensamiento **no tiene una base real**, que es algo que hemos pensado a causa de nuestro trastorno, y que, si somos objetivos y racionales, no tenemos **ningún motivo** para mantener esa idea en nuestra mente.

Por ejemplo, una estudiante universitaria con buen currículum académico y una buena consideración social, tiene una serie de problemas afectivos de los que ella en realidad no es culpable, y cae en una depresión; a partir de este problema médico, empieza a tener una imagen de sí misma distorsionada, y piensa que es una inútil, que sus valores personales no tienen ningún mérito porque cualquiera sería capaz de hacer lo mismo, y que nunca será como los demás estudiantes que se ven alegres por el campus de la universidad. En realidad sufre de un trastorno que le hace ver la realidad a través de **un filtro que distorsiona las imágenes** y le ofrece **una visión irreal** de las cosas. Acudiendo a un terapeuta cognitivo, esta mujer empieza a darse cuenta de que **esas ideas** que le provocan tanto sufrimiento **son en realidad falsas**, y poco a poco va dejándolas a un lado y **sustituyéndolas** por otros pensamientos que son, no sólo mucho **más positivos**, sino también **más acordes con la realidad**; por ejemplo: “soy una persona normal, con virtudes y defectos, pero no soy una fracasada ni un lastre para los demás; soy perfectamente válida como persona, y poseo una serie de cualidades de las que puedo sentirme orgullosa”. A partir de ahí **su ánimo empieza a mejorar**, y ello a su vez le lleva a actuar de forma más positiva, lo que afecta a su forma de ver la vida.

Para **cambiar la forma de pensar**, de una forma negativa a otra positiva, es conveniente elaborar una serie de **ideas a las que poder recurrir** cuando nos vienen a la mente los pensamientos negativos. **Estas ideas positivas deben ser realistas**, ya que **de lo contrario no funcionarán**, deben ser ideas en las que uno realmente crea. Por ejemplo, ante pensamientos de inutilidad, uno puede pensar: “bueno, yo no soy un inútil, **soy una persona válida**, con una serie de cualidades positivas aunque no sea perfecto, y puedo sentirme objetivamente bien conmigo mismo”; conviene tener apuntada la idea en **una ficha** que se pueda consultar en cada momento en que sea necesario, o recurrir a **una palabra que sirva de referencia**, como puede ser: “**validez**”. Entonces, cada vez que surja un pensamiento de inutilidad, incapacidad, culpa, etc., recordaremos la idea que hemos elaborado y a su vez seguimos **elaborando con más datos**.

Otra clase de pensamientos disfuncionales muy destructivos son los que se refieren al **peligro** en general. Una persona deprimida, por ejemplo, puede **ver peligros en todas partes**, puede ser capaz de estar **continuamente anticipando sufrimientos**. La idea clave para combatir estos pensamientos

negativos es la **confianza**. Por ejemplo: “bien, el peligro realmente siempre existe, pero mi experiencia me dice que **las predicciones raramente se cumplen**; de hecho nos pasamos la vida preocupados por cosas que nunca llegan a suceder, o que no son tanto como pensábamos; la verdad es que **he tenido problemas de todo tipo y siempre se han resuelto** de una u otra forma”.

Un pensamiento sumamente positivo empleado por muchas generaciones de personas en todo el mundo es la **fe**, siempre que **no se caiga en ideas que vayan contra lo evidente**. La fe nos lleva a pensar que **el mundo es en esencia positivo** y que, por tanto, toda idea negativa es, o bien errónea, o bien parcial o sesgada, por lo que **el modo natural de pensar es positivo** (por otro lado, es lógico que así sea, ya que el **optimismo** es mucho más funcional que el pesimismo). Así, ante cada uno de los pensamientos negativos que nos puedan afectar, tenemos la opción de considerar, sin tener que dar cuenta detallada de ello en cada ocasión, que se trata de una **distorsión del pensamiento** o bien de una **falta de información**, y que puede dejarse de lado sin caer en una falta de racionalidad. Por ejemplo, ante una situación vital estresante, podemos pensar que la **realidad** es en el fondo algo **desconocido** y que en la vida existen muchas más **opciones** que las que vemos de forma inmediata; podemos pensar que si actuamos de **buena fe** las cosas siempre **se arreglarán** en una u otra forma, y que debemos mantener siempre nuestra **esperanza** abierta; tenemos que tener presente que hay que tener una cierta capacidad de **tolerancia** ante la adversidad, y que es el ánimo esforzado y **perseverante** el que alcanza el éxito, etc. De hecho, realizando esta operación repetidas veces se adquiere el **hábito de ver las cosas de una forma positiva** que nos capacita para vivir de una manera mucho más productiva, que viene a ser también **más realista**. Esta **nueva visión** a su vez genera una forma de actuar **más eficiente**, que a su vez refuerza el optimismo.

Manual de psicoterapia cognitiva

“La **terapia cognitiva** es un sistema de psicoterapia basado en una teoría de la psicopatología que mantiene que la percepción y la estructura de los pensamientos del individuo determinan sus sentimientos y conducta (Beck, 1967 y 1976). El concepto de **estructura cognitiva** suele recibir otros nombres como el de **esquema cognitivo** y en el ámbito clínico el de **supuestos personales** (Beck, 1979). Equivalen también a las **creencias** según la concepción de A. Ellis (1989 y 1990). Con todos estos términos equivalentes nos referimos a **la estructura del pensamiento de cada persona**, a los patrones cognitivos estables mediante los que conceptualizamos de forma idiosincrásica nuestra experiencia. Se refiere a una organización conceptual abstracta de **valores, creencias y metas personales**, de las que podemos, o no, ser conscientes. Los esquemas pueden permanecer "inactivos a lo largo del tiempo", y ante situaciones desencadenantes o precipitantes (de orden físico, biológico o social), se activan y actúan a través de situaciones concretas produciendo **distorsiones cognitivas** (procesamiento cognitivo de la información distorsionado) y cogniciones automáticas (o **pensamientos negativos**, que serían los contenidos de las distorsiones cognitivas).”

“Los errores en el procesamiento de la información derivados de los esquemas cognitivos o supuestos personales reciben el nombre de distorsiones cognitivas. Básicamente serían **errores cognitivos**. Beck (1967 y 1979) identifica en la depresión no psicótica los siguientes:

1. **INFERENCIA ARBITRARIA**: Se refiere al proceso de adelantar una determinada conclusión **en ausencia de evidencia** que la apoye o cuando la evidencia es contraria.
2. **ABSTRACCIÓN SELECTIVA**: Consiste en **centrarse en un detalle extraído fuera de contexto**, ignorando otras características más relevantes de la situación, y valorando toda la experiencia en base a ese detalle.
3. **SOBREGENERALIZACIÓN**: Se refiere al proceso de elaborar una **conclusión general a partir de uno o varios hechos aislados** y de aplicar esta conclusión a situaciones no relacionadas entre sí.
4. **MAXIMIZACIÓN Y MINIMIZACIÓN**: Se evalúan los acontecimientos otorgándoles **un peso exagerado o infravalorado** en relación a la evidencia real.
5. **PERSONALIZACIÓN**: Se refiere a la tendencia excesiva por la persona a atribuir acontecimientos externos como **referidos a su persona, sin que exista evidencia** para ello.
6. **PENSAMIENTO DICOTÓMICO O POLARIZACIÓN**: Se refiere a la tendencia a clasificar las experiencias en una o **dos categorías opuestas y extremas** saltándose la evidencia de valoraciones y hechos intermedios.”

“Otros autores han aumentado el repertorio de distorsiones cognitivas detectadas en distintos **estados emocionales alterados** (p.e. McKay, 1981). Lo esencial es destacar que, aunque algunas distorsiones pueden ser específicas de determinados trastornos, lo normal es que estén implicadas en diversos trastornos y estados emocionales alterados. Sólo **la organización cognitiva es idiosincrásica y personal de cada individuo**, aunque pueden encontrarse semejanzas en sus distorsiones y supuestos personales.”

“Los **pensamientos automáticos** serían los contenidos de esas distorsiones cognitivas derivadas de la confluencia de la valoración de los eventos y los supuestos personales. Las características generales de los pensamientos automáticos son (McKay, 1981):

- 1-Son **mensajes específicos**, a menudo parecen **taquigráficos**.
- 2-Son **creídos** a pesar de ser **irracionales** y no basarse en evidencia suficiente.
- 3-Se viven como espontáneos e **involuntarios**, difíciles de controlar.
- 4-Tienden a **dramatizar** en sus contenidos la experiencia.
- 5-Suelen conllevar una **visión de túnel**: tienden a producir una determinada percepción y valoración de los eventos. Así tenemos:

- 5.a. Los individuos ansiosos se preocupan por la **anticipación de peligros**.
- 5.b. Los individuos deprimidos se **obsesionan** con sus **pérdidas**.
- 5.c. La gente crónicamente irritada se centra en la **injusta e inaceptable conducta de otros...etc.**”

“La terapia cognitiva es un proceso de resolución de problemas basado en una **experiencia de aprendizaje**. El paciente, con la ayuda y colaboración del terapeuta, aprende a **descubrir y modificar las distorsiones cognitivas e ideas disfuncionales**. La meta inmediata, denominada en la T.C. "terapia a **corto plazo**" consiste en modificar la predisposición sistemática del pensamiento a producir ciertos **sesgos** cognitivos (distorsiones cognitivas). La meta final, denominada "terapia a **largo plazo**" consiste en modificar los **supuestos** cognitivos subyacentes que harían vulnerable al sujeto.”

Juan José Ruiz Sánchez y Justo José Cano Sánchez: *Manual de psicoterapia cognitiva*
(<http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/Libros/Manual/manual.htm>)

Terapia racional emotiva

En 1955 **Albert Ellis** inicia una nueva corriente con el nombre de "Rational Therapy" luego reemplazado por el de "Rational-Emotive Therapy" (RET) o Terapia Racional-Emotiva (TRE) y finalmente, a partir de 1994, denominada "Rational Emotive Behavior Therapy" (REBT) que aquí traducimos como Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC).

Ellis considera que el núcleo de su teoría está representado por una frase sencilla atribuida al filósofo estoico griego **Epicteto**: "**Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos**". Sintética y gráficamente Ellis resumió su teoría en lo que denominó el "**ABC**" recordando que "entre A y C siempre está B".

"**A**" (por "Activating Event ") representa el **acontecimiento activador**, suceso o situación. Puede ser una situación o acontecimiento externo o un suceso interno (pensamiento, imagen, fantasía, conducta, sensación, emoción, etc.).

"**B**" (por "Belief System") representa en principio al **sistema de creencias**, pero puede considerarse que incluye todo el contenido del sistema cognitivo: pensamientos, recuerdos, imágenes, supuestos, inferencias, actitudes, atribuciones, normas, valores, esquemas, filosofía de vida, etc.

"**C**" (por "Consequence") representa la **consecuencia o reacción** ante "A". Las "C" pueden ser de tipo emotivo (emociones), cognitivo (pensamientos) o conductual (acciones).

Este concepto se grafica así: $A > B > C$

Con respecto a "**B**", para una mejor comprensión de sus conceptos, Ellis y Dryden (1987) ejemplifican algunas cogniciones:

Observaciones (no evaluativas) que se limitan a lo observado: "El hombre está caminando".

Inferencias (no evaluativas) que incorporan hipótesis o supuestos que pueden ser acertados u erróneos: "El hombre que está caminando intenta llegar a la oficina, está apurado, etc."

Evaluaciones preferenciales: "Me gusta dormir la siesta". "Deseo aprobar el examen".

Evaluaciones demandantes o "deboperturbadoras" ("musturbatory"): "Necesito absolutamente ser valorado por mi tío". "Debo absolutamente rendir un examen perfecto".

Las evaluaciones serán denominadas por Ellis: "**creencias**" y calificadas de "**irracionales**" las demandantes y de "**racionales**" las preferenciales. Las evaluaciones demandantes (llamadas por Ellis: creencias irracionales) se caracterizan por su **rigidez** y total **intolerancia a la frustración**. Estas demandas pueden estar dirigidas **hacia uno mismo, hacia los otros o hacia el mundo** en general. (Por ejemplo: "Yo debo ser exitoso", "tú debes amarme" o "la vida debe ser fácil"). Las actitudes demandantes representadas por las citadas expresiones conducen a las emociones (o conductas) **disfuncionales** o "**auto-saboteadoras**", que caracterizan a los trastornos que los pacientes intentan eliminar...

Según Ellis, las **creencias irracionales nucleares** (demandas absolutistas) traen aparejadas:

La "**tremendización**" o exageración del daño o significado del hecho.

La "**no-soport-itis**" ("I cant-stand-it-itis") o baja tolerancia a la frustración (BTF).

La "**condena global**" de uno mismo, de otras personas o del mundo (la vida en general). (Por ej.: "Soy un inservible", "es una basura").

Como alternativa, Ellis propone el concepto de "**autoaceptación**" consistente en algo que podríamos llamar "el **amor incondicional a nosotros mismos**", querernos y valorarnos por el hecho de existir, sin calificarnos en ninguna escala de valores (podemos calificar las conductas, pero no a las personas). Esto mismo, **también vale referido a los otros**.

Esta filosofía es eminentemente humanista y Albert Ellis define su enfoque como "humanístico", "humanístico existencial" o "humanístico científico" en reiterados escritos. Esta orientación es defendida por Ellis por muchas diversas razones, entre las cuales destaca:

El reconocimiento y aceptación de las personas como **humanos falibles** (ni "sobrehumanos" ni "subhumanos").

La ubicación del hombre en el **centro de su universo**, es decir como el **principal responsable** (sin ignorar las limitaciones y condicionamientos biológicos, ambientales y circunstanciales) de alterarse o no.

<http://www.cop.es/colegiados/GR00724/Albert%20Ellis.htm>

La teoría de la **RET** [terapia racional emotiva] sostiene que las **emociones** raramente tienen una existencia independiente por sí mismas, sino que están fuertemente sustentadas y son **producto de los pensamientos**. Si nosotros pensamos que algo es malo, nos sentiremos mal con relación a ello; o si pensamos que algo es bueno, nos sentiremos bien con ello. La mayoría de los pensamientos humanos, además, no son mantenidos simbólicamente, imaginativamente, o de forma no verbal, sino que son **verbalmente representados** en los procesos cognitivos de la persona. La mayoría de las emociones, en otros términos, se producen **derivados de simples sentencias exclamativas** anteriores a la experiencia de dichas emociones.

Debido a que considera que las perturbaciones emocionales se basan en **suposiciones filosóficas e ideológicas**, la RET se esfuerza en conseguir una **reestructuración filosófica** en el modo de ver la vida en las personas, **antes que una mera eliminación de sus síntomas** mentales o psicósomáticos. Intenta ayudar al paciente a minimizar la ansiedad general más que a eliminar fobias específicas y minimizar sus tendencias generales a odiarse más que reducir el odio particular hacia sus madres o sus cónyuges.

Respecto a la selección de clientes, los terapeutas racionales encuentran que, de acuerdo a la mayoría de terapias, los individuos más inteligentes, jóvenes y altamente motivados son los que realizan los mayores progresos y lo hacen en un menor periodo de tiempo. Donde, algunas formas de terapia están contraindicadas para determinado tipo de clientes, -por ejemplo, el psicoanálisis clásico estará normalmente contraindicado con psicóticos y psicópatas- la RET no parece ser dañino para ningún tipo de paciente, así puede ser entendida y ser efectiva, aunque en diferentes grados, con prácticamente todo tipo de pacientes. Los niños normales y los adultos más deficientes pueden alcanzar considerables beneficios de ella, y también los psicóticos y psicópatas. Sus técnicas son tan directas y simples que incluso los más altamente perturbados y con escasa cultura pueden, normalmente, sacar partido de ella.

<http://users.servicios.retecal.es/jureba/RET.htm>

Reestructuración cognitiva 2

La **reestructuración cognitiva** es un procedimiento técnico por el cual las personas aprenden a **cambiar algunas maneras de pensar distorsionadas** que conducen a **malestar emocional** y frustración.

La piedra angular de la reestructuración cognitiva son los **pensamientos automáticos**, un tipo de ideas que las personas tenemos involuntariamente en muchas situaciones de nuestras vidas. Justamente, estos pensamientos se llaman automáticos porque no hacemos ningún esfuerzo para que se presenten, simplemente, ellos aparecen.

Por ejemplo, Silvia, quien padece de ansiedad severa, se encontraba en su casa esperando la llegada de su hijo mayor cuando sonó el teléfono. Silvia pensó: “tuvo un accidente”. Inmediatamente sintió mucho miedo, su corazón latía rápidamente y una desagradable sensación de opresión recorría su estómago. Cuando levantó el teléfono, se encontró con que se trataba de una amiga que sólo llamaba para saludarla.

Es posible que en el trajín de la vida, no siempre nos demos cuenta de lo que estamos haciendo y menos aún lo que estamos pensando. Actuamos por hábito y “automáticamente”. Por eso, nuestros pensamientos automáticos pueden pasar **desapercibidos** para nosotros. Lo que es muy difícil que podamos pasar por alto son nuestras emociones. Por algo les decimos sentimientos, es decir, que se sienten. Entonces, si queremos identificar nuestros pensamientos automáticos, nuestros sentimientos nos pueden servir de guía. **Cada vez que tengamos algún sentimiento negativo, como ansiedad, miedo, tristeza, enojo, podemos preguntarnos, ¿qué es lo que acabo de pensar?**, ¿cuál es la idea que recién cruzó mi cabeza? Si estoy sintiendo **algún afecto negativo**, eso significa que hace instantes tuve un pensamiento automático. Una vez que logré encontrarlo, lo mejor es anotarlo, pues estos pensamientos se olvidan rápidamente.

Sin embargo, el solo hecho de detectar nuestros pensamientos automáticos no hace que mejoremos nuestro estado emocional. Aprender a encontrar los pensamientos automáticos es sólo **el primer paso** para poder cambiarlos.

Nuestras reacciones emocionales son muchas veces exageradas con respecto a la situación en que se presentan porque los pensamientos automáticos que anteceden dichas emociones pueden contener algunas **distorsiones** o **exageraciones**. Por lo tanto, aunque nuestros pensamientos automáticos **parezcan lógicos y plausibles**, el siguiente paso consiste en **someterlos a prueba**.

En Terapia Cognitivo Conductual la **detección y cambio** de los pensamientos automáticos es una de las tareas centrales. Sin embargo, el trabajo no se detiene allí. Los pensamientos automáticos son, por así decir, un fenómeno de superficie, el aspecto visible de todo un **estilo de interpretación** del mundo que es crucial encontrar para lograr un auténtico **cambio cognitivo**. Lentamente, los pensamientos automáticos van delineando **creencias y supuestos básicos**, vale decir, reglas de vida muy poco conocidas por nosotros mismos, pero sobre las cuales las personas armamos nuestra interpretación del mundo y **damos sentido a nuestra experiencia** cotidiana. El último objetivo de la terapia consiste en **modificar** alguno de estos supuestos básicos que se transforman en un obstáculo para la felicidad y bienestar humanos.

Para cambiar los estados emocionales negativos es muy importante **aprender a identificar los pensamientos automáticos** pues, ellos anteceden al disparo de las emociones y, en parte, provocan esas emociones negativas.

¿Cuáles son las características de los pensamientos automáticos?

- Ellos anteceden al disparo de las emociones, es decir, se presentan antes de aparezcan los sentimientos desagradables. En el caso de Silvia, ella primero pensó “tuvo un accidente” y luego sintió miedo.

- Tienen **forma visual o verbal**, vale decir, pueden aparecer en palabras o en imágenes visuales que se presentan a nuestra mente. Silvia tuvo pensamientos automáticos de manera verbal pero ella también podría haber tenido la imagen de su hijo lastimado en la calle, lo cual le habría provocado un sentimiento similar.

- Son **específicos y discretos**, con un estilo telegráfico; vale decir, se trata de frases cortas, pero concisas y con un mensaje concreto. Así, Silvia pensó puntualmente “tuvo un accidente”.

- No son resultado del razonamiento y reflexión sino que **ocurren como “por reflejo”**, son relativamente autónomos. El pensamiento “tuvo un accidente” se le presentó a Silvia repentinamente, sin haber razonado en absoluto al respecto.

- **Aparecen como razonables y plausibles** para nosotros, esto es, en el momento en que los experimentamos, los pensamientos automáticos son altamente creíbles para nosotros, no dudamos de ellos. De ahí su poder para provocar emociones. Como Silvia, quien luego de pensar que su hijo había tenido un accidente, sintió mucho miedo pues dicha idea le sonaba creíble.

<http://www.cognitivoconductual.org/tecter/reestr.htm>

Reestructuración cognitiva

“Cuando una situación determinada crea conflictos en una persona hay que mostrarle la manera de vencer el problema, **incidiendo en sus cogniciones para cambiar las emociones** o sentimientos experimentados **adaptándolos de manera positiva** a la situación que en un principio generaba el conflicto.”

“En la **reestructuración cognitiva** el terapeuta utiliza diferentes métodos para **cambiar esos pensamientos negativos** haciendo que el paciente se dé cuenta del tipo de cogniciones o lenguaje empleados para así, tras la percepción, poder modificarlos.”

“El ser humano utiliza diferentes formas de expresión que dan lugar a situaciones indeseables y que **simplemente, percatándose y no utilizándolas**, incidirían en una mejor adaptación a la situación. Algunos de las formas de lenguaje a las que nos referimos son:

- El **razonamiento dicotómico**, es decir, funcionar en términos de todo o nada, blanco o negro sin opciones intermedias.
- Las **generalizaciones excesivas** en las que si un determinado sujeto es malo a nuestros ojos por algún acontecimiento previo vivido con él, todos aquellos sujetos que tengan alguna característica común con el sujeto en cuestión se vivirán al mismo tiempo como malos. Nuestra tendencia a generalizar nos impide percibir racionalmente nuevas opciones, nuevos sujetos.
- La **excesiva tendencia a depender de las opiniones ajenas**. Si bien es cierto que nuestra autoestima se conforma con las aportaciones día a día que el entorno nos depara también es cierto que son nuestros juicios en cuanto a nuestra persona los que atenderán o no a la crítica. Hemos sido educados en pro a la vergüenza y ante ella nos sentimos expuestos.
- La **aculturación y socialización excesiva**. La tendencia de nuestra sociedad es a asumir unos valores aprendidos como absolutos sin cuestionarnos la relatividad de los mismos. Existen unos patrones o modelos establecidos culturalmente y por herencia simplemente creemos en ellos. Consecuencia a menudo de tal tendencia es el exceso de culpa limitando ésta nuestra felicidad. Hay que enseñar que **muchas de nuestras creencias son absurdas** a pesar de haberse mantenido incuestionables a los largo de los años y generación tras generación. La liberación de la culpa es siempre un gran alivio.
- Pensamientos y sentimientos. **Son las interpretaciones subjetivas de las situaciones las que generan las emociones expresadas**. Así si te sientes deprimida porque tu pareja te ha abandonado, en realidad lo que dices es que te sientes deprimida porque tu interpretación subjetiva del abandono ha sido "rechazo" en vez de "liberación" lo cual generaría una emoción totalmente distinta.”

“Tratamos de **cambiar el lenguaje** sacado fuera de contexto y que invalida o paraliza nuestra salud vital por **formulaciones que tengan un buen asentamiento en la realidad**. Son esos casi imperceptibles **mensajes taquigrafiados** que invaden nuestra mente los que **generan las emociones desagradables**. Hablamos de la Terapia Racional Emotiva de Ellis, una forma de análisis de las suposiciones irracionales de muchos de los diálogos que invaden nuestro interior. Mediante ese análisis somos capaces de convertir en racional lo irracional.”

“Destacamos los once juicios racionales citados por Ellis y reformulados a partir de prejuicios de nuestra sociedad irracional:

1. Aprendamos a **separar lo necesario de lo deseable**.
2. ¿Qué recompensa extraemos de determinados logros? ¿La obtención de los mismos por el simple hecho de obtenerlos sin más es el único criterio que nos lleva a la lucha? A menudo olvidamos que **algunos logros nos proporcionan dicha interna, placer** y ése es el motivo por lo

que aspiramos a ellos, sin embargo **otros simplemente son esfuerzos innecesarios** que no conducen a nada más que a una valoración por esa consecución. La autoestima no sólo se conforma con los hechos externos obtenidos, es nuestro lenguaje interior el que proporcionará la seguridad necesaria para mantener nuestra valía en alto.

3. Acusamos, castigamos, calificamos y etiquetamos por un **aprendizaje cultural**. Aprendamos a aceptar que fallamos, erramos y no hay que imponerse sacrificios ni culpa alguna por ello.

4. Tenemos tendencia a **hacer más terrible la emoción sufrida** cuando nos sentimos frustrados. Aceptemos que no siempre las cosas funcionan como uno quisiera.

5. **Cada cual se crea su propia infelicidad** aunque tendamos en mostrar a otros como responsables de nuestros sufrimientos. Recuerda, tú eliges ser o no ser feliz.

6. Si tiene que llegar una situación desagradable llegará igual que anticipes o no tu preocupación. Por tanto, vive el presente y **ocúpate de lo desagradable en el mismo momento que se dé**.

7. **Ni evites responsabilidades ni asumas lo de todos**. Tanto un lado como el otro conducen a la insatisfacción.

8. **Ser independiente no significa no tener amigos**, simplemente no depender del entorno para sobrevivir.

9. Mantenerse atado a un pasado evita **vivir el presente saboreando los irrepetibles momentos**.

10. Ayudar a los demás no es sinónimo de no vivir tu propia realidad a tenor de ellos y sus problemas. **Deja que cada cual tome las riendas de su vida**.

11. **Evita ser perfeccionista**. Crea siempre expectativas palpables y reales."

"En la reestructuración cognitiva se le enseña al paciente la manera de **identificar esas creencias irracionales** para que finalmente sean capaces de **hacerlo por sí mismos** y mejorar así su calidad de vida. La finalidad última de la terapia es la de dar al sujeto las herramientas necesarias para que se defienda ante las inclemencias de la vida de forma saludable."

Gloria Marsellach Umbert

http://psicologoenlared.org/articulos/re_cognitiva.htm

El camino con corazón

“Cualquier cosa es un camino entre cantidades de caminos. Por eso debes tener siempre presente que un camino es sólo un camino; si sientes que no deberías seguirlo, no debes seguir en él bajo ninguna condición. Para tener esa claridad debes llevar una vida disciplinada. Sólo entonces sabrás que **un camino es nada más un camino, y no hay afrenta, ni para ti ni para otros, en dejarlo si eso es lo que tu corazón te dice.** Pero tu decisión de seguir en el camino o de dejarlo debe estar libre de miedo y de ambición.”

“Te prevengo. **Mira cada camino de cerca y con intención.** Pruébalo tantas veces como consideres necesario. Luego hazte a ti mismo, y a ti solo, **una pregunta: ¿tiene corazón este camino?** Si tiene, el camino es bueno; si no, de nada sirve. Ningún camino lleva a ninguna parte, pero uno tiene corazón y el otro no. **Uno hace gozoso el viaje;** mientras lo sigas, eres uno con él. **El otro te hará maldecir tu vida.** Uno te hace fuerte; el otro te debilita.”

“Antes de embarcarte en cualquier camino tienes que hacer la pregunta: **¿tiene corazón este camino?** Si la respuesta es no, tú mismo lo sabrás, y deberás entonces escoger otro camino.”

“**Cualquiera puede saber si un camino tiene corazón o no.** El problema es que nadie hace la pregunta, y cuando uno por fin se da cuenta de que ha tomado un camino sin corazón, el camino está a punto de matarlo. En esas circunstancias muy pocos hombres pueden pararse a considerar, y más pocos aún pueden dejar el camino.”

“**Un camino sin corazón nunca es disfrutable.** Hay que trabajar duro tan sólo para tomarlo. En cambio, **un camino con corazón es fácil;** no te hace trabajar por tomarle gusto.”

“Un hombre que sólo recorre los caminos de la vida lo es todo. **Para mí, sólo recorrer los caminos que tienen corazón, cualquier camino que tenga corazón.** Esos recorro, y la única prueba que vale es atravesar todo su largo. **Y esos recorro mirando, mirando, sin aliento.**”

Carlos Castaneda: *Las enseñanzas de don Juan* (Ed. Fondo de Cultura Económica)

Vencer la timidez

Las **personas tímidas** a menudo manifiestan dos características que influyen negativamente en su conducta: poseen un alto nivel de **ansiedad** y carecen de las necesarias **herramientas** para comunicarse. Pero **todo se puede aprender**, también a actuar como los extravertidos, a hacer amigos y a establecer contactos; no es mucho más difícil que llegar a saber alemán o física.

Controle el tono de voz: Los tímidos se «comen» las letras y las sílabas y hablan en un tono de voz tenue, porque no se atreven a hablar más alto. Especialmente en el saludo y en las frases de cortesía, esas que no tienen gran significado, los inhibidos no hacen más que **farfullar sonidos** que apenas se parecen a lo que en principio se está diciendo. El efecto que se produce no es bueno.

Mire al interlocutor: **Mirar a los ojos** de la persona con la que se habla, es lo normal; la comunicación se da a través de varios canales; tan importante como lo que se dice con las palabras es lo que se comunica con la mirada.

Póngase guapo/a: No somos como los artistas de cine, pero podemos sacar un buen partido de nuestro aspecto.

Salude a todo el mundo: Durante la próxima semana diga «Buenos días», «Hola, qué calor/frío» o cualquier cosa parecida a la gente con la que se cruce por los pasillos o comparta el ascensor. A lo mejor alguno se sorprenda por ello, pero lo más probable es que todos le respondan.

Ensaye ciertos **cumplidos:** Esos comentarios que salen con tanta fluidez en los extravertidos parecen no aflorar nunca en la boca de los tímidos.

Conozca a gente: No se quede en casa. **Salga todo lo que pueda;** vaya a cafeterías, presentaciones, librerías, exposiciones, inauguraciones, cine, eventos deportivos; acepte invitaciones, contrate un viaje turístico, etcétera. Si un amigo o familiar puede acompañarle, mejor; dos personas establecen más fácilmente contacto con otras que una sola, pero si no es posible, acuda solo. No olvide que **ahora lo importante no es la calidad, sino la cantidad:** trate de conocer a mucha gente.

Tenga algo que decir: Es obvio que en una conversación se habla de algo. **Sepa cosas,** lea los periódicos, vea la tele, escuche la radio, esté al día, vaya al cine, esté enterado, fórmese su propia opinión de las cosas, así tendrá algo que decir, seguramente interesante.

Sepa escuchar: No todo el mundo lo sabe hacer; escuchar no es una actividad pasiva, ni siquiera es totalmente silenciosa. La «escucha activa», que es lo mismo que la escucha inteligente, implica poner atención en lo que la gente está diciendo de modo que no sólo se obtienen datos derivados de la conversación, sino claves de la personalidad del hablante.

Extraído de

Pilar Varela: *Tímida-mente. Cómo superar los problemas de timidez* (Ed. La esfera de los libros)

Judith Beck: Terapia cognitiva

“El doctor **Aaron T. Beck**, de la Universidad de Pensilvania, a comienzos de los años sesenta, desarrolló la **terapia cognitiva** como un tratamiento para la depresión, estructurado y breve, destinado a modificar el pensamiento y las conductas disfuncionales. A partir de ese momento, tanto Beck como otros profesionales adaptaron con éxito esta terapia para su aplicación a un conjunto sorprendentemente amplio de trastornos.”

“Para decirlo en pocas palabras, el modelo cognitivo propone que **todas las perturbaciones psicológicas tienen en común una distorsión del pensamiento**, que influye en el estado de ánimo y en la conducta [...]. Una evaluación realista y la consiguiente **modificación del pensamiento** producen una mejoría en esos estados de ánimo y comportamientos. Esta mejoría permanente resulta de la modificación de las **creencias disfuncionales** subyacentes.”

“El tratamiento cognitivo para el trastorno de **ansiedad** generalizado enfatiza la reevaluación del riesgo en ciertas situaciones y los recursos a los que el paciente puede apelar frente a la amenaza. El tratamiento del trastorno de pánico implica la evaluación de las **malas interpretaciones** catastróficas del paciente sobre sus sensaciones corporales y mentales. La anorexia requiere una modificación de las creencias acerca del propio valor y del control sobre sí mismo. El tratamiento de la drogadicción se centra en los sentimientos negativos respecto del yo y en los sentimientos permisivos o de justificación respecto del uso de drogas.”

“Comience a conceptualizar sus pensamientos y creencias según el modelo cognitivo: **cómo se siente emocionalmente** en un momento dado (y cómo reacciona desde el punto de vista físico y de la conducta) **está condicionado por el modo como percibe una situación** y específicamente por los pensamientos que pasan por su mente en ese momento. A partir de este instante, comience a prestar atención a los cambios de su estado anímico. Cuando advierta que su estado de ánimo ha cambiado, que se ha intensificado en una dirección negativa, o que está experimentando sensaciones corporales asociadas con afectos negativos, **pregúntese** qué emoción está sintiendo y también fórmese la pregunta clásica de la terapia cognitiva: **¿Qué pasó por mi mente en ese momento?**”

“De esta manera, usted irá aprendiendo a **identificar sus propios pensamientos**, especialmente los **"pensamientos automáticos"**. Si, por ejemplo, usted se encuentra ligeramente perturbado, pregúntese: **¿Qué cosa acaba de pasar por mi mente?**”

“Aprender las habilidades de la terapia cognitiva es un proceso semejante al de cualquier otro **aprendizaje**.”

“**La respuesta emocional está condicionada por la percepción de la situación**. El terapeuta cognitivo se interesa especialmente por el nivel de pensamiento que opera simultáneamente con el pensamiento superficial, que es el más evidente. Esta actividad corresponde a los llamados pensamientos automáticos, que **no surgen de una deliberación o un razonamiento, sino que parecen brotar de manera automática y suelen ser veloces y breves**. Es posible que usted no sea demasiado consciente de estos pensamientos y que sólo tome conciencia de la emoción que surge de ellos. Por esta razón, muchas veces los pensamientos automáticos **son aceptados como ciertos**, sin ser sometidos a ninguna clase de crítica. No obstante, es posible **aprender a identificar** los pensamientos automáticos por medio de la observación de los cambios afectivos. **Cuando usted note que siente disfórico, pregúntese: ¿Qué es lo que acaba de pasar por mi mente?**”

“Si usted identifica sus pensamientos automáticos, probablemente podrá **evaluar**, al menos hasta cierto punto, la **validez** de ellos. Si se da cuenta de que hizo **una interpretación errónea** y logra

corregirla, seguramente descubrirá que **su estado de ánimo mejora**. En términos cognitivos, **cuando los pensamientos disfuncionales son sometidos a la reflexión racional, las emociones suelen modificarse.**”

“El curso habitual de tratamiento en la terapia cognitiva implica usualmente que en los inicios se ponga más énfasis en los pensamientos automáticos, que son conocimientos más cercanos a la conciencia. [...] Luego, el tratamiento se centra en las **creencias** y pensamientos que subyacen en las **ideas disfuncionales**. Aquellas creencias intermedias y centrales que resultan relevantes son evaluadas de distintas maneras y, más tarde, son modificadas para lograr un **cambio en las conclusiones** que saca el paciente a partir de sus percepciones de los hechos. Esta **modificación** más profunda de creencias fundamentales disminuye las posibilidades de recaídas en el futuro.”

“En una situación específica, las creencias subyacentes de una persona influyen sobre sus percepciones, y esto se expresa por medio de pensamientos automáticos específicos para esa situación. Estos pensamientos, a su vez, inciden sobre las emociones.”

“Las **creencias disfuncionales** pueden ser "desaprendidas" y en su lugar se pueden aprender otras creencias basadas en la **realidad** y más funcionales.”

Judith S. Beck: *Terapia cognitiva. Conceptos básicos y profundización* (Ed. Gedisa)

Cuestionar los pensamientos automáticos

“Los sucesos no tienen un contenido emocional por sí mismos. Pero las personas tienen una enorme necesidad de ordenar su mundo, de insertar los datos nuevos en la categoría apropiada. “¿Qué es esto?” es el interrogante formulado cientos de veces al día. En la respuesta dada a este interrogante, en la etiqueta elegida, está **la fuente de la emoción.**”

“La **intervención cognitiva** del estrés es el arte de **utilizar la cabeza**. El síndrome del estrés se define como una combinación de tres elementos: el ambiente, los pensamientos negativos y las respuestas físicas. Se puede cortocircuitar el estrés interviniendo y cambiando uno de estos tres elementos. Se puede **cambiar la conducta** de forma que cambie efectivamente el ambiente. La persona puede también aprender a **reestructurar los patrones de pensamiento** que le producen ansiedad, cólera y depresión. Se puede asimismo aprender a eliminar el estrés **calmando la respuesta** de alarma y relajando el cuerpo.”

“Todas las personas están constantemente describiéndose el mundo a sí mismas, dando a cada suceso o experiencia una etiqueta. Hacen **interpretaciones** de lo que ven y oyen, juzgan los sucesos como buenos o malos, temibles o agradables, predicen si pueden ocasionarles algún peligro o una seguridad relativa.”

“Estas etiquetas o juicios se forman a lo largo de un interminable diálogo de cada persona consigo misma, y colorean toda la experiencia con **interpretaciones privadas**. Este diálogo ha sido comparado con **una cascada de pensamiento** que fluye en la mente sin interrupción. Raras veces nos damos cuenta de esos pensamientos, pero son lo suficientemente poderosos como para crear las emociones más intensas.”

“El diálogo interno ha sido denominado “auto charla” (self talk) por el terapeuta racional emotivo Albert Ellis, y “pensamientos automáticos” por el teórico cognitivo Aaron Beck. Beck prefiere el término **pensamientos automáticos** “porque describe más adecuadamente la forma en que se experimentan los pensamientos como si fueran un reflejo, sin reflexión o razonamiento previo, y se graban como plausibles y válidos” (Beck, 1976).”

“Los pensamientos automáticos tienen normalmente las siguientes características:

1. Son mensajes específicos, discretos.
2. Están compuestos por unas pocas y esenciales palabras o una imagen breve.
3. Suelen ser **creídos**, no importa lo **irracionales** que sean. Casi no se notan, por lo que **no son cuestionados**. Sus implicaciones no son sometidas a un análisis lógico.
4. Se viven como espontáneos. Entran de golpe en la mente y determinan **juicios que parecen verdaderos**.
5. Se expresan a menudo en forma de “**debería**”. Cada “debería” precipita un sentimiento de culpabilidad o pérdida de autoestima.
6. Tienden a **dramatizar**. Estos pensamientos predicen **catástrofes**, ven peligros en todas partes y siempre suponen lo peor. Las dramatizaciones constituyen **la mayor fuente de ansiedad**.
7. Son relativamente idiosincrásicos. Cada respuesta se basa en una única forma de ver la situación estímulo.
8. Son difíciles de desviar. Puesto que son reflexivos y creíbles, los pensamientos automáticos **se entretejen inadvertidamente** a través del flujo del diálogo interno.
9. Son aprendidos. Todas las personas han sido condicionadas por la familia, los amigos y los medios de información para interpretar los sucesos de cierta forma.”

“La cólera crónica, la ansiedad o la depresión son el resultado de centrar la atención sobre un grupo particular de pensamientos automáticos con exclusión de todos los pensamientos

contrarios. La gente que está ansiosa está preocupada por la anticipación del peligro. Los individuos deprimidos, obsesionados por sus pérdidas, siempre están sufriendo. La gente crónicamente colérica está preocupada por la inaceptable y maliciosa conducta de los demás.”

“La mayor parte del diálogo interno es inocuo. Los pensamientos automáticos que causan daño, sin embargo, **pueden identificarse porque preceden a una emoción ansiógena.**”

“Para identificar los pensamientos automáticos que son los continuos causantes de sentimientos ansiógenos, hay que tratar de **recordar los pensamientos que se tuvieron inmediatamente antes** de empezar a experimentar la emoción y aquellos que acompañaron el mantenimiento de la emoción.”

“Los pensamientos automáticos a menudo son **relámpagos rápidos y muy difíciles de percibir.** Transmiten una especie de **breve imagen** verbal, o son **telegrafados** con palabras simples. Existen dos métodos para hacer frente a esta velocidad de los pensamientos:

1. **Reconstruyendo una situación problemática**, repasándola una y otra vez en la imaginación hasta que la emoción que provoca ansiedad empiece a emerger. ¿Qué se está pensando cuando surge la emoción?

2. **Desarrollando la frase taquigrafiada** hasta completar la original de la que proviene. Es necesario escuchar el silogismo entero para **comprender la lógica deformada** de la que florecen las emociones dolorosas.”

“Será más sencillo avanzar hacia la reducción del estrés de la vida cuando se empieza a desconfiar de los pensamientos automáticos y se empiezan a **cuestionar** y a **combatir** a medida que van apareciendo inesperadamente.”

“Para reducir la frecuencia de las emociones dolorosas, es necesario **primero escuchar los pensamientos y después preguntarse si son ciertos.**”

Matthew McKay y otros: *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés* (Ed. Martínez Roca)

Dyer: "Tus zonas erróneas"

“En primer lugar, y esto será lo más evidente, verás que [las personas liberadas de zonas erróneas] es gente que disfruta de virtualmente todo lo que les brinda la vida; gente que se siente cómoda haciendo cualquier cosa y que **no pierde el tiempo quejándose o deseando que las cosas fueran de otra manera**. Sienten entusiasmo por la vida y quieren todo lo que pueden sacar de ella.”

“Igualmente la gente libre de zonas erróneas no se atormenta con preocupaciones. Algunas circunstancias que a otras personas podrían llegar a enloquecerlas apenas si afectan a estos individuos. No son ni planificadores del futuro ni ahorradores para el futuro. Rehúsan preocuparse por lo que pasará en el futuro y se mantienen libres de la ansiedad que acompaña a las preocupaciones. **No saben preocuparse**. No es parte de su manera de ser.”

“Saben apreciar muy bien su propia **independencia**, el no depender de lo que puedan hacer los demás. Sus relaciones humanas se basan en el respeto mutuo al derecho que tiene el individuo a tomar sus propias decisiones. El amor de esta gente no lleva implícita la imposición de los valores propios en el ser amado. [...] Les gusta estar solos a veces, y se preocupan mucho de proteger su intimidad.”

"Son capaces de pasar por alto las pequeñas normas sin importancia e **ignorar tranquilamente los inútiles convencionalismos** que son parte tan importante de la vida de mucha gente. [...] Son dueños de sí mismos y aunque consideran que la vida social es parte importante de sus vidas, se niegan a dejar que ésta los gobierne o a convertirse en esclavos de la misma.”

“Saben reír y hacer reír. Descubren el humor en casi todas las situaciones y se pueden reír de los acontecimientos más absurdos lo mismo que de los más serios y solemnes. Les encanta ayudar a los demás a reírse y **les resulta fácil crear buen humor**.”

“Son gente que se acepta a sí misma sin quejas. Saben que son seres humanos y que serlo implica ciertos atributos humanos. Saben cuál es su aspecto físico y lo aceptan. Si son altos, perfecto, pero si son bajos también. La calvicie está muy bien, lo mismo que una frondosa cabellera. Pueden soportar el sudor. No falsean su aspecto físico. **Se han aceptado a sí mismos y por ello son la gente más natural**.”

“**Nunca pelean inútilmente**. No son partidarios del autobombo para atraer la atención sobre sí mismos. Si la lucha puede provocar un cambio, entonces lucharán pero jamás lucharán inútilmente. No son mártires. Son hacedores. Son también gente que ayuda a los demás.”

“No son gente enfermiza. No creen en la inmovilidad que producen los resfriados y los dolores de cabeza. Creen en su propia capacidad para deshacerse de esas enfermedades y **no andan contándole a los demás lo mal que se sienten**, lo cansados que están o qué enfermedades infectan su cuerpo en la actualidad.”

“Otra característica de estos individuos en pleno funcionamiento es la **honestidad**. Sus respuestas no son evasivas ni pretenden **mentir respecto a ninguna cosa**. Consideran que la mentira es una distorsión de su propia realidad y rehúsan participar en cualquier tipo de comportamiento que sirva para engañarse a sí mismos.”

“Esta gente **no culpa a los demás**. La orientación de su personalidad es interna y rehúsan responsabilizar a los demás por lo que ellos son. Por lo mismo, no pierden mucho tiempo hablando de los demás, ni están obsesionados por lo que los otros hacen o dejan de hacer.”

“Estos individuos **no se preocupan mucho por el orden**, la organización o los sistemas en sus vidas. Practican su autodisciplina pero no tienen necesidad de que las cosas y la gente encajen en sus propias percepciones de lo que deben de ser las cosas. **No están llenos de «debes»** respecto a la conducta de los demás. Creen que todos tienen derecho a sus elecciones y que esas pequeñeces que enloquecen a otra gente son simplemente el resultado de la decisión de otra persona.”

“Son agresivamente curiosos. **Nunca saben lo suficiente**. Buscan siempre más y quieren aprender cada uno y todos los momentos presentes de sus vidas. No les preocupa hacerlo bien o haberlo hecho mal. Si algo no resulta, o no logra grandes beneficios, entonces se descarta en vez de lamentarlo. Son buscadores de la verdad en el sentido de aprender cosas, siempre estimulados por la posibilidad de aprender más y sin llegar a creer jamás que ya son un producto terminado.”

“No tienen miedo al fracaso. No equiparan el éxito en una empresa con el éxito como ser humano. [...] Así, **se atreven a probar cualquier cosa**, a participar en las cosas simplemente porque es divertido y no tienen miedo a tener que explicarse a sí mismos.”

“Sus valores no son valores locales. No se identifican con la familia, el vecindario, la comunidad, la ciudad, el estado o el país. Se consideran a sí mismos como parte de la raza humana y para ellos un austriaco cesante no es mejor ni peor que un californiano cesante. No son patrióticos respecto a una frontera especial. Más bien **se ven a sí mismos como parte de la humanidad**.”

“Son en realidad aves raras. **Cada día es un deleite**. Lo viven enteramente disfrutando de todos sus momentos presentes. No es que no tengan problemas, pero no están inmovilizados emocionalmente a causa de sus problemas. La medida de **su salud mental no reside en que resbalen, sino en lo que hacen cuando resbalan**. ¿Acaso se quedan allí lamentándose de su caída? No, se levantan, se sacuden el polvo y siguen atareados con los quehaceres de la vida.”

Wayne W. Dyer: *Tus zonas erróneas* (Ed. Grijalbo)

Seligman: "Aprenda optimismo"

“Todo esto es cuestión de **ABC** [modelo de Albert Ellis, iniciales en inglés de adversidad, creencia y consecuencias: adversity, beliefs, cosequences]: cuando nos encontramos ante la **adversidad**, reaccionamos pensando en ello. Nuestras ideas se cristalizan en **creencias** enseguida. Estas creencias pueden convertirse en algo tan habitual que incluso ni nos damos cuenta de que las tenemos hasta que frenamos y les prestamos atención. Y no se limitan a quedarse allí sin hacer nada; tienen **consecuencias**. Las creencias son **causa directa** de lo que luego sentiremos y haremos. Pueden significar la diferencia entre el desaliento y la rendición, o el bienestar y la acción constructiva.”

“Ya sabemos que la A es la inicial de adversidad. Para algunos, adversidad es sinónimo de final. Y esas personas se dicen: «¿Para qué? No puedo seguir. ¿Qué gano siguiendo con esto? Fracasaré siempre». Y luego abandonan. Para otros, la adversidad no es más que el comienzo de una secuencia de desafíos que casi siempre llevan al éxito. La adversidad puede ser prácticamente todo: presión para ganar más dinero, sentimientos de rechazo, críticas por parte del jefe, deberes difíciles para un estudiante, un cónyuge que pretende vigilar cuanto hace el otro.”

“Cuando se tropieza con la adversidad siempre **se liberan las creencias**, las explicaciones, la interpretación de por qué salieron mal las cosas. Lo primero que hacemos ante la adversidad es tratar de explicarla. Como hemos visto ya, **las explicaciones que nos sirven para interpretar la adversidad determinan lo que haremos después**. ¿Cuáles son las consecuencias de las diferentes creencias que entran en juego? Cuando nuestras creencias explicativas adquieren la forma de factores **personales, globales y penetrantes** («La culpa es mía... siempre será lo mismo... esto afectará cuanto pretenda hacer»), inmediatamente nos damos por vencidos y nos paralizamos. Cuando nuestras explicaciones adoptan la otra forma, nos animamos, y es que las consecuencias de lo que creemos no son solamente hechos, sino también sentimientos.”

“Esto significa que **si puede usted modificar el punto B**, o sea, sus creencias acerca de la adversidad y cómo se la explica a sí mismo, **también podrá cambiar el punto C**. Puede pasar de una respuesta pasiva, triste o indignada respecto a la adversidad, a una respuesta animosa y alegre. Todo esto, fundamentalmente, depende del punto **D**. D es la inicial de la **discusión** de sus creencias.”

“Podemos **tomar distancias**, más o menos fácilmente, para alejarnos de las acusaciones infundadas de los demás. En cambio, nos cuesta más trabajo distanciarnos de las acusaciones que nosotros mismos nos formulamos, todos los días. Después de todo, si eso es lo que pensamos de nosotros, ha de ser verdad. ¡Error! Lo que nos decimos para nuestros adentros cuando algo nos sale mal, muy bien podría ser algo tan **carente de fundamento** como las acusaciones de una persona que nos tiene envidia. Nuestras explicaciones reflexivas por lo general son **distorsiones**. Son simplemente **malos hábitos de pensamiento** producidos por algunas experiencias desgraciadas del pasado: conflictos infantiles, padres estrictos, un entrenador muy exigente, los celos del hermano o la hermana mayor. Sin embargo, en vista de que esas cosas parecen salir de nuestro interior, entonces las consideramos igual que si fueran el Evangelio.”

“Sin embargo, **son sólo creencias**. Y las cosas no existen por el mero hecho de que las creamos. No sólo porque alguien piense que no puede encontrar empleo, que nadie lo quite o que no sirve, esas cosas tienen que ser verdad. Es esencial **pararse un momento** y dejar de considerar esa creencia, tomar distancia de nuestra explicación pesimista por lo menos el tiempo necesario para verificar su exactitud. Precisamente la discusión consiste en **verificar la exactitud** de nuestras creencias.”

“Lo primero consiste en saber si la creencia en cuestión vale la pena que se discuta. El segundo paso que se dará es poner en práctica la discusión.”

“Es importante advertir la diferencia que hay entre esta manera de encarar las cosas y lo que se ha dado en denominar «fuerza del pensamiento positivo». Este último, por lo general, implica tratar de creer declaraciones incontrovertibles, como «Todos los días, en todos los sentidos, me siento cada vez mejor», y hacerlo en ausencia de toda prueba o incluso frente a evidencias que las niegan. Si en realidad puede usted creer en cosas así, entonces su fuerza será mayor. Muchas personas educadas, adiestradas en el **escepticismo**, no son capaces de insuflarse este optimismo exagerado. El optimismo adquirido, en cambio, se refiere a la **exactitud**.”

Martin E. P. Seligman: *Aprenda optimismo (Ed. Debolsillo)*

Pensamientos para el optimismo ***

*** por Francisco Bengochea

Preguntarse si, en el fondo, **no pasa nada**. Quizás el problema sea sólo imaginario.

Ponte en lo peor: **quizás no sea tanto**.

¿**Qué hay de malo** en que eso sea cierto?

¿Es realmente **probable** que suceda? ¿Vale la pena preocuparse?

No se puede **prever todo** el futuro, sólo se pueden controlar unas cuantas cosas.

Me he visto en situaciones peores y **siempre he salido** de ellas.

Para ser amado, **ama**.

Aunque parezca **evidente**, puede ser **falso**.

La realidad es esencialmente **incognoscible**; nuestras ideas son sólo **suposiciones** más o menos acertadas.

La **claridad** sólo es posible a veces; la mayoría de las situaciones son **ambiguas**.

Si alguien me **desprecia**, es su problema.

Lo que **piensan los demás** no es de mi incumbencia.

Tener **miedo** no implica que haya **peligro**.

Sentirse de una manera determinada no implica que haya **motivos reales** para ello.

¿Cuál es el problema? **Si concretas**, lo verás todo más claro.

Para todo problema **hay una solución**.

Tu **visión del mundo** es una interpretación entre otras muchas posibles.

No es la situación la que te hace sentir mal, sino **lo que piensas** de ella.

Aunque las **premisas** sean ciertas, la **conclusión** podría ser errónea.

Cada persona es **única**.

¿No habrá sido un **malentendido**?

Sentir algo como **real** no implica que lo sea.

Tus **valores** son tuyos, y pueden no aplicarse a otras personas.

Tu **felicidad** depende de tus **elecciones**.

Analiza cada pensamiento negativo hasta reducirlo a sus términos más simples.

Cada emoción negativa va acompañada de un pensamiento negativo; se puede eliminar el malestar eliminando el pensamiento.

No intentes cambiar a nadie; los cambios sólo vienen de dentro.

Cada persona piensa y siente a su manera; nadie piensa lo mismo que tú.

La soledad puede ser buena o mala.

El verdadero amor no es atracción, sino benevolencia.

Preocúpate por aquellas obligaciones que sean ineludibles y tómate lo demás en forma distendida.

Uno puede enfrentarse a casi todo.

Plantéate sólo el próximo paso; ya te plantearás los siguientes después.

Todo pensamiento negativo es por definición inadecuado.

De tu filosofía de vida depende tu felicidad.

No confundas una mera hipótesis de trabajo con una certeza.

Sé tolerante contigo mismo.

Los males son peores de pensar que de pasar.

Los problemas no suelen ser tan graves como parecen. Muchas cosas se pueden relativizar viéndolas en un contexto más amplio.

La vida tiene muchos más caminos que los cuatro que vemos de forma inmediata.

El autocontrol es una disciplina que se adquiere de forma gradual, a través de un entrenamiento y a lo largo de toda la vida.

Muchas veces elegimos estar mal, y la solución pasa por invertir esa elección.

Se puede ser realista y tener grandes esperanzas.

Es más importante la ética que la estética.

Luis Rojas Marcos: "La fuerza del optimismo"

"Las personas de talante optimista hacen gala de su sentido pragmático al guardar y evocar **preferentemente los buenos recuerdos**, los éxitos del pasado, las relaciones enriquecedoras, los acontecimientos gratificantes. Suelen pensar: «En general, las cosas me han salido bien en la vida», o «Mi experiencia me ha preparado muy bien para superar los contratiempos de ahora», o «Pienso que mis luchas del pasado me ayudarán a resolver los problemas futuros». Estos pensamientos, a su vez, **favorecen la perspectiva positiva del presente y del futuro** y sirven de protección contra las desilusiones."

"Al reflexionar sobre su vida pasada, los optimistas emplean una mayor dosis de **comprensión** que los pesimistas, se consideran con mayor frecuencia exentos de culpa por sus errores y tienden a pensar que bajo las circunstancias de entonces, hicieron lo mejor que pudieron. En este sentido, una persona optimista demuestra realismo cuando reconoce que **no es justo juzgar el pasado con la ventaja que da saber los resultados de las decisiones que se tomaron**. Por el contrario, los inclinados al pesimismo tienden a atesorar lo negativo de los recuerdos y a resentirse, sin tener en cuenta el hecho de que ahora están evaluando el pasado con una visión retrospectiva ventajosa."

"Según el psicólogo Martin Seligman, nuestra forma habitual de explicar las situaciones, tanto adversas como favorables, refleja nuestro talante optimista o pesimista. Seligman analizó las explicaciones de acuerdo con tres valoraciones: la permanencia o la **duración** que le damos al impacto de los sucesos que nos afectan; la penetrabilidad o la **extensión** que asignamos a los efectos de estos acontecimientos sobre nosotros; y la personalización o el grado de **responsabilidad** personal que hacemos recaer sobre nosotros por lo ocurrido."

"Lo normal es que los infortunios nos hagan a todos sentirnos desilusionados o frustrados, al menos temporalmente. Sin embargo, las personas optimistas, cuando son golpeadas por alguna adversidad, suelen pensar que se trata de **una desventura pasajera** o de un contratiempo transitorio del que se recuperarán. Por el contrario, las personas pesimistas tienden a considerar que los efectos de las calamidades son irreversibles y los daños permanentes."

"Ante las situaciones dichas ocurre justamente lo opuesto. Los optimistas son propensos a creer que **la «buena fortuna» es la regla y perdura**, mientras que los pesimistas tienden a considerarla una casualidad fugaz."

"En relación a la extensión o penetrabilidad del impacto de los sucesos, cuanto más optimista es la persona más tiende a **restringir o a encapsular los efectos de los fracasos**, y a evitar establecer generalizaciones o fatalismos que no permiten ninguna salida. Para los pesimistas, en cambio, los golpes alteran la totalidad de su persona, por lo que piensan que sus consecuencias serán generales e insuperables."

"En lo que concierne a lo que Seligman llama la «personalización» ante circunstancias adversas, los individuos optimistas **no se sobrecargan de culpa** por lo ocurrido, sino que **sopesan su grado de responsabilidad** así como los posibles fallos de otros. Catalogan los tropiezos como frutos de algún error subsanable que, a la vez, les sirve de aprendizaje. Las personas de temperamento pesimista, por el contrario, se acusan totalmente de lo sucedido, no ven la posibilidad de reparar los desaciertos ni la oportunidad de aprender de la situación."

"Ante circunstancias favorables, los individuos optimistas juzgan que se merecen o son **dignos de la recompensa**, porque piensan que ellos mismos contribuyen a que se produzcan los buenos momentos. Los pesimistas no se sienten merecedores de algo positivo, no valoran sus propias

capacidades."

"Los optimistas son personas que **esperan que les vayan bien las cosas y se predisponen a ello**. Los pesimistas son personas que esperan que les vayan mal e, igualmente, se predisponen a ello. Por ejemplo, si una persona confía en que conseguirá lo que se propone, probablemente lo intentará. Por el contrario, si sospecha el fracaso, lo más probable es que no lo intente. La duda puede incapacitarnos para llevar a cabo cualquier tarea que nos hayamos propuesto."

"Al margen del juicio moral que se quiera hacer [...], la realidad es que la tendencia a **compararnos ventajosamente** con nuestros semejantes ampara y fortifica nuestra capacidad para mantenernos contentos a pesar de los infortunios."

"El estilo optimista de explicar las cosas nos estimula a **buscar el lado positivo de los contratiempos** y nos ayuda a **minimizar el impacto de las desgracias**, alimenta en nosotros la sensación de que controlamos nuestra vida, nos protege de la infravaloración de nosotros mismos, del desánimo y del sentimiento de indefensión. Y ante circunstancias favorables, nos mueve a aceptar con confianza la buena fortuna y a **apropiarnos de nuestros éxitos** como algo que nos merecemos."

"La disposición optimista suele coexistir con otros atributos del carácter. Así, existe una asociación estrecha del optimismo con la extraversión o la **tendencia de la persona ser afable y a comunicar sus sentimientos** a los demás. El pesimismo suele coincidir con lo contrario: la introversión y la cautela social. Las personas optimistas también tienden a describirse a sí mismas como **más agradecidas** que las pesimistas."

"En un estudio sugerente llevado a cabo por el investigador estadounidense T. P. Hackett, **pacientes optimistas** que le quitaban importancia a haber sufrido un grave infarto de miocardio y minimizaban la seriedad de su condición, se recuperaban antes y tenían más probabilidades de sobrevivir que aquellos que reaccionaban con angustia y desesperanza. Aunque una respuesta de negación en estas circunstancias puede restarle motivación al paciente para seguir el tratamiento y tener consecuencias peligrosas, al parecer los pacientes que no reconocían el significado siniestro de los síntomas creaban **una especie de «ilusión profética»**. Su optimismo les ayudaba a autorregular sus emociones negativas y a reducir su vulnerabilidad a las complicaciones. En el mismo sentido, Charles W. Given, de la Universidad de Michigan, ha demostrado que el talante positivo del enfermo no sólo es beneficioso para él sino que también tiene un efecto antidepressivo en los familiares y cuidadores."

"En general las personas optimistas experimentan menos angustia que las pesimistas ante las averías del cuerpo. La razón es que quienes confían en el futuro **piensan que la coyuntura en la que se encuentran será temporal, de impacto limitado, y además ponen más esfuerzo para superar los desarreglos**."

"Existen dos categorías de esperanza, una es general y la otra específica. La primera abarca las expectativas globales que albergamos del futuro, las cuales están basadas en creencias o valores que tenemos sobre la vida. Por ejemplo, el significado que le damos a la existencia, el destino que prevemos para la humanidad, o el grado de fe que tenemos en que la maldad, las injusticias o las enfermedades que nos afligen no tendrán la última palabra. Esta visión esperanzadora general es con frecuencia el resultado de **genuinas convicciones positivas**. Unas veces se trata de creencias pertenecientes al reino de la religión o de la filosofía, otras brotan de la ciencia o del mundo tangible puramente humano. Por ejemplo, la creencia en un «más allá», independientemente de su lógica, es una forma de esperanza general que ayuda a mucha gente a tolerar situaciones penosas."

"La esperanza específica tiene que ver con **la ilusión por alcanzar un determinado objetivo**, o de conseguir metas concretas. Por ejemplo, la expectativa de lograr un trabajo para el que nos hemos preparado, o de solucionar un conflicto con la pareja gracias a una intervención que nos proponemos llevar a cabo, o de dejar de fumar una vez que hemos tomado la decisión. Esta esperanza fomenta la disposición a creer que las metas que uno se fija se pueden alcanzar si invertimos la energía necesaria. Naturalmente, las personas que en el pasado han alcanzado sus objetivos con esfuerzo y planificación tienden a ser más optimistas cuando se plantean metas nuevas."

"Los individuos optimistas confían más en su capacidad para encontrar una solución que los pesimistas, por lo que **perseveran con más tesón.**"

Luis Rojas Marcos: *La fuerza del optimismo* (Ed. RBA)

Resumen

“Si escoge ideas que le creen problemas y sufrimiento, estará haciendo una tontería, como si eligiera comidas que siempre le caen mal. [...] Manténgase lejos de las ideas que le causan problemas y dolor.”

“Cuando seleccionamos y procesamos correctamente la información, tenemos una probabilidad mayor de extraer lo relevante de cada situación. Como consecuencia, nuestros sentimientos y nuestra conducta son apropiados.”

“Muchas emociones se desarrollan, o incluso se crean, mediante el monólogo interior. Si cambia el modo de hablarse a sí mismo, puede cambiar su estado de ánimo.”

“El objetivo no es [limitarse] a pensar de una manera positiva, sino [...] sopesar las pruebas de una manera más imparcial y objetiva, y con un trasfondo general de esperanza.”

“Muy a menudo, nuestro modo de pensar en la vida diaria es similar al que se descubre en trastornos emocionales como la depresión y la ansiedad: llegamos a un juicio repentino basado en el leve hilo de una prueba o de ninguna.”

“Nuestro cerebro continuamente está pensando cosas, y esos pensamientos determinan nuestros estados de ánimo: el que nos encontremos bien o mal.”

“A través de procesos conscientes tales como el reconocimiento, la evaluación y la puesta a prueba de sus interpretaciones (técnicas básicas de la terapia cognitiva), las personas pueden modificar la actividad de las estructuras subyacentes [esquemas] y en algunos casos cambiarlas sustancialmente.”

“Poner en duda las creencias [...] requiere distanciarse de las interpretaciones automáticas (reconociéndolas como productos mentales, más que como la realidad), evaluarlas, examinar las pruebas y considerar explicaciones alternativas.”

Para luchar contra la ansiedad, el camino es la evaluación objetiva de las circunstancias, que nos dará una nueva visión en la que los peligros sean calibrados en su justa medida.

“Se trata de examinar la validez de las interpretaciones y predicciones hechas con el fin de sustituirlas por cogniciones más realistas.”

“Una creencia irracional no nos ayuda a alcanzar nuestras metas. Cuando las emociones nos debilitan y nos bloquean, no estamos en las mejores condiciones para conseguir aquello que deseamos y nos hace felices.”

“Las respuestas que damos a los interrogantes existenciales y las soluciones a los problemas vitales no tienen por qué ser ni perfectas ni definitivas. Debemos sentirnos cómodos con las respuestas parciales y las explicaciones incompletas.”

“El optimismo no es otra cosa, a fin de cuentas, más que una confianza a priori hacia la existencia, asociada a la convicción de que, en caso de amenaza o decepción, se sabrá reaccionar.”

“[El optimismo] es la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables. [...] Es el valor que nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia.”

“Es muy probable que los optimistas consideren la adversidad como obstáculos que se pueden gestionar de una u otra forma y esquivar con éxito con una cierta probabilidad. Se sienten comprometidos a hacerles frente y a continuar con sus esfuerzos.”

Sentimos lo que creemos. Si creemos que estamos en peligro, sentiremos miedo aunque el peligro sea imaginario.

“Nuestro modo de pensar determina en gran medida si alcanzaremos nuestros objetivos y disfrutaremos de la vida o incluso si sobreviviremos. Si nuestro pensamiento es sencillo y claro, estamos mejor equipados para alcanzar esas metas.”

“Para combatir estos pensamientos, las aseveraciones encubiertas de cada persona han de expresarse de forma que se correspondan a las normas de su sistema de lógica personal. «Reestructurar» el pensamiento, sintonizando sutilmente las aseveraciones, es una poderosa técnica para favorecer el cambio y su desarrollo.”

“Una de las estrategias para desarrollar el pensamiento optimista consiste en descubrir los pensamientos pesimistas o “pensamientos barrera”. Se denominan de este modo porque ponen obstáculos al optimismo. La técnica, básicamente, consiste en aprender a reconocer las explicaciones pesimistas, a cuestionarlas y a continuación generar alternativas optimistas.”

“En la terapia cognitiva de la ansiedad y de la depresión, los pacientes son instruidos en un idioma muy básico: “La forma en que piensas afecta a la forma en que te sientes”. Esta simple afirmación es la piedra angular de la teoría y terapia cognitivas de los desórdenes emocionales, y sin embargo los individuos a menudo no reconocen cómo sus pensamientos afectan a su estado de ánimo.”

“Tanto el optimismo como el pesimismo tienden a ser profecías autoexplicativas. Si espera un resultado satisfactorio, su cerebro resalta los pequeños acontecimientos y las oportunidades que pueden conducirle a lograr el resultado. Si espera un desenlace adverso, su cerebro le hará pensar, sentir y actuar de modo que llegue al desenlace esperado.”

Intentamos provocar emociones positivas por medio de la modificación del pensamiento, no sólo eliminando las ideas negativas, sino produciendo además una ideación positiva.

“Cuando un paciente se mostraba triste o ansioso, o me decía que se sentía de ese modo, yo le preguntaba. “¿Qué te está pasando por la cabeza ahora mismo?”. Los pacientes aprendieron rápidamente a centrar su atención en estos pensamientos, y quedó claro que tales pensamientos eran los responsables de sus sentimientos.” (A. Beck)

“Cuando estamos de buen humor pensamos mejor: tomamos en cuenta más posibilidades y estamos abiertos a consideraciones que de otro modo no se nos ocurrirían.”

“Al final, la fe no es tanto una serie de creencias como la voluntad de entregarnos a una fuerza misteriosa de amor y guía que nos ayuda a encontrar nuestro camino.”

“La aceptación general de que una idea sea correcta no garantiza su corrección; muchas veces es la continuidad histórica la que mantiene la mayor parte de los supuestos.”

“Empieza ahora, trata de explicarte las cosas de una manera diferente, con mayor optimismo, con más amor propio, con esperanza. Mantén conversaciones positivas contigo mismo e inmediatamente verás la diferencia en tu actitud personal, en tus acciones, en tu vida.”

“El terapeuta ayuda al cliente a evaluar la validez de las creencias disfuncionales mediante las explicaciones alternativas, para que el individuo adopte estas respuestas alternativas como parte de su estilo general de pensamiento, creando así una nueva manera de ver los hechos de la vida.”

En cada caso, el pensamiento negativo en cuestión puede ser discutido y, partiendo del principio de que todo pensamiento negativo es inadecuado y disfuncional, puede ser rebatido y sustituido por otra idea más adecuada.

“Se deduce de este modelo que todo cambio emocional es el producto, en última instancia, de las cogniciones; cambiar su conducta le ayudará a sentirse mejor con respecto a sí mismo si ejerce una influencia positiva en la forma en que usted está pensando.”

“Podemos ejercer gran cantidad de control, de muchas maneras, sobre nuestros sentimientos. Si trabajamos en ello, especialmente por medio del pensamiento racional, podemos aprender a controlar nuestras emociones en lugar de que sean ellas las que nos controlen.”

“Scheier y Carver (1987) creen que el optimismo es un rasgo de la personalidad que puede tener una poderosa influencia sobre el afrontamiento. Sus investigaciones sugieren que es más probable que los optimistas, comparados con los pesimistas, confíen en métodos de afrontamiento que produzcan mejores resultados y que conduzcan a expectativas más favorables sobre los mismos. Es más probable que los optimistas, comparados con los pesimistas, persistan también en sus esfuerzos de afrontamiento.”

“No se trata de afirmar que todo va a ir bien sin hacer nada, esperando una acción mágica de cualquier tipo. Aquí se habla de que el sujeto es partícipe activo en su propia vida y que tener interpretaciones, creencias y expectativas optimistas determinará una mayor positividad en lo que ocurra, no porque tenga una lámpara de Aladino que ilumine su vida y realice las buenas realidades a medida de sus deseos, sino porque esperar y procurar lo mejor le lleva a dar unos pasos concretos que lo transportan más cerca de sus sueños.”

“Siempre que hablo de la inutilidad de preocuparse muchas personas me dicen que quien no se preocupa se hace irresponsable, se evade de la realidad. Yo respondo lo que ya he dicho con anterioridad: afrontar la realidad, ser responsable, requiere una actitud mental positiva de esperanza, de seguridad, de confianza libre de nerviosismo, tensiones y ofuscaciones...”

“No conviene albergar el pesimismo en nuestra mente, no sólo porque las consecuencias de tenerlo nos menoscaban en el aspecto emocional y nuestro rendimiento, sino porque el constructo empírico-lógico adolece de contenidos serios de verdad. El pesimismo es una construcción mentirosa de la realidad, es sostener en nuestra mente una base de mentiras que leen la realidad inadecuadamente.”

“Concéntrase en las tres o cuatro cosas que importan de verdad y deje que las otras diez o veinte que no tienen la suficiente importancia, se cuiden de sí mismas.”

“Vea sus alternativas. Vea las consideraciones que está sopesando. Después pregúntese qué es lo obvio y elija eso. De esa manera se convertirá en un gran tomador de decisiones.”

Para mejorar el estado de ánimo, tenemos que identificar qué ideas son las que nos hacen sentir mal, y concretarlas todo lo que sea posible. Cuanto más de cerca observemos una idea, con más claridad podremos verla y más fácilmente podremos ver su falsedad o su inadecuación. Partimos de la base de que todo pensamiento negativo que nos haga sentir mal es por definición disfuncional y rebatible.

“La sensación de vulnerabilidad en el individuo se mantiene al excluir o distorsionar datos contradictorios por medio de esquemas cognitivos predominantes: minimización de las ventajas personales, magnificación de las debilidades propias, atención selectiva a las debilidades, descartar el valor de los éxitos pasados, etcétera.”

“El método principal para reemplazar una creencia irracional por una racional se llama refutación o debate y es, básicamente, una adaptación del método científico a la vida cotidiana, método por el que se cuestionan hipótesis y teorías para determinar su validez.”

“El terapeuta hace que el paciente someta sus ideas a pruebas de realidad no para inducir un optimismo pasajero haciéndole creer que “las cosas son realmente mejores de lo que parecen”, sino para suscitar una descripción y un análisis más correctos de cómo son las cosas.”

“Y luego, cuando ante ti se abran muchos caminos y no sepas cuál recorrer, no te metas en uno cualquiera al azar: siéntate y aguarda. Respira con la confiada profundidad con que respiraste el día en que viniste al mundo, sin permitir que nada te distraiga: aguarda y aguarda más aún. Quédate quieta, en silencio, y escucha a tu corazón. Y cuando te hable, levántate y ve donde él te lleve.”

“Si la fe nace de un postulado, se la combina con evidencias del pasado y se le da un soporte razonable por el cual se establece un resultado esperado, se despertará en la persona un toque de anhelo que la inducirá a actuar para conseguir lo esperado. Así pues, dará como resultado una fuerza interior cauta, que procurará asegurarse de que las condiciones son las ideales, y sobre todo y lo más importante, posee dominio de la razón sobre sus actos. A este respecto no es una fuerza interior bruta que nace y no se sabe cómo.”

Para cambiar la forma de pensar, de una forma negativa a otra positiva, es conveniente elaborar una serie de ideas a las que poder recurrir cuando nos vienen a la mente los pensamientos negativos. Estas ideas positivas deben ser realistas, ya que de lo contrario no funcionarán, deben ser ideas en las que uno realmente crea.

“La terapia cognitiva es un proceso de resolución de problemas basado en una experiencia de aprendizaje. El paciente, con la ayuda y colaboración del terapeuta, aprende a descubrir y modificar las distorsiones cognitivas e ideas disfuncionales.”

“Debido a que considera que las perturbaciones emocionales se basan en suposiciones filosóficas e ideológicas, la [terapia racional emotiva] se esfuerza en conseguir una reestructuración filosófica en el modo de ver la vida en las personas, antes que una mera eliminación de sus síntomas mentales o psicósomáticos.”

“La reestructuración cognitiva es un procedimiento técnico por el cual las personas aprenden a cambiar algunas maneras de pensar distorsionadas que conducen a malestar emocional y frustración.”

“Tratamos de cambiar el lenguaje sacado fuera de contexto y que invalida o paraliza nuestra salud vital por formulaciones que tengan un buen asentamiento en la realidad. Son esos casi imperceptibles mensajes taquigrafiados que invaden nuestra mente los que generan las emociones desagradables.”

“Un hombre que sólo recorre los caminos de la vida lo es todo. Para mí, sólo recorrer los caminos que tienen corazón, cualquier camino que tenga corazón. Esos recorros, y la única prueba que vale es atravesar todo su largo. Y esos recorros mirando, mirando, sin aliento.”

"Las personas tímidas a menudo manifiestan dos características que influyen negativamente en su conducta: poseen un alto nivel de ansiedad y carecen de las necesarias herramientas para comunicarse. Pero todo se puede aprender, también a actuar como los extravertidos, a hacer amigos y a establecer contactos; no es mucho más difícil que llegar a saber alemán o física."

"Las creencias disfuncionales pueden ser "desaprendidas" y en su lugar se pueden aprender otras creencias basadas en la realidad y más funcionales."

"Para reducir la frecuencia de las emociones dolorosas, es necesario primero escuchar los pensamientos y después preguntarse si son ciertos."

"Si puede usted modificar el punto B, o sea, sus creencias acerca de la adversidad y cómo se la explica a sí mismo, también podrá cambiar el punto C [las consecuencias]. Puede pasar de una respuesta pasiva, triste o indignada respecto a la adversidad [punto A], a una respuesta animosa y alegre. Todo esto, fundamentalmente, depende del punto D. D es la inicial de la discusión de sus creencias."

Analiza cada pensamiento negativo hasta reducirlo a sus términos más simples.

"Los optimistas son personas que esperan que les vayan bien las cosas y se predisponen a ello. Los pesimistas son personas que esperan que les vayan mal e, igualmente, se predisponen a ello."