

La Organización Mundial de la Salud puso de manifiesto, hace ya unas cuantas décadas, que la salud tiene tres componentes fundamentales: biofísico, psicoemocional y social. Ahora, ya en el siglo XXI, el auge del cuidado a los aspectos físicos de la salud es evidente y el impresionante boom de los balnearios, los centros de talasoterapia, los spas y los profesionales que ofrecen masajes de todo tipo (ayurvédico, reiki, shiatsu, relajante, terapéutico) son sólo una muestra. Y eso es, sin duda, una buenísima noticia.

Sin embargo, algunos ciudadanos que hacen uso de estos servicios están notando que, pasados los beneficiosos efectos inmediatos (relajación, tranquilidad, disminución del dolor), el malestar, la tensión, y el nerviosismo vuelven a aparecer al cabo de un tiempo. ¿Por qué? Si no se modifica la forma de ver las cosas, de ver la vida al cabo de unos días la tensión, el malestar y los dolores varios vuelven aparecer. Por decirlo gráficamente: si no cambiamos el chip va a resultar complicado mantener el bienestar físico. Si no modificamos también los componentes psicoemocionales de nuestra salud, la mejora del componente físico va a ser, probablemente, sólo momentánea.

Lo que presentamos en esta publicación es precisamente la otra cara de la moneda, el complemento de ese masaje o de esa estancia en el balneario. Llevamos muchos años hablando de la inteligencia emocional y ha llegado ya el momento de pasar a la acción, de pasar de los dichos a los hechos y de facilitarle al ciudadano los ejercicios de una TABLA DE GIMNASIA EMOCIONAL que le permita ser más feliz y desarrollarse plenamente como persona al ejercer todo el poder sobre sí mismo que le corresponde.

GIMNASIA EMOCIONAL Pasamos a la acción



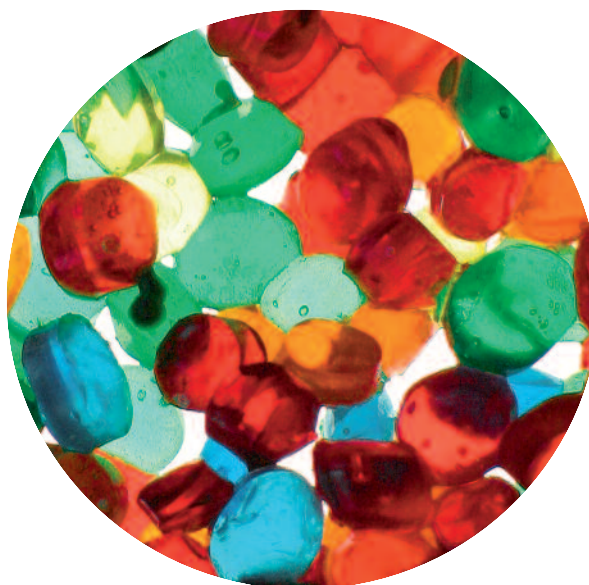
GIMNASIA EMOCIONAL
Pasamos a la acción



José Luis Bimbela Pedrola



Escuela Andaluza de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SALUD



Edita: Escuela Andaluza de Salud Pública

ISBN: 978-84-87385-62-9

Depósito Legal: 902/2008

Maquetación y diseño cubierta: Unidad Publicaciones EASP

Imprime: Gráficas Alhambra

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida ni transmitida en ninguna forma ni por ningún medio de carácter mecánico ni electrónico, incluidos fotocopia y grabación, ni tampoco mediante sistemas de almacenamiento y recuperación de información, a menos que se cuente con la autorización por escrito de la Escuela Andaluza de Salud Pública.

Las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen representados los datos que contiene no implican, de parte de la Escuela Andaluza de Salud Pública, juicio alguno sobre la condición jurídica de los países, territorios, ciudades o zonas citados o de sus autoridades, ni respecto a la delimitación de sus fronteras.

La mención de determinadas sociedades mercantiles o del nombre comercial de ciertos productos no implica que la Escuela Andaluza de Salud Pública los apruebe o recomiende con preferencia a otros análogos.

De las opiniones expresadas en la presente publicación responden únicamente los autores.



GIMNASIA EMOCIONAL

Pasamos a la acción

José Luis Bimbela Pedrola



José Luis Bimbela Pedrola

Doctor en Psicología
Master en Salud Pública
Master en Drogodependencias
Universidad de Barcelona

Diplomado en sexología clínica
ISEP, Barcelona

Profesor e investigador
Escuela Andaluza de Salud Pública, Granada

Profesor invitado
Escuela de Negocios EADA, Barcelona
Universidad de A Coruña
Universidad de Barcelona
Universidad Ramón Llull

Autor de las obras:

Cuidando al profesional de la salud. Habilidades emocionales y de comunicación (7 ediciones)

Herramientas para mejorar la adhesión terapéutica del paciente. El caso de la diabetes (5 ediciones)

Cuidando al formador. Habilidades emocionales y de comunicación (2 ediciones)

Sociología del sida

Mi chico no quiere usar condón.
Estrategias innovadoras para la prevención de la transmisión sexual del VIH/sida

Sida y jóvenes. La prevención de la transmisión sexual del VIH (2 ediciones)

A Albert Ellis
in memoriam

*Una vida más tarde comprenderemos
que en la vida perdimos
sólo por miedo*

Juan Pablo Silvestre

*Quizás la libertad de pensamiento
sea el único bien más precioso que la paz.
Porque la paz, sin ella, sería esclavitud.*

André Compte-Sponville

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| Prólogo | 9 |
| Introducción | 13 |
| Manual de uso y disfrute | 17 |
| LOS 6 EJERCICIOS DE LA TABLA DE GIMNASIA EMOCIONAL | 19 |
| TABLA DE GIMNASIA EMOCIONAL | 20 |
| Ejercicio 1. Las situaciones | 23 |
| Ejercicio 2. Las primeras emociones | 29 |
| Ejercicio 3. Los primeros pensamientos | 37 |
| Ejercicio 4. Los errores | 47 |
| 4.1. Filtro mental: Fijarse sólo en lo negativo | 53 |
| 4.2. Etiquetaje: Poner etiquetas | 55 |
| 4.3. Sobregeneralización: Usar las palabras «siempre-todo-nunca-nada-jamás-imposible» | 60 |
| 4.4. Dramatización: Usar adjetivos desmedidos | 62 |
| 4.5. Catastrofismo: Anticipar lo peor | 64 |
| 4.6. Lectura mental: Leer los pensamientos | 66 |
| 4.7. Falacia de control por exceso: Creerse responsable de todo | 68 |
| 4.8. Falacia de control por defecto: Creerse no responsable de nada | 70 |
| 4.9. Uso del «debería»: Transformar los deseos en obligaciones | 72 |

| | |
|--|-----|
| Ejercicio 5. Los nuevos pensamientos | 81 |
| Ejercicio 6. Las nuevas emociones | 99 |
| Ejemplos prácticos | 109 |
| 10 Tablas de gimnasia emocional cumplimentadas | 112 |
| 3 Tablas de gimnasia emocional para cumplimentar | 122 |
| Epílogo | 125 |
| Entrenamiento | 127 |
| 5 preguntas para la reflexión | 128 |
| El poder de la copulativa | 137 |
| Sugerencias finales | 138 |
| Apéndice | 141 |
| Listado orientativo de emociones y sentimientos | |
| Bibliografía | 145 |
| Tablas de gimnasia emocional (extraíbles) | 149 |

PRÓLOGO

Un concepto es sólo una metáfora perezosa pendiente de mostrarse como tal.

F. Nietzsche

La mejor manera de afrontar un concepto es desvelar su metáfora: entonces, el concepto se cae de su altar.
Mi propósito es cuestionar los conceptos dándoles la vuelta, como a un calcetín,
para comprobar si se siguen sosteniendo en su significado.

Una vez al año José Luis Bimbela me convoca para que nos encerremos a intercambiar ideas y a discernir entre ellas. En ocasiones, el trabajo que realizamos conjuntamente nos lleva a dejar proyectos en dique seco; y en otras, a empujarlos a buen puerto. Levantamos un frontón y le damos a una pelota-idea. Si ésta soporta todos los palazos y rebotes a que la sometemos, consideramos la posibilidad de desarrollarla. En nuestra última sesión José Luis quiso *con-frontar* la idea de su libro «Gimnasia emocional». Como buen psicólogo, hizo el primer saque preguntando: «¿Qué es para ti la inteligencia emocional?». Le di a la pelota con franqueza e ironía respondiendo: «Un libro que se ha vendido mucho, leído poco, y cuyo contenido cabe en un par de folios». Él insistió: «¿Crees que es útil?». «Es útil en cuanto que provoca que se hable más de ella», le contesté. Dicho de otro modo, hablamos de la inteligencia emocional y de los libros que se publican sobre el concepto, pero en la acción seguimos actuando sin que éste nos haya rozado siquiera. Conocemos el concepto, pero es difícil incorporarlo en la vida práctica. Y así conocí el libro «Gimnasia emocional» del Dr. Bimbela: una propuesta de acción sobre la inteligencia emocional.

La Antigua Grecia inventó el gimnasio: un lugar donde se practicaban diversas disciplinas con el fin de desarrollar habilidades físicas y conseguir el equilibrio entre mente, cuerpo y naturaleza. El propio título, «Gimnasia emocional», contie-

ne el reto que nos lanza: «gimnasia» es un término que describe una acción. Las cosas más valiosas sólo existen cuando se ejercen. El amor, la libertad, la amistad..., solo existen cuando los ponemos en práctica. No son realidades objetivas externas a nosotros que podamos adquirir a kilos o a palmos. Ni podemos pedir que alguien nos las de, hay que hacerlas existir, actuando. Tenemos que crearlas y lo hacemos al ejercerlas. El aprendizaje requiere una práctica, nos pide acción, nos exige hacer. Leer sobre inteligencia emocional no nos insuflará ninguna habilidad a no ser que nos pongamos manos a la obra. José Luis nos invita al gimnasio emocional. En su libro propone algo nuevo, nada fácil: aprender a desarrollar habilidades y equilibrios que proporcionan bienestar, no más controversia sobre atender los dictados de la razón o dejarse llevar por los incendios emocionales.

Los neurocientíficos hicieron su revolución en los noventa (De Martino, Chomsky, Le Doux, Damasio, etc.) al mostrar que las emociones se dan físicamente en el cerebro, en una zona situada justo detrás de cada oreja, las amígdalas, que son como racimos de neuronas en forma de almendra, y que el razonamiento ocurre en el córtex prefrontal, justo detrás de las cejas. Asimismo, concluyen que en nuestras decisiones intervienen tanto las emociones como los razonamientos: el análisis y buen conocimiento de las emociones nos permite «saber qué queremos»; el razonamiento nos permite «saber qué está pasando y qué alternativas tengo». Sin embargo, aunque la neurociencia describe empíricamente las emociones y dónde están (¡uy, ya no en el corazón, sino justo detrás de las orejas!), no nos explica qué son. La poesía, la música, la literatura, la pintura ya nos han descrito desde siempre las emociones (y en el corazón seguirán con licencia literaria); descripciones que son todo un arte y que a su vez nos provocan sus propias agitaciones. Y aunque los clásicos contaran con las musas tampoco nos explican qué es eso que nos transmiten y nos provocan. Eduardo Punset lo expresa a su manera: «El alma está en el cerebro».

En los razonamientos utilizamos palabras, datos, cifras..., en las emociones utilizamos más las imágenes, olores, sonidos, texturas... Los razonamientos están ubicados en el territorio de la lógica, de los hechos y recurrimos a la memoria; las emociones están en el territorio de los sentimientos, se alimentan directamente de los sentidos y se recurre a los recuerdos. El negar la importancia de uno de ellos en aras del otro, y caer en el culto a la razón o en el culto a la emoción, está lleno de desastres. Frecuentemente me repito: «¿Cultura sobre algo?», «Sí, por favor». «¿Culto a algo?» , «Hoy no gracias». Las «hiperemociones» son capaces de dejarnos inservibles, a dos velas, incapacitados para observar la realidad tal cual es; el «hiperrazonamiento» puede también inutilizarnos, también dejarnos a dos velas e impedirnos saber realmente qué queremos.

Algunos autores han superado la fase descriptiva del estudio de las emociones y, ante ellas, también proponen acción: buscar el bienestar aprendiendo a estimular emociones positivas que sustituyan las negativas (Damasio). Hace más de 2.500 años Buda ya avanzó el camino: “Oponte a las oleadas de pensamientos y emociones nocivas con una oleada de pensamientos y emociones positivas”. Las emociones negativas o nocivas (celos, rabia, odio, envidia, ira, soberbia, etc.) provocan malestar en quien las emite y además perturban su relación con los otros. Las emociones positivas, en cambio (amor, compasión, alegría por los éxitos ajenos, ecuanimidad, ternura, indulgencia, etc.), son provechosas porque aportan bienestar y crecimiento a quien las siente, como al que las recibe. Si nos trasladamos a una disciplina hermana de la psicología como es la filosofía, descubriremos que también hay pensadores que están haciendo propuestas en este sentido: Rorty, por ejemplo, plantea «Sacar la filosofía del estudio de “lo que somos” y estudiar “lo que podríamos intentar ser”». Es decir, transformar una disciplina descriptivo-contemplativa en una herramienta de acción. Y lo propone precisamente a través de: «el poder de la acción», «la creatividad» y «la solidaridad humana». La propuesta del Dr. Bimbela con «Gimnasia emocional», va en esta línea, una herramienta de acción, y no una disciplina descriptivo-contemplativa.

Una de las mejores definiciones de «libertad» la encontré en el Fernando Savater de su mejor época: «Libertad es poder decidir qué hago frente a lo que está pasando. Decidir qué está pasando no es libertad, es otra cosa; es: omnipotencia». Si a la acertada definición de Savater, sobre la libertad, incluimos lo que estamos sintiendo, obtendremos una definición más completa «Libertad es poder decidir qué hago frente a lo que ocurre y lo que siento». El razonamiento me proporcionará el conocimiento de lo que ocurre, y el conocimiento de lo que siento me permitirá saber qué quiero. Aprender a ejercer la libertad, delante de lo que ocurre y frente a lo que siento. Ésta es, a mi juicio, la invitación y propuesta que José Luis Bimbela nos hace llegar a través de su libro.

José Torres
Barcelona, febrero de 2008

INTRODUCCIÓN

Hace ya unos cuantos años que la máxima autoridad mundial en materia de salud, la Organización Mundial de la Salud (OMS) puso de manifiesto que la salud tiene tres componentes fundamentales. En primer lugar el componente biofísico, en segundo lugar el componente psicoemocional, y en tercer lugar el componente social.

También la aparición del sida, a finales del siglo XX, puso de triste actualidad la relevancia de estos tres niveles de salud. Así, vimos cómo el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) desestructuraba el sistema inmunitario de las personas que lo portaban y les provocaba daños importantes en su estado biológico y físico. Además, afectaba de manera evidente, y a veces dramática, su estado psicológico y emocional. Aparecían crisis de angustia y ansiedad, episodios de depresión e impotencia, y era frecuente que emociones como la rabia y la desesperación surgiesen con fuerza a lo largo del proceso de enfermedad. A todo ello, se añadió lo que de forma muy gráfica se dio en llamar el «sida social», pues se observó que la infección por el VIH también desestructuraba a la sociedad, provocando con mucha frecuencia reacciones de rechazo, marginación y exclusión social hacia los portadores del VIH e incluso hacia sus familiares o hacia personas con supuestas prácticas de riesgo.

Estamos ya en el siglo XXI y el auge del cuidado a los aspectos físicos de la salud es evidente. Desde la medicina y la biología con sus espectaculares avances científicos (genoma, células madre, trasplantes, etc.) hasta la alimentación y nutrición con sus estimulantes propuestas (me resisto a llamarlas dietas) que hacen compa-

tible, por fin, el placer y la salud. A todo esto, cabe añadir el impresionante «boom» de los balnearios, los centros de talasoterapia, los *spas* (urbanos y rurales), los profesionales que ofrecen masajes de todo tipo (ayurvédico, reiki, shiatsu, relajante, terapéutico, etc.).

También es cierto que en los últimos años el éxito de libros como *Inteligencia emocional* de Goleman ha despertado el interés por el componente psicoemocional de la salud. El aluvión de libros al respecto ha sido enorme. Algunos de gran calidad, otros simplemente pasables, y otros, la verdad, claramente imprescindibles y que se apuntaban a la ola emocional para ver si medraban algo. El tiempo ha ido pasando, las aguas han ido volviendo a su cauce, y al final han quedado aquellas obras y aquellos autores más genuinos, innovadores y sabios. Una vez asentados pues los principios teóricos y conceptuales del tema «emocional», ha llegado el momento de dar al ciudadano instrumentos concretos para desarrollar esa inteligencia emocional tantas veces citada y tan poco practicada aún. De pasar de los dichos a los hechos. Con este objetivo invitamos al lector a aprender y entrenar los ejercicios básicos de la Tabla de gimnasia emocional que le presentamos en esta obra; para intentar ser más feliz (consigo mismo y con el mundo) y desarrollarse plenamente como persona al ejercer todo el poder que le corresponde.

Esta Tabla de gimnasia emocional consta de 6 ejercicios fundamentales que se presentan, con múltiples ejemplos de aplicación, en los siguientes capítulos:

En el Ejercicio 1: Las SITUACIONES, se trata de que identifique aquellas situaciones que le alteran emocionalmente. En este epígrafe se presentan las formas más idóneas para describir las situaciones difíciles que nos preocupan, y hacerlo de la forma más concreta y específica posible.

En el Ejercicio 2: Las PRIMERAS EMOCIONES, se le propone, con la ayuda de un listado orientativo de emociones y sentimientos, que ponga nombre a ese malestar

emocional que siente; esto es, que identifique las emociones y sentimientos que surgen en cada una de las situaciones difíciles que ha identificado.

En el siguiente apartado, Ejercicio 3: Los PRIMEROS PENSAMIENTOS, se estimula a los lectores a encontrar los pensamientos, frecuentemente automáticos y casi inconscientes, que están en el origen de cada una de las emociones y sentimientos nombrados en el capítulo anterior.

Una vez «hecha la foto» de lo que ocurre (identificación de la situación difícil, y de las emociones y pensamientos a ella asociados), llega el momento clave, en el siguiente ejercicio, el Ejercicio 4: Los ERRORES, en el que se trata de analizar a fondo los pensamientos automáticos del ejercicio anterior para comprobar si en alguno de ellos se ha deslizado alguno de los errores que nuestro entorno socio-cultural suele conllevar a la hora de ver las cosas, las situaciones, la vida.

A continuación en el Ejercicio 5: Los NUEVOS PENSAMIENTOS se dan sugerencias para intentar «volver a pensar»; es decir, crear pensamientos que sean más objetivos, más realistas y más justos que los que automáticamente aparecían asociados a la situación.

Después de haber «vuelto a pensar», se le propone, en el Ejercicio 6: Las NUEVAS EMOCIONES que «vuelva a sentir»; esto es, que encuentre, y nombre, las nuevas emociones y sentimientos que siente ahora, con los nuevos pensamientos creados en el ejercicio 5.

A fin de ayudar al lector o lectora a entrenar lo antes y mejor posible los 6 ejercicios, en el apartado EJEMPLOS PRÁCTICOS se presentan diez aplicaciones de la Tabla de gimnasia emocional; así como la propuesta de resolución de tres situaciones concretas.

En el Epílogo se ofrecen algunas preguntas y sugerencias para que quien nos lee reflexione y aumente su motivación para llevar a cabo la Tabla de gimnasia emocional presentada, y para ejercer todo el poder que realmente tiene sobre su propia felicidad.

Finalmente, se ofrece una extensa y accesible Bibliografía sobre el conjunto de ejercicios presentados en los capítulos anteriores, así como un Apéndice en el que el lector encontrará un listado orientativo de emociones y sentimientos.

José Luis Bimbela Pedrola
Granada, Málaga, Barcelona, Menorca, 2007

Este libro debe mucho agradecimiento a:

Josep Torres, por compartir, provocar, estimular, acoger, apoyar y dar, desde hace ya muchos años.

Marcel Bimbela, Eva Bimbela, Giulia Fernández, Paloma Ruiz, Daniel Escribano, Isabel Ragner, Teresa Arraez, Eduardo Espejo, Javier Gutiérrez, Simón Pérez, Carina Lembo, Manolo García, Carme Mestre, Leo Villena, Dolors Mora y Carmen Romero, por todo lo que me han escuchado, dicho y hecho en los últimos meses.

María, por enseñarme a volar en el arco iris y a disfrutarlo.

MANUAL DE USO Y DISFRUTE

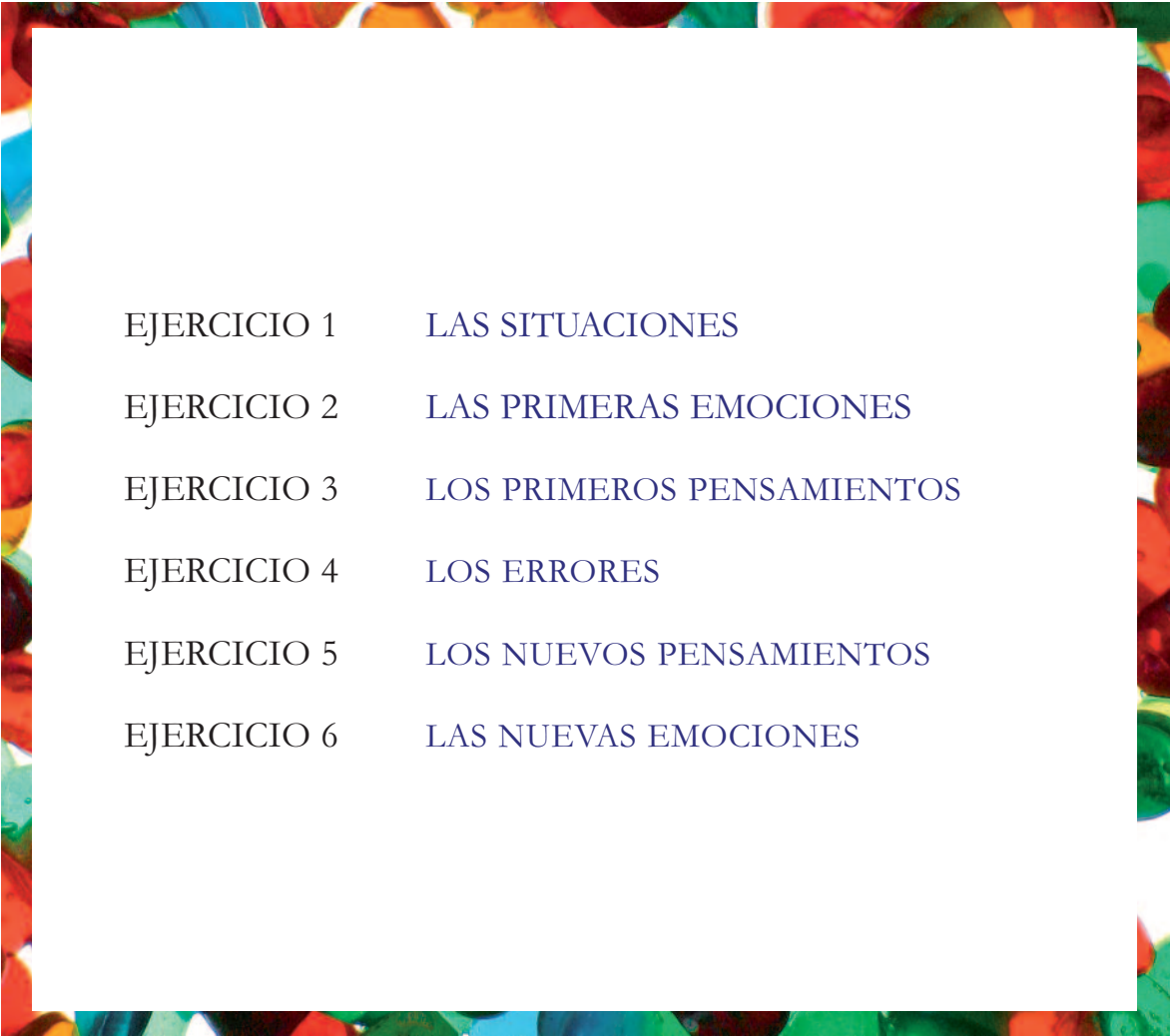
Este es un libro para leer con un lápiz y una goma de borrar al lado. Y con ganas de aprender y dejarse sorprender. Y en la medida de lo posible, sin prejuicios, sin autocensuras. Por eso, mejor, de momento, le sugerimos leerlo solo, en la intimidad, sin espectadores.

En las páginas que siguen (20-21) encontrará el esquema de la Tabla de gimnasia emocional. Dicho esquema se utiliza a lo largo del texto para que el lector aprenda MIENTRAS lee y piensa sobre lo que está leyendo. Lo iremos desarrollando con distintos ejemplos que se presentan y sugerimos que el lector o la lectora lo cumpla con el ejemplo práctico que desee.

Al final del libro dispone de otras copias de la Tabla. Le proponemos que las recorte y fotocopie las veces que sea necesario, a fin de que DESPUÉS de la lectura del libro pueda seguir entrenando la Tabla hasta lograr que la nueva forma de pensar, de ver las cosas, se haya automatizado (recableado, diría Goleman) y aparezca de forma espontánea.

LOS 6 EJERCICIOS de la

TABLA DE GIMNASIA EMOCIONAL



| | |
|-------------|---------------------------|
| EJERCICIO 1 | LAS SITUACIONES |
| EJERCICIO 2 | LAS PRIMERAS EMOCIONES |
| EJERCICIO 3 | LOS PRIMEROS PENSAMIENTOS |
| EJERCICIO 4 | LOS ERRORES |
| EJERCICIO 5 | LOS NUEVOS PENSAMIENTOS |
| EJERCICIO 6 | LAS NUEVAS EMOCIONES |

TABLA DE GIMNASIA EMOCIONAL

| Ejercicio 1 SITUACIÓN | Ejercicio 2 PRIMERAS EMOCIONES | Ejercicio 3 PRIMEROS PENSAMIENTOS |
|---------------------------------|--|---|
| | | |

Ejercicio 4
ERRORES

Ejercicio 5
**NUEVOS
PENSAMIENTOS**

Ejercicio 6
**NUEVAS
EMOCIONES**

Ejercicio 1

LAS SITUACIONES



EJERCICIO 1.

LAS SITUACIONES

En este primer ejercicio se trata de relatar, lo más objetivamente posible, los hechos que generan malestar, diferenciándolos de la interpretación o valoración subjetiva que se hace de esos hechos.

Por ejemplo, en el caso de un padre de familia, escribir «mi hijo pasa de mí, no me hace caso», es una interpretación subjetiva de un hecho como: «mi hijo no sigue mis consejos».

Esta confusión entre la situación (los hechos) y la valoración subjetiva que se hace de esos hechos, es muy frecuente y una de las principales dificultades para que la Tabla de gimnasia emocional produzca todos los beneficios que se buscan.

Es muy importante, también para el éxito de la Tabla, centrarse en una sola situación, y no en un conjunto de ellas.

A fin de facilitarle la comprensión de cada uno de los ejercicios, vamos a ir desarrollando, a lo largo de toda la obra, 5 ejemplos reales, relacionados tanto con el ámbito de la vida personal como con el de la vida profesional:



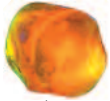
Situación 1

Decirle a mi pareja lo que me gusta y lo que no me gusta de nuestras relaciones sexuales.



Situación 2

Mi hijo Manuel, de 5 años, últimamente cuando quiere alguna cosa la suele pedir gritando.



Situación 3

Hay un familiar cercano que se enfada ante mis comentarios críticos.



Situación 4

Son las seis de la tarde y mi hijo, como otras veces, aún no ha empezado a estudiar.



Situación 5

Cuando llego a casa de mi madre escucho sus quejas sobre lo mal que se encuentra y sobre que nadie le hace caso.



IDEA CLAVE en este 1^{er} ejercicio:

**DESCRIBIR OBJETIVAMENTE LAS SITUACIONES,
EN LUGAR DE INTERPRETARLAS SUBJETIVAMENTE,
NOS HACE MÁS EFICACES A LA HORA DE AFRONTARLAS**

Propuesta

Describa, lo más objetivamente posible, una situación que le altere emocionalmente:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Y ahora incorpórelo, por favor, al esquema básico de la Tabla.

Ejercicio 2

LAS PRIMERAS EMOCIONES



EJERCICIO 2.

LAS PRIMERAS EMOCIONES

En este segundo ejercicio es muy importante que identifique y escriba las emociones y sentimientos que se presentan cuando se produce la situación descrita en el ejercicio anterior.

Se trata de dar una respuesta concreta ante la pregunta:

¿Cómo me siento ante esa situación?

En la cultura occidental estamos poco acostumbrados a relacionarnos explícitamente con nuestras emociones, por lo que es frecuente que las personas digan cosas como «me siento fatal», en vez de emociones concretas como «triste», «enfadada» o «frustrada». Sin embargo es clave identificarlas y darles nombre, para:

- Entender primero cómo se está viviendo una situación, cuál es su alcance (no es igual «triste» que «deprimido»; no es lo mismo «enfadado» que «colérico»).
- Poder controlar esas vivencias.

A fin de facilitar esta tarea identificativa de emociones y sentimientos, en el Apéndice I se ofrece un listado orientativo. No es exhaustivo; es decir, puede ocurrir que el lector o lectora sienta «algo» que no esté en esa lista. No se preocupe,

escribalo igualmente. Vamos a ser muy laxos en este tema, pues el tema se lo merece, y vamos a hacer como en aquel anuncio televisivo en el que aceptaban «pulpo» como «animal de compañía».

Es frecuente que una misma situación provoque emociones y sentimientos distintos en cada persona, ya que no son producto solamente de la situación, sino también de la interpretación subjetiva de esa situación.

Veamos cómo se realizaría este segundo ejercicio de la Tabla, en los 5 ejemplos prácticos que estamos desarrollando:



Situación 1

Decirle a mi pareja lo que me gusta y lo que no me gusta de nuestras relaciones sexuales.

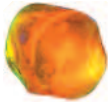
- EMOCIONES
- Ansiedad
 - Miedo
 - Inseguridad
 - Culpa



Situación 2

Mi hijo Manuel, de 5 años, últimamente cuando quiere alguna cosa la suele pedir gritando.

- EMOCIONES
- Desesperación
 - Ira
 - Aburrimiento
 - Culpa



Situación 3

Hay un familiar cercano que se enfada ante mis comentarios críticos.

- EMOCIONES
- Disgusto
 - Temor
 - Agresividad
 - Enfado



Situación 4

Son las seis de la tarde y mi hijo, como otras veces, aún no ha empezado a estudiar.

- EMOCIONES
- Impotencia
 - Culpabilidad
 - Frustración
 - Angustia



Situación 5

Cuando llego a casa de mi madre escucho sus quejas sobre lo mal que se encuentra y sobre que nadie le hace caso.

- EMOCIONES
- Agotamiento
 - Rabia
 - Impotencia
 - Pena



IDEA CLAVE en este 2º ejercicio:

**IDENTIFICAR LO QUE SENTIMOS, Y PONERLE NOMBRE,
ES UN PASO FUNDAMENTAL PARA
PODERLO CAMBIAR DEFINITIVAMENTE**

Propuesta

Identifique las emociones que le provoca la situación que ha escrito en el ejercicio anterior:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Y ahora incorpórelo, por favor, al esquema básico de la Tabla.

Ejercicio 3

LOS PRIMEROS PENSAMIENTOS



EJERCICIO 3.

LOS PRIMEROS PENSAMIENTOS

En este tercer ejercicio de la Tabla de gimnasia emocional se trata de que identifique los pensamientos que han originado las emociones y sentimientos nombrados en el ejercicio anterior.

Es muy frecuente que las personas tengamos dificultades para identificar la forma en que estamos valorando determinadas situaciones. Una manera de facilitar este paso es tratar de responder a las siguientes preguntas:

¿Por qué me siento ansioso?

¿Qué pienso?

¿Qué es lo que se me pasa por la cabeza?

Veamos cómo se realizaría este tercer ejercicio de la Tabla, en los 5 ejemplos prácticos que estamos desarrollando:



Situación 1

Decirle a mi pareja lo que me gusta y lo que no me gusta de nuestras relaciones sexuales.

PENSAMIENTO

«No voy a estar a la altura. No sé comunicarme. Soy un desastre.»

Son los pensamientos que han provocado: ANSIEDAD

PENSAMIENTO

«Seguro que se enfada si se lo digo, y ya tenemos la bronca montada. Como siempre.»

Son los pensamientos que han provocado: MIEDO

PENSAMIENTO

«Pensaré que soy un bicho raro. Seguro que con sus otras parejas no ha tenido estos problemas.»

Son los pensamientos que han provocado: INSEGURIDAD

PENSAMIENTO

«Debería habérselo dicho antes, al principio de la relación.»

Son los pensamientos que han provocado: CULPA



Situación 2

Mi hijo Manuel, de 5 años, últimamente cuando quiere alguna cosa la suele pedir gritando.

PENSAMIENTO

«¿Cuándo va a dejar de gritar este niño?!»

Son los pensamientos que han provocado: DESESPERACIÓN

PENSAMIENTO

«Últimamente está siempre insoportable, me saca de mis casillas.»

Son los pensamientos que han provocado: IRA

PENSAMIENTO

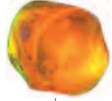
«No voy a tolerar un grito más. No puedo, no lo aguanto.»

Son los pensamientos que han provocado: ABURRIMIENTO

PENSAMIENTO

«He fracasado como padre.»

Son los pensamientos que han provocado: CULPA



Situación 3

Hay un familiar cercano que se enfada ante mis comentarios críticos.

PENSAMIENTO

«Seguro que si le digo esto se enfada.
No se le puede decir nada, enseguida se enfada.»

Son los pensamientos que han provocado: DISGUSTO

PENSAMIENTO

«No sé si decírselo o no. Se enfadará si se lo digo, y si no, también.»

Son los pensamientos que han provocado: TEMOR

PENSAMIENTO

«Ya estoy hartito, es un impresentable. Me da igual cómo se ponga.»

Son los pensamientos que han provocado: AGRESIVIDAD

PENSAMIENTO

«Siempre salimos muy enfadados cuando ocurren
estas situaciones, debería aprender a evitarlas.»

Son los pensamientos que han provocado: ENFADO



Situación 4

Son las seis de la tarde y mi hijo, como otras veces, aún no ha empezado a estudiar.

PENSAMIENTO

«No sé enfocar el tema del estudio,
no sé motivarlo ni hacerle ver lo importante que es.»

Son los pensamientos que han provocado: IMPOTENCIA

PENSAMIENTO

«No lo he motivado lo suficiente,
no he sabido hacerle responsable. Lo he hecho mal.»

Son los pensamientos que han provocado: CULPA

PENSAMIENTO

«Todo lo que hago no sirve para nada, no valora mi trabajo ni mi esfuerzo.»

Son los pensamientos que han provocado: FRUSTRACIÓN

PENSAMIENTO

«Ya no puedo hacer nada. Me siento fatal.»

Son los pensamientos que han provocado: ANGUSTIA



Situación 5

Cuando llego a casa de mi madre escucho sus quejas sobre lo mal que se encuentra y sobre que nadie le hace caso.

PENSAMIENTO

«¡No aguanto más, es horrible!»

Son los pensamientos que han provocado: AGOTAMIENTO

PENSAMIENTO

«No pone nada de su parte para cuidarse y encima se queja continuamente.»

Son los pensamientos que han provocado: RABIA

PENSAMIENTO

«¿Para qué le voy a decir nada si no me escucha nunca?»

Son los pensamientos que han provocado: IMPOTENCIA

PENSAMIENTO

«Pobre, no hay quién la aguante.»

Son los pensamientos que han provocado: PENA



IDEA CLAVE en este 3^{er} ejercicio:

**ESCRIBIR LAS FRASES CONCRETAS QUE PASAN
POR NUESTRA CABEZA, SIN CENSURAS, SIN RETOQUES
NI MAQUILLAJES, ES FUNDAMENTAL PARA
PODER ANALIZARLAS Y CAMBIARLAS**

Propuesta

Escriba los pensamientos que han provocado cada una de las emociones identificadas en el ejercicio anterior:

Es importante que recoja sus pensamientos «tal cual» (sin censuras, sin adornos, sin retoques estilísticos o ideológicos); como le vengan a la mente, exabruptos y palabrotas incluidas.

Emoción:

Pensamientos:
.....

Emoción:

Pensamientos:
.....

Y, ahora, incorpórelo por favor al esquema básico de la Tabla.

Ejercicio 4

LOS ERRORES



EJERCICIO 4.

LOS ERRORES

Cuando aquí hablamos de ERRORES o «distorsiones», nos referimos a formas poco objetivas de ver las cosas, que además de producirnos malestar emocional nos hacen sentir menos capaces de afrontar las situaciones.

Por poner un ejemplo:

Imaginemos que hoy he tenido un día de mucho trabajo con varias reuniones complicadas (la última de las cuales por cierto no ha ido muy bien) y que en el trayecto del trabajo a casa me he encontrado con un atasco que me ha hecho llegar unos quince minutos más tarde de lo previsto. Llego, por tanto, agotado y un tanto enfadado por la última reunión y por el atasco.

Cuando mi esposa me abre la puerta me pregunta:

«¿Cariño, qué tal el día?»

Una posible respuesta (ciertamente habitual) podría ser:

«¡Fatal, vaya día he tenido, todo me ha salido mal!»

Ella, que ya se ha leído este capítulo y que ya sabe lo que son las distorsiones, me pregunta entonces:

«¿Todo, todo, todo? De las 40 cosas que haces en un día normal, ¿todo te ha salido mal, cariño?»

Yo, con cierta sensación de sentirme «pillado» le respondo:

«No mujer, es que ha habido un par de cosas, la última reunión y el atasco, que me han acabado de amargar el día.»

Finalmente, ella, tras entender mi estado emocional, me hace la reflexión y la pregunta clave:

«La verdad es que el final del día no ha sido una maravilla. El resto, sin embargo, no parece haber ido tan mal. Por eso, si ha habido sólo dos que te han salido regular y el resto que te han salido bien, ¿crees que hay alguna forma más objetiva, más realista y más justa de valorar el día (en lugar del fatal, todo me ha salido mal)?»

Ésta es pues la idea fundamental: valorar la situación como lo he hecho de entrada es una forma claramente distorsionada de ver las cosas. Por eso hablamos de distorsiones o errores.

Una de las vías más eficaces para disminuir el malestar que se siente ante determinadas situaciones, es identificar cómo se está valorando e interpretando esa situación (qué se piensa sobre ella), y ver si existen distorsiones para reestructurarlas (modificarlas) a fin de lograr que las valoraciones sean más ajustadas a la situación y generen no sólo menos malestar, sino incluso bienestar y satisfacción. En este apartado se describirán algunas de las formas distorsionadas de «ver las cosas» más frecuentes en nuestra cultura.

Para llevar a cabo de forma ágil y eficaz este cuarto ejercicio de la Tabla de gimnasia emocional, le recomendamos la revisión sosegada (y con papel y lápiz a mano) de las siguientes «pistas» para detectar las posibles distorsiones cometidas en los pensamientos.

Errores más frecuentes al «ver las cosas»

Las corrientes cognitivistas en el ámbito de la psicología, afirman que existen una serie de distorsiones cognitivas, que serían las responsables de que ante determinadas situaciones, las personas se vieran afectadas por alteraciones emocionales intensas o crónicas, influyendo de manera poderosa en el bienestar de las personas y en su capacidad para tomar decisiones.

Por otro lado, desde las teorías psicosociales del estrés, se afirma que este fenómeno se produce cuando las personas tienen que enfrentarse a situaciones que valoran como peligrosas o dañinas, y ante las cuales, perciben que no tienen recursos suficientes para afrontarlas.

Siguiendo estas dos aportaciones teóricas, a continuación se describen algunas de estas formas distorsionadas de «ver» las cosas, cuyos efectos principales serían:

- Aumentar la percepción de que la situación que se está viviendo es amenazante, desagradable o dañina.
- Disminuir la percepción de que se tienen recursos suficientes para afrontarla.

Los errores más frecuentes que vamos a analizar son:

- **Filtro mental:** Fijarse sólo en lo negativo
- **Etiquetaje:** Poner etiquetas
- **Sobregeneralización:** Usar las palabras
«siempre-todo-nunca-nada-jamás-imposible»
- **Dramatización:** Usar adjetivos desmedidos
- **Catastrofismo:** Anticipar lo peor
- **Lectura mental:** Leer los pensamientos
- **Falacia de control por exceso:** Creerse responsable de todo
- **Falacia de control por defecto:** Creerse no responsable de nada
- **Uso del «debería»:** Transformar los deseos en obligaciones

4.1. Filtro mental:

Fijarse sólo en lo negativo

Esta distorsión consiste en percibir sólo la parte negativa de las distintas situaciones que nos rodean; esto, ver sólo los problemas, las dificultades, las limitaciones, los fracasos, etc. y no percibir ni valorar la partes positivas (los éxitos, las oportunidades, las mejoras, etc.).

Una forma específica de filtro es la «descalificación de lo positivo», consistente en negarse a valorar o en quitar importancia a cualquier aspecto positivo de la propia conducta. Desde luego percibir sólo lo positivo también sería una distorsión, pero en nuestra cultura, es mucho más frecuente que el filtro mental no nos permita valorar lo positivo. A esta forma distorsionada de ver las cosas también se la conoce como «abstracción selectiva».

Las consecuencias principales del filtro mental son:

- Aumenta la negatividad de la situación y por lo tanto las emociones de malestar ante ella.
- Disminuye la percepción de control sobre la situación.
- Disminuye la autoestima, si el filtro mental se aplica a la propia actuación.
- Favorece estilos de comunicación centrados en la crítica hacia los otros (pareja, hijos, compañeros, amigos, etc.), lo cual disminuye la credibilidad y la capacidad de persuasión de las personas.

Ejemplos

Pensamientos CON filtro mental

«Mi hijo no me habla en las comidas.»

«No consigo hacer gimnasia cada día como me propuse. No hay manera. Estoy fracasando de nuevo.»

Pensamientos SIN filtro mental

«Mi hijo sólo habla en las comidas cuando cree que tiene algo que aportar o el tema le interesa.»

«En el último mes estoy haciendo gimnasia dos días por semana, y, la verdad, no me ha costado tanto como me temía. Mi nuevo reto para el próximo mes será hacerlo tres días por semana. ¡La cosa marcha!»

4.2. Etiquetaje:

Poner etiquetas

Esta distorsión consiste en convertir nuestro propio comportamiento o el de los demás en un rasgo de personalidad y juzgarlo negativamente, cogiendo la parte por el todo (generalizando en exceso), pasando del «ha hecho (esto)» al «es (así)».

En nuestra cultura es frecuente atribuir los comportamientos de las personas, especialmente si se juzgan como negativas, a rasgos de personalidad («es así»), en vez de atribuirlos a un conjunto de factores que influyen en lo que la gente hace.

Hay que reconocer, eso sí, que el hecho de catalogar rígida y estáticamente a la gente nos ahorra el esfuerzo de estar continuamente atentos a sus conductas y, en lo que respecta a nosotros mismos, nos dispensa del trabajo de intentar cambiar («yo soy así»).

Interesa diferenciar entre dos tipos de etiquetas:

- a) Las solamente descriptivas, que son aquellas que usamos con el fin de «ahorrarnos saliva» y «agilizarnos la vida», y que se usan en lugar de describir con pelos y señales la conducta de la que se trate.

Por ejemplo, en lugar de decir:

«Pepa, aquella compañera del trabajo que cuando nuestras miradas se cruzan me devuelve la mirada con una sonrisa, y que cuando vamos a tomar café me da conversación.»

Decimos:

«Pepa, la simpática.»

O, en lugar de decir:

«Pedro, aquel conocido que, en las últimas semanas, me llama cada día para contarme lo mal que se siente tras su separación.»

Decimos:

«Pedro, el pesado.»

(Aquí, las etiquetas «simpática» y «pesado» tienen un uso meramente descriptivo, pues en lugar de describir todo lo que hacen Pepa y Pedro, ponemos la etiqueta y agilizamos enormemente las cosas).

- b) Las etiquetas falsamente explicativas, que son aquellas que usamos para intentar explicar las razones de una conducta:

Decimos:

«Mi hijo no me cuenta lo que le pasa porque ES un desconfiado.»

En este caso la cuestión ya es más preocupante, puesto que en lugar de intentar averiguar (preguntando, escuchando, analizando, etc.) las razones del comportamiento que me inquieta (mi hijo no me cuenta lo que le pasa) utilizo la etiqueta (unida como se ve al verbo ser: ES) para explicar las razones de ese comportamiento. Lógicamente el uso de etiquetas explicativas nos lleva a un callejón sin salida: le pongo a mi hijo la etiqueta de desconfiado porque no me cuenta lo que le pasa, y luego (en lugar de intentar averiguar las razones de su conducta) afirmo que mi hijo no me cuenta lo que le pasa porque es un desconfiado.

Las consecuencias principales de este etiquetaje negativo son:

- Genera rechazo hacia la persona etiquetada (sea uno mismo o sea otro).
- Alimenta el filtro mental, llevando a la persona que ha utilizado el etiquetaje a fijarse especialmente en aquellos comportamientos de la persona etiquetada que confirman dicha etiqueta.
- Dificulta la comprensión del comportamiento o comportamientos que han originado la etiqueta. Las etiquetas no explican los comportamientos; sólo generalizan lo que hace la persona.

Es sorprendente la facilidad con la que los seres humanos pasamos de usar las etiquetas puramente descriptivas (Pedro, «el pesado») que se limitan a sustituir la descripción de la conducta (Pedro, el compañero de trabajo que cada vez que tiene que tomar una decisión me viene a ver para consultarme y me explica lo que le agobia tener que tomar ciertas decisiones) y que por tanto buscan fundamentalmente «agilizar las cosas, ahorrándonos saliva», a usar las «peligrosas» etiquetas explicativas (Pedro viene a consultarme cada vez que..., porque «es un pesado»), etiquetas que conducen al que las usa a un círculo cerrado verdaderamente curioso, que le impide averiguar las verdaderas razones del comportamiento del otro y, por tanto, dificultan la modificación de dicha conducta inadecuada de la otra persona (en este caso del compañero de trabajo).

El curioso círculo cerrado que hemos comentado sería algo así como:

«¿Por qué Pedro es un pesado?»

«Porque cada vez que tiene que tomar una decisión me viene a ver para consultarme y me explica lo que le agobia tener que tomar ciertas decisiones.»

«¿Por qué Pedro viene a verme cada vez que...?»

«Porque es un pesado.»

Es obvio que habrá que averiguar la razón por la que Pedro viene a verme cuando tiene que tomar ciertas decisiones (puede ser que lo haga porque no se siente capaz, o porque valora mucho mi opinión, o por cualquier otra razón que habrá que identificar) pero, desde luego, no porque sea un pesado, dado que ese adjetivo (pesado) lo utilizaba yo simplemente para «ahorrarme saliva», por comodidad y para no tener que describir todo lo que Pedro hacía.

Para evitar caer en esta infructuosa paradoja (utilizar como razón de la conducta, la misma etiqueta que se ha creado para describir sintéticamente la propia conducta!) puede ser de interés para el lector o lectora estar muy atento a la aparición del verbo «ser», que pone de manifiesto el uso de la distorsión citada.

Ejemplos

Pensamientos CON autoetiquetaje:

«No me atrevo a hablar con mi pareja de ciertas cosas que no acaban de ir bien.
Soy una cobarde.»

Pensamientos CON etiquetaje a la otra persona:

«María es una irresponsable, ¡estas no son horas de darme el informe!»

«Mi hijo no quiere estudiar. Es un vago.»

Pensamientos SIN autoetiquetaje:

«Me gustaría plantearle a mi pareja algunas cosas que no van lo bien que me gustaría,
Pero reconozco que me da cierto apuro. Voy a intentar preparármelo con calma.»

Pensamientos SIN etiquetaje:

«Voy a hablar urgentemente con María sobre los plazos de entrega de los informes. Me los ha vuelto a dar fuera de plazo.»

«Mi hijo dice que le cuesta estudiar. Voy a ver por qué, voy a intentar averiguar las razones.»

Como se ve en los ejemplos, esta distorsión puede producirse tanto cuando pensamos en uno mismo («Soy un inútil») como cuando pensamos en otras personas («Lo que pasa es que Manuel es un cobarde»).

4.3. Sobregeneralización:

Usar las palabras «siempre-todo-nunca-nada-jamás-imposible»

Junto a las etiquetas, el uso de estas palabras representa también una forma de ver las cosas, las situaciones, que generaliza en exceso. Los pensamientos de este tipo casi nunca se ajustan a la realidad, y sin embargo hacen sentir (y actuar) a la persona como si la realidad fuera así.

Las consecuencias principales de utilizar las palabras «siempre-todo-nunca-nada-jamás-imposible» son:

- Aumenta la negatividad de la situación y por lo tanto las emociones de malestar ante ella.
- Disminuye la sensación de poder afrontar y controlar esas situaciones.
- Disminuye la posibilidad de afrontar con éxito la situación.

Es probable que si piensa que «ese vecino» SIEMPRE dice lo mismo («Siempre se está quejando de lo mismo»), en cuanto ese vecino comience a hablar, desconectará y empezará a pensar en otras cosas, con el consiguiente riesgo de perderse información nueva y relevante que pueda aparecer y que pueda serle de utilidad para resolver precisamente esa queja.

Ejemplos

Pensamientos CON sobregeneralización:

«Mi hermana pequeña siempre se queja de lo mismo.»

«No sirvo para nada, todo me sale mal.»

Pensamientos SIN sobregeneralización:

«Es verdad que, a veces, mi hermana pequeña sigue quejándose de las mismas cosas que en los últimos años. Sin embargo eso sólo pasa ocasionalmente y además cada vez hace aportaciones más positivas.»

«Claro que a veces me equivoco, aunque normalmente hago bien mi trabajo y día a día veo los frutos.»

4.4. Dramatización:

Usar adjetivos desmedidos

Esta distorsión se manifiesta al dramatizar las situaciones utilizando adjetivos desmesurados como «horroroso», «insoportable», «fatal», «terrible», «catastrófico», etc.

Obviamente, estar en un atasco, llegar tarde a una cita, o que en una reunión no se consigan los objetivos preestablecidos no es algo agradable, pero no parece tampoco que los adjetivos (desmedidos) citados describan objetivamente dichas situaciones.

Las consecuencias principales del uso de adjetivos desmedidos son:

- Dramatiza la gravedad de la situación.
- Produce sentimientos de incapacidad para poder afrontar la situación.

Ejemplos

Pensamientos CON adjetivos desmedidos:

«Esto es insoportable; ¡cómo se atreve a mentir de una forma tan descarada!»

«¡Otra vez con retrasos en el aeropuerto, esto es intolerable!»

Pensamientos SIN adjetivos desmedidos:

«No me gusta que me mientan, me parece violento y realmente me siento ofendido. Voy a ver cómo se lo planteo para que no vuelva a ocurrir.»

«Bueno, esta vez el retraso no me coge desprevenido. He traído un par de cosas que quiero leer y hasta ahora no encontraba el momento.»

4.5. Catastrofismo:

Anticipar lo peor

Esta distorsión consiste en prever de antemano, que van a ocurrir eventos o situaciones negativas (que en realidad son poco probables), sin pensar en cómo se podrían prevenir o cómo se podrían paliar sus consecuencias si llegaran a ocurrir.

Algunas personas, en vez de tratar de valorar las probabilidades reales de que suceda una u otra cosa se inclinan, de entrada, por la peor (que el hijo tenga un accidente mortal cuando sale con los amigos, que el jefe le diga que no a su petición de cambio de horario, etc.).

Suele detectarse esta distorsión porque viene precedida, con frecuencia, por expresiones como:

- «¿Y si...?»
- «Seguro que...»

Los efectos principales de los pensamientos anticipatorios improductivos (que también suelen llamarse «catastrofismo») son:

- Aumenta las sensaciones de temor y ansiedad, y en general de vulnerabilidad.
- Bloquea la capacidad para buscar soluciones.
- Provoca, en ocasiones, una huida de la situación.

Ejemplos

Pensamientos CATASTROFISTAS:

«Seguro que mi hijo José no cumple lo que hemos pactado; como tantas otras veces.»

«¿Y si algún coche se salta el stop cuando mi hija cruza por el paso de peatones?»

Pensamientos NO CATASTROFISTAS:

«Otras veces, mi hijo José no ha cumplido con lo que habíamos acordado. Voy a esperar a ver qué pasa esta vez, y si realmente ocurre lo que temo, indagaré con mayor profundidad qué dificultades tiene y trataré de pactar objetivos más realistas, aunque no sean los ideales.»

«Lo cierto es que ese paso de peatones, justo a la salida de la circunvalación no está en el mejor sitio. Voy a enviar una carta al responsable del ayuntamiento argumentándole la necesidad de poner también algún tipo de badén para que los coches tengan que disminuir forzosamente su velocidad.»

4.6. Lectura mental:

Leer los pensamientos

Esta distorsión podría describirse de la siguiente forma: tener la certeza de que se sabe lo que otras personas están pensando, sintiendo o deseando (o las razones de su conducta), sin tener pruebas objetivas para ello.

El riesgo de utilizar lecturas mentales, es el de equivocarse y actuar sobre la base de un diagnóstico que no es cierto. Si se intuyen determinados pensamientos en otra persona y son relevantes porque van a condicionar las decisiones que se tomen, es fundamental tratar de averiguar si la intuición es cierta o no lo es. Las intuiciones, igual que las hipótesis, hay que confirmarlas.

Con frecuencia detrás de este tipo de pensamiento suele haber una creencia errónea: imaginar que la gente siente y reacciona de igual forma que uno mismo.

Ejemplos

Pensamientos CON lectura mental:

«Me está mintiendo. No quiere asumir que se ha equivocado.»

«Pensará que no sé cómo hacerlo.»

Pensamientos SIN lectura mental:

«Creo que está mintiendo, o tal vez, lo que le ocurre es que tiene miedo a que me enfade. Es verdad que la última vez que me confesó “un fallo” que había cometido le eché una bronca de cuidado. Voy a tratar de averiguar, con tacto, lo que le pasa.»

«Es posible que tenga dudas sobre si sé hacerlo. Voy a comentarle mi experiencia al respecto para que esté más tranquila.»

4.7. Falacia de control por exceso:

Creerse responsable de todo

Esta forma distorsionada de ver las cosas se produce cuando pensamos que tenemos TODO el control y por lo tanto, toda la responsabilidad sobre determinados sucesos o situaciones, cuando, en realidad, no es así. Por ejemplo, pensar que somos los responsables de la felicidad o del sufrimiento de los demás.

Las consecuencias negativas principales de las falacias de control por exceso suelen ser:

- Genera sentimientos de culpabilidad.
- Conlleva dificultades para delegar responsabilidades.
- Produce agobio por exceso de responsabilidad.

Ejemplos

Pensamientos CON falacia de control por exceso:

«Juana no lo ha conseguido. Con ella he fracasado.»

«No consigo que mis compañeros se impliquen.»

Pensamientos SIN falacia de control por exceso:

«Juana no ha logrado los objetivos que nos planteamos. Yo me siento en parte responsable, pero la verdad es que he hecho todo lo posible para que esto no ocurriera; sus resultados no sólo dependen de mí, también, y muy especialmente, dependen de ella misma.»

«A mis compañeros les está costando implicarse en el proyecto, y yo me siento en parte responsable; pero la verdad es que he hecho todo lo posible para que esto no ocurriera; no sólo depende de mí, también depende de que ellos hagan su parte y de las características del propio grupo.»

4.8. Falacia de control por defecto:

Creerse no responsable de nada

Esta distorsión consiste en pensar que no se tiene NINGUNA responsabilidad y, por lo tanto, ningún control sobre determinados sucesos o situaciones, cuando realmente sí se tiene algún tipo de control.

Hay personas que pueden sentir que su vida está dirigida por factores externos y piensen que son las otras personas, los astros u otras fuerzas ocultas, el alcohol o el tabaco, los que condicionan sus vidas.

Esta forma distorsionada de ver la situación puede tener como consecuencias:

- La paralización de actuaciones dirigidas a modificar la situación.
- La aparición de intensos sentimientos de impotencia.
- La disminución de la probabilidad de cambiar la situación.

Ejemplos

Pensamientos CON falacia de control por defecto:

«Yo ya le he dicho a Isabel lo que tiene que hacer; si no me hace caso, es su problema.»

«Esto no se arregla hasta que la Ministra de Educación...»

Pensamientos SIN falacia de control por defecto:

«Además de informar, yo puedo hacer otras cosas para ayudar a Isabel a seguir las indicaciones: tratar de averiguar qué dificultades o dudas tiene, entender esas dificultades y dudas, ayudarle a planificarse y motivarle para que asuma determinados compromisos.»

«Sinceramente, creo que mientras no se modifiquen las leyes, sí puedo intentar cambiar la forma en que doy alguna de las materias en clase, para hacerlas más atractivas y estimulantes.»

4.9. Uso del «Debería»:

Transformar los deseos en obligaciones

Esta distorsión consiste en convertir algo tan estimulante y motivador como los deseos en principios u obligaciones morales. Cuando hablamos de deseos, la forma más adecuada de expresarlos sería a través de verbalizaciones del tipo: «me gustaría», «quisiera»...

Las consecuencias de tratar de motivarnos sobre la base de principios morales u obligaciones son:

- Obstaculiza la puesta en marcha de actuaciones concretas.
- Genera culpabilidad cuando no cumplimos «los deberes» que nos hemos impuesto a nosotros mismos.

Si al final del día, cuando hacemos balance resulta que nos damos cuenta de que de 10 «deberes» que teníamos, hemos logrado 9 (poniéndonos en un día especialmente bueno) puede ocurrir que finalmente nos quede un regusto amargo de culpabilidad y frustración por no haber sido capaces de lograr el décimo, que era también, no lo olvidemos, ¡un deber!

Ejemplos

Pensamientos CON debería:

«Como buen padre, debería ser capaz de motivar a mis hijos para que estudiaran más.»

«Debería ser capaz de satisfacer los deseos de mi pareja.»

Pensamientos SIN debería:

«Sinceramente, me gustaría motivar a mis hijos para que estudiaran más. Voy a buscar más información al respecto y a hacer lo que esté en mi mano.»

«Me gustaría satisfacer cada vez más los deseos de mi pareja. Lo primero que voy a hacer es preguntarle al respecto.»

Veamos cómo quedaría este cuarto ejercicio de la Tabla, en los 5 ejemplos concretos que estamos desarrollando.



Situación 1

Decirle a mi pareja lo que me gusta y lo que no me gusta de nuestras relaciones sexuales.

PENSAMIENTOS

«No voy a estar a la altura. No sé comunicarme. Soy un desastre.»

Distorsiones identificadas en los pensamientos:

CATASTROFISMO, FILTRO MENTAL, ETIQUETAJE

PENSAMIENTOS

«Seguro que se enfada y ya tenemos la bronca montada. Como siempre.»

Distorsiones identificadas en los pensamientos:

CATASTROFISMO, SOBREGENERALIZACIÓN

PENSAMIENTOS

«Pensaré que soy un bicho raro. Seguro que con sus otras parejas no ha tenido estos problemas.»

Distorsiones identificadas en los pensamientos:

LECTURA MENTAL, CATASTROFISMO

PENSAMIENTOS

«Debería habérselo dicho antes, al principio de la relación.»

Distorsiones identificadas en los pensamientos:

USO DEL DEBERÍA



Situación 2

Mi hijo Manuel, de 5 años, últimamente cuando quiere alguna cosa la suele pedir gritando.

PENSAMIENTOS

«¿Cuándo va a dejar de gritar este niño?!»

Distorsiones identificadas en los pensamientos:

FILTRO MENTAL, FALACIA DE CONTROL POR DEFECTO

PENSAMIENTOS

«Últimamente está siempre insoportable, me saca de mis casillas.»

Distorsiones identificadas en los pensamientos:

SOBREGENERALIZACIÓN, DRAMATIZACIÓN

PENSAMIENTOS

«No voy a tolerar un grito más. No puedo, no lo aguanto.»

Distorsiones identificadas en los pensamientos:

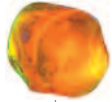
SOBREGENERALIZACIÓN, CATASTROFISMO

PENSAMIENTOS

«He fracasado como padre.»

Distorsiones identificadas en los pensamientos:

ETIQUETAJE, DRAMATIZACIÓN



Situación 3

Hay un familiar cercano que se enfada ante mis comentarios críticos.

PENSAMIENTOS

«Seguro que si le digo esto se enfada. No se le puede decir nada, enseguida se enfada.»

Distorsiones identificadas en los pensamientos:

CATASTROFISMO, SOBREGENERALIZACIÓN

PENSAMIENTOS

«No sé si decírselo o no. Se enfadará si se lo digo, y si no se lo digo, también.»

Distorsiones identificadas en los pensamientos:

CATASTROFISMO, FALACIA DE CONTROL POR DEFECTO

PENSAMIENTOS

«Ya estoy hartito, es un impresentable. Me da igual cómo se ponga.»

Distorsiones identificadas en los pensamientos:

ETIQUETAJE, FILTRO MENTAL

PENSAMIENTOS

«Siempre salimos muy enfadados cuando ocurren estas situaciones, debería aprender a evitarlas.»

Distorsiones identificadas en los pensamientos:

SOBREGENERALIZACIÓN, USO DEL DEBERÍA



Situación 4

Son las seis de la tarde y mi hijo, como otras veces, aún no ha empezado a estudiar.

PENSAMIENTOS

«No sé enfocar el tema del estudio, no sé motivarlo ni hacerle ver lo importante que es.»

Distorsiones identificadas en los pensamientos:

FILTRO MENTAL, FALACIA DE CONTROL POR EXCESO

PENSAMIENTOS

«No lo he motivado lo suficiente, no he sabido hacerle responsable. Lo he hecho mal.»

Distorsiones identificadas en los pensamientos:

FILTRO MENTAL, FALACIA DE CONTROL POR EXCESO

PENSAMIENTOS

«Lo que hago no sirve para nada, no valora mi trabajo ni mi esfuerzo.»

Distorsiones identificadas en los pensamientos:

SOBREGENERALIZACIÓN, FILTRO MENTAL

PENSAMIENTOS

«Ya no puedo hacer nada. Me siento fatal.»

Distorsiones identificadas en los pensamientos:

SOBREGENERALIZACIÓN, DRAMATIZACIÓN



Situación 5

Cuando llego a casa de mi madre escucho sus quejas sobre lo mal que se encuentra y sobre que nadie le hace caso.

PENSAMIENTOS

«¡No aguanto más, es horrible!»

Distorsiones identificadas en los pensamientos:

SOBREGENERALIZACIÓN, DRAMATIZACIÓN

PENSAMIENTOS

«No pone nada de su parte para cuidarse y encima se queja continuamente.»

Distorsiones identificadas en los pensamientos:

SOBREGENERALIZACIÓN, FILTRO MENTAL

PENSAMIENTOS

«¿Para qué le voy a decir nada si no me escucha nunca.»

Distorsiones identificadas en los pensamientos:

CATASTROFISMO, SOBREGENERALIZACIÓN

PENSAMIENTOS

"Pobre, no hay quien la aguante."

Distorsiones identificadas en los pensamientos:

SOBREGENERALIZACIÓN, FILTRO MENTAL



IDEA CLAVE en este 4º ejercicio:

**ES IMPORTANTE,
PARA NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL,
ESTAR ATENTOS A LA APARICIÓN
DE PENSAMIENTOS DEL TIPO:**

Esto no funciona...

Es un tal, soy un cual...

Siempre igual, no avanzamos nada,
nunca lo conseguiremos

Esto es terrible, horroroso, fatal

¿Y si...?, seguro que...

Estará pensando que...

Soy responsable de esto,
y de aquello, y de... todo

Yo no tengo nada que ver con esto

Debería...

Propuesta

Detecte los errores cometidos en los pensamientos identificados en el ejercicio anterior:

Pensamiento:

Error detectado:
.....

Pensamiento:

Error detectado:
.....

Pensamiento:

Error detectado:
.....

Pensamiento:

Error detectado:
.....
.....

Y, ahora, incorpórelo por favor al esquema básico de la Tabla.

Ejercicio 5

LOS NUEVOS PENSAMIENTOS



EJERCICIO 5.

LOS NUEVOS PENSAMIENTOS

Vistos en el apartado anterior los errores más frecuentes que, en nuestro entorno sociocultural, las personas cometen a la hora de afrontar las distintas situaciones del día a día, vamos a desarrollar a continuación el ejercicio número 5 de la Tabla de gimnasia emocional: crear nuevos pensamientos, pensamientos alternativos. Es decir, vamos a intentar «volver a pensar».

Es importante realizar todo el ejercicio de forma escrita, ya que en caso contrario, es difícil analizar los pensamientos. Resulta especialmente útil cuando una persona se ha de enfrentar a situaciones que se repiten con frecuencia y que le generan malestar, y que a pesar de ello, no ha conseguido aprender a abordarlas de una forma más productiva.

El objetivo de este ejercicio es, pues, modificar los pensamientos distorsionados, cuestionando su validez, así como su probabilidad de ocurrencia, tratando de cambiarlos por otros más adaptados a la situación. Se trata, pues, de buscar pensamientos que sean más objetivos, justos y realistas y menos automáticos, inconscientes y primitivos.

Una posible pregunta clave para lograrlo es:

¿Cómo puedo valorar esta situación de una forma menos distorsionada,
más objetiva y realista?

Es imprescindible que en esta nueva valoración de la situación, los nuevos pensamientos resulten creíbles para la persona que realiza el ejercicio. No se trata de buscar pensamientos «hollywoodienses» ni «ingenuamente positivos»; por el contrario, se trata de identificar formas más objetivas, más realistas y más justas de ver las cosas. Parece claro que es más objetivo pensar «esto y esto funciona, y esto y aquello no» que pensar «nada funciona, todo está mal».

Veamos cómo se realizaría este quinto ejercicio de la Tabla, en los 5 ejemplos prácticos que estamos desarrollando.



Situación 1

Decirle a mi pareja lo que me gusta y lo que no me gusta de nuestras relaciones sexuales.

PRIMEROS PENSAMIENTOS

«No voy a estar a la altura. No sé comunicarme. Soy un desastre.»

NUEVOS PENSAMIENTOS

«Mis conocimientos son útiles. En otras ocasiones ha pasado lo mismo y lo he superado. Normalmente, después de dos minutos se me pasa la ansiedad.»

PRIMEROS PENSAMIENTOS

«Seguro que se enfada si se lo digo, y ya tenemos la bronca montada. Como siempre.»

NUEVOS PENSAMIENTOS

«Si me lo preparo bien puede que logre decírselo de una forma que no suene agresiva. Además, otras veces le he planteado cambios y nos hemos entendido bien.»

PRIMEROS PENSAMIENTOS

«Pensaré que soy un bicho raro. Seguro que con sus otras parejas no ha tenido estos problemas.»

NUEVOS PENSAMIENTOS

«Sea o no la primera vez que le pasa, es importante que hablemos de este tema. A mí me está afectando y creo que si lo hablamos podremos aclararlo.»

PRIMEROS PENSAMIENTOS

«Debería habérselo dicho antes, al principio de la relación.»

NUEVOS PENSAMIENTOS

«Hasta ahora no lo había visto tan necesario. Además, estamos aún a tiempo de hablarlo.»



Situación 2

Mi hijo Manuel, de 5 años, últimamente cuando quiere alguna cosa la suele pedir gritando.

PRIMEROS PENSAMIENTOS

«¿Cuándo va a dejar de gritar este niño?!»

NUEVOS PENSAMIENTOS

«La verdad es que no es habitual que se comporte así.
Algo le estará ocurriendo.»

PRIMEROS PENSAMIENTOS

«Últimamente está siempre insoportable, me saca de mis casillas.»

NUEVOS PENSAMIENTOS

«Normalmente es un niño tranquilo y obediente. Voy a hablar con él,
con calma, para saber qué está pasando.»

PRIMEROS PENSAMIENTOS

«No voy a tolerar un grito más. No puedo, no lo aguanto.»

NUEVOS PENSAMIENTOS

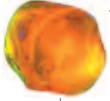
«Es importante que me acuerde de que él es el niño y yo el adulto. Esta
situación puedo controlarla.»

PRIMEROS PENSAMIENTOS

«He fracasado como padre.»

NUEVOS PENSAMIENTOS

«Lo cierto es que, teniendo en cuenta que soy primerizo,
creo sinceramente que lo estoy haciendo bastante bien.»



Situación 3

Hay un familiar cercano que se enfada ante mis comentarios críticos.

PRIMEROS PENSAMIENTOS

«Seguro que si le digo esto se enfada. No se le puede decir nada, enseguida se enfada.»

NUEVOS PENSAMIENTOS

«Suele tener razones para defender sus argumentos y, a veces, nos demuestra que lo que dice acostumbra a ser cierto.»

PRIMEROS PENSAMIENTOS

«No sé si decírselo o no. Se enfadará si se lo digo, y si no se lo digo, también.»

NUEVOS PENSAMIENTOS

«Prefiero decírselo a ocultarle nada. La última vez fue un malentendido. Además voy a cuidar mucho la forma y el momento.»

PRIMEROS PENSAMIENTOS

«Ya estoy hartito, es un impresentable. Me da igual cómo se ponga.»

NUEVOS PENSAMIENTOS

«Si me bloqueo y me lo callo es peor, encima lo paso fatal, mejor hablarlo y expresar lo que siento.»

PRIMEROS PENSAMIENTOS

«Siempre salimos muy enfadados cuando ocurren estas situaciones, debería aprender a evitarlas.»

NUEVOS PENSAMIENTOS

«La verdad es que cuando se enfada, el enfado suele durarle poco rato y luego podemos volver a hablar con normalidad y en un buen tono. Si lo hablamos a fondo es más probable que no ocurra de nuevo.»



Situación 4

Son las seis de la tarde y mi hijo, como otras veces, aún no ha empezado a estudiar.

PRIMEROS PENSAMIENTOS

«No sé enfocar el tema del estudio, no sé motivarlo ni hacerle ver lo importante que es.»

NUEVOS PENSAMIENTOS

«Cada día va haciendo un poco más, parece que se va dando cuenta de lo importante que es estudiar, las notas han mejorado.»

PRIMEROS PENSAMIENTOS

«No lo he motivado lo suficiente, no he sabido hacerle responsable. Lo he hecho mal.»

NUEVOS PENSAMIENTOS

«Buscaré otras alternativas, algo se podrá hacer. Puedo también preguntarle a él y buscar alguna información al respecto.»

PRIMEROS PENSAMIENTOS

«Todo lo que hago no sirve para nada, no valora mi trabajo ni mi esfuerzo.»

NUEVOS PENSAMIENTOS

«En otras ocasiones ha valorado que trabajo mucho; incluso me anima y me da un achuchón.»

PRIMEROS PENSAMIENTOS

«Ya no puedo hacer nada. Me siento fatal.»

NUEVOS PENSAMIENTOS

«Voy a empezar por dejarlo un poco más a su aire, sin atosigarlo tanto, sin decirle todo el rato que se ponga a estudiar.»



Situación 5

Cuando llego a casa de mi madre escucho sus quejas sobre lo mal que se encuentra y sobre que nadie le hace caso.

PRIMEROS PENSAMIENTOS

«¡No aguanto más, es horrible!»

NUEVOS PENSAMIENTOS

«Creo que realmente ella actúa como ha aprendido a lo largo de su vida. No ha conocido otras formas de expresarse.»

PRIMEROS PENSAMIENTOS

«No pone nada de su parte para cuidarse y encima se queja continuamente.»

NUEVOS PENSAMIENTOS

«Estoy convencida de que lo mejor, hoy por hoy, para mí y nuestra relación es aceptarla como es.»

PRIMEROS PENSAMIENTOS

«¿Para qué le voy a decir nada si no me escucha nunca?»

NUEVOS PENSAMIENTOS

«Es bueno que me acuerde de que sólo con escucharla a ella ya la estoy ayudando mucho y la hago sentir mejor.»

PRIMEROS PENSAMIENTOS

«Pobre, no hay quien la aguante.»

NUEVOS PENSAMIENTOS

«La quiero y quiero disfrutar de ella el tiempo que estemos juntas.»

A veces ocurre que las personas se enfrentan a la misma situación temida varias veces a lo largo de un periodo corto de tiempo. En estos casos puede ser útil aprovechar el «volver a pensar» que elaboren la primera vez que se encuentren en dicha situación, de manera que los pensamientos positivos se generalicen y se aprovechen para futuras situaciones, hasta conseguir finalmente que los pensamientos positivos se automaticen.

Como se ha podido ver en los ejemplos presentados, es muy frecuente que los nuevos pensamientos sean más largos y extensos que los primeros. Eso es algo lógico y normal, dado que los nuevos pensamientos son más elaborados, menos primitivos y más «humanos» que los primeros.

Autoinstrucciones positivas

Las autoinstrucciones positivas podrían definirse como frases positivas que «a mí me funcionan» y «me ayudan a sentirme mejor». Dichas frases pueden utilizarse antes, durante y después de cada situación.

Una idea práctica que puede resultar útil al lector o lectora es elaborar tarjetas de colores para poder llevar en el bolsillo, de manera que se puedan usar en cualquier momento de estrés o ansiedad. Con la práctica estas autoinstrucciones acaban automatizándose y resultando tan naturales como los pensamientos distorsionados actuales. También se pueden elaborar papeles autoadhesivos o carteles y colocarlos en un lugar visible, a semejanza de lo que hacía la conocida «Super Nanny» en su didáctico programa de televisión.

Ejemplos de autoinstrucciones antes, durante y después de enfrentar la situación, pueden ser:

ANTES de la situación

- «Será una experiencia para aprender.»
- «Soy un buen padre y quiero a mi hijo.»
- «Sé cómo hacer mi trabajo.»
- «Soy un buen profesional. Lo importante es centrarme en lo que tengo que hacer.»
- «Lo primero que puedo hacer es...»
- «Sólo es cuestión de ir dando los pasos programados.»
- «Si me altero, me pararé y respiraré profundamente.»
- «Lo tengo cuidadosamente preparado.»
- «Ha salido bien de otras situaciones parecidas.»

DURANTE la situación

- «Es normal que esté un poco nervioso, no voy a preocuparme, ya pasará.»
- «Concéntrate en el primer punto.»
- «Sigue la programación, sabes lo que hay que hacer.»
- «Respira lentamente.»
- «Vas bien, sigue así.»
- «Lo estoy consiguiendo.»

DESPUÉS de la situación

- «¿Qué cosas concretas he hecho bien?»
- «¿Qué podría mejorar?»
- «¿Qué me hizo reaccionar así?»
- «¿Cómo podría reaccionar la próxima vez?»
- «¿Cómo valoro globalmente mi actuación?»
- «Lo he hecho bien y la próxima vez aún será mejor.»
- «Ya sé cómo hacerlo.»



IDEA CLAVE en este 5º ejercicio:

**CREAR PENSAMIENTOS MÁS OBJETIVOS,
MÁS JUSTOS Y MÁS REALISTAS, QUE SEAN COHERENTES
CON MIS VALORES, ME AYUDA A SENTIRME MEJOR
Y A TENER MÁS PODER SOBRE MI VIDA**

Propuesta

Elabore pensamientos que, frente a los identificados en el ejercicio 3, sean ahora más objetivos, más justos y más realistas.

Nuevo pensamiento:
.....
.....

Nuevo pensamiento:
.....
.....

Y, ahora, incorpórelo por favor al esquema básico de la Tabla.

Ejercicio 6

LAS NUEVAS EMOCIONES



EJERCICIO 6.

LAS NUEVAS EMOCIONES

En este sexto y último ejercicio, que gráficamente podríamos llamar «volver a sentir», la persona se pregunta:

¿Cómo me siento ahora ante esa situación
con estos nuevos pensamientos,
los segundos, los no distorsionados,
los creados en el ejercicio anterior?

Es decir, se trata de leer los pensamientos más objetivos, justos y realistas creados en el ejercicio anterior e identificar las emociones y sentimientos que esos nuevos pensamientos provocan.

Veamos cómo se realizaría este sexto ejercicio de la Tabla, en los 5 ejemplos prácticos que estamos desarrollando.



Situación 1

Decirle a mi pareja lo que me gusta y lo que no me gusta de nuestras relaciones sexuales.

NUEVAS EMOCIONES

Tranquilidad

Alivio

Satisfacción

Seguridad

Confianza

Sensación de control



Situación 2

Mi hijo Manuel, de 5 años, últimamente cuando quiere alguna cosa la suele pedir gritando.

NUEVAS EMOCIONES

Interés

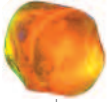
Sensación de control

Cariño

Decisión

Energía

Seguridad



Situación 3

Hay un familiar cercano que se enfada ante mis comentarios críticos.

NUEVAS EMOCIONES

Tranquilidad

Alivio

Sensación de control

Decisión

Confianza

Relajación emocional



Situación 4

Son las seis de la tarde y mi hijo, como otras veces, aún no ha empezado a estudiar.

NUEVAS EMOCIONES

Sensación de control

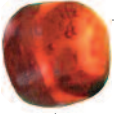
Reto

Sentirse capaz

Alivio

Orgullo

Esperanza



Situación 5

Cuando llego a casa de mi madre escucho sus quejas sobre lo mal que se encuentra y sobre que nadie le hace caso.

NUEVAS EMOCIONES

Serenidad

Afectividad

Aceptación

Satisfacción

Bienestar

Seguridad

Como resulta obvio, la actuación frente a la situación «difícil» va a ser más adecuada y desde luego más exitosa, si se basa en formas de ver las cosas que generen emociones como tranquilidad, alivio, satisfacción, seguridad, confianza y sensación de control, que si se basa en pensamientos distorsionados que producen emociones tan incapacitantes como ansiedad, miedo o inseguridad.



IDEA CLAVE en este 6º ejercicio:

**CON LAS NUEVAS EMOCIONES ME SIENTO MEJOR
Y AUMENTAN LAS PROBABILIDADES DE QUE TENGA ÉXITO
CUANDO AFRONTE LA SITUACIÓN**

Propuesta

Identifique las emociones que le provocan los nuevos pensamientos elaborados en el ejercicio anterior.

.....

.....

.....

.....

.....

Y, ahora, incorpórelo por favor al esquema básico de la Tabla.

Ejemplos prácticos



EJEMPLOS PRÁCTICOS

Todos los ejemplos que figuran en este apartado han sido elaborados a partir de trabajos prácticos llevados a cabo por los asistentes a los diversos cursos, talleres y conferencias impartidos por el autor a lo largo y ancho de todo el territorio español.

Cabe señalar que no se presentan como modelos perfectos a imitar de forma mecánica. Por el contrario, se ofrecen como estímulos para la creación, como ejemplos reales y mejorables, de aplicaciones concretas del instrumento clave: la Tabla de gimnasia emocional («volver a pensar, volver a sentir») presentada y desarrollada a lo largo de los ejercicios anteriores. Animamos pues al lector a analizarlos a fondo y a inspirarse en ellos para realizar unos productos propios aún mejores.

Para ayudarle a conseguirlo, se muestran 10 ejemplos cumplimentados de la Tabla de gimnasia emocional, en la que se ofrecen las respuestas «personales e intransferibles» que dieron al ejercicio propuesto algunas personas entrevistadas por el autor. Cada uno de los lectores de este libro podría ofrecer respuestas distintas. Ésa es una de las claves del «volver a pensar, volver a sentir». Cada uno de nosotros piensa y siente cosas distintas, producto de todas y cada una de las influencias, reflexiones y aprendizajes que hemos ido realizando en nuestra vida. No se trata de «copiar» lo que otros han pensado y sentido; sino solamente de fijarse en la «mecánica», el procedimiento de los ejercicios para luego poder hacerlos desde las creencias y valores de cada uno.

Además, al final del capítulo se proponen 3 casos prácticos a cumplimentar. De forma expresa se ofrecen situaciones-tipo bastante generales para que el lector pueda concretarlas y adaptarlas a sus características y circunstancias.

Ejemplo 1

Situación: Comunicar a un subordinado un error que ha cometido, con vistas a subsanarlo y también a prevenir futuros errores

| Ejercicio 2 PRIMERAS EMOCIONES | Ejercicio 3: PRIMEROS PENSAMIENTOS | Ejercicio 4: ERRORES | Ejercicio 5: NUEVOS PENSAMIENTOS «Volver a pensar» | Ejercicio 6 NUEVAS EMOCIONES «Volver a sentir» |
|--------------------------------------|---|--------------------------------------|--|---|
| Rabia | «Podría haberlo pensado él mismo. ¡Es que no se fijan!» | Uso «debería» Sobregeneralización | «La verdad, es que teniendo en cuenta los antecedentes es bastante comprensible que lo hiciera así.» | Comprensión |
| Hastío | «Vaya día que llevo.» | Filtro mental | «Bueno, hasta ahora la cosa había ido bastante bien y no tiene porqué torcerse.» | Tranquilidad |
| Culpa | «Yo tenía que haberlo previsto. No lo controlé tanto como debía.» | Uso «debería» | «Una vez más se demuestra que no hay que dar las cosas por supuestas. Además, el tema aún tiene un buen arreglo.» | Sensación de control |
| Temor | «¿Y si le pego la bronca y luego me boicotea?» | Catastrofismo | «No le voy a pegar la bronca, sino a comentar, con calma, lo que ha pasado. Es una persona eficaz y honesta que creo que va a responder estupendamente.» | Ilusión |

Ejemplo 2

Situación: Mi hijo, de 16 años, me comenta que ha fumado su primer «porro».

| Ejercicio 2 PRIMERAS EMOCIONES | Ejercicio 3: PRIMEROS PENSAMIENTOS | Ejercicio 4: ERRORES | Ejercicio 5: NUEVOS PENSAMIENTOS «Volver a pensar» | Ejercicio 6 NUEVAS EMOCIONES «Volver a sentir» |
|--------------------------------------|---|---|---|---|
| Sorpresa | «¡Y ahora qué le digo, qué hago! Seguro que la lío.» | Catastrofismo | «De momento, calma. No me gustaría contagiarle mis nervios.» | Tranquilidad |
| Temor | «¿Con qué tipo de gente estará juntándose?» | Filtro mental Catastrofismo | «Por lo que conozco sus amigos son gente responsable. Y él siempre ha tenido criterio propio y no se ha dejado arrastrar por el grupo.» | Confianza |
| Ansiedad | «¿Y si ha probado también algo más fuerte?» | Catastrofismo | «Creo que me lo diría también. En todo caso, si hablamos con tranquilidad es más probable que si hay algo más me lo diga.» | Sensación de control |
| Culpa | «Yo debería haber hecho algo más para evitarlo, ¡soy su padre!» | Uso «debería» Falacia control por exceso | «Bueno, es una buena noticia que tenga la suficiente confianza en mí como para comentarme un tema delicado como éste.» | Satisfacción |

Ejemplo 3

Situación: Desde hace unos meses tengo un dolor en el estómago que no desaparece. Y he buscado en Internet información sobre el tema.

| Ejercicio 2: PRIMERAS EMOCIONES | Ejercicio 3: PRIMEROS PENSAMIENTOS | Ejercicio 4: ERRORES | Ejercicio 5: NUEVOS PENSAMIENTOS «Volver a pensar» | Ejercicio 6 NUEVAS EMOCIONES «Volver a sentir» |
|---------------------------------------|--|-------------------------|---|---|
| Angustia | «¡Dos meses ya con ese dolor y no mejor!» | Filtro mental | «El dolor va y viene y hay días que casi no lo noto. El médico me ha dicho que esto es lento.» | Tranquilidad |
| Miedo | «Seguro que es cáncer.» | Catastrofismo | | |
| Agobio | «¡Es horroroso, es que tengo todos los síntomas que aparecen en Internet!» | Dramatización | «Los análisis y revisiones que me han hecho indican que es algo más bien relacionado con el estrés.» | Alivio |
| Culpa | «Soy un hipocondríaco y un cobarde. No tendría que haber entrado en Internet.» | Sobregeneralización | «Antes de leerlo no tenía ese síntoma y ahora sí. ¡Qué poder tiene la mente! Espero que también lo tenga para curar.» | Esperanza |
| | | Etiquetaje | | Sensación de control |
| | | Uso «debería» | «No ha sido buena idea entrar en Internet. Pero creo que esto me va a servir mucho cara al futuro para abordar con más sensatez los dolores y achaques que vayan viniendo.» | Ilusión |

Ejemplo 4

Situación: Tratar con un compañero de trabajo que no escucha y que suele imponer su criterio, independientemente de las ideas de los demás.

| Ejercicio 2: PRIMERAS EMOCIONES | Ejercicio 3: PRIMEROS PENSAMIENTOS | Ejercicio 4: ERRORES | Ejercicio 5: NUEVOS PENSAMIENTOS «Volver a pensar» | Ejercicio 6 NUEVAS EMOCIONES «Volver a sentir» |
|---------------------------------------|--|------------------------------|---|---|
| Rabia | «Vamos para atrás, ¡esto es el paleolítico!» | Filtro mental Etiquetaje | «Lo cierto es que en muchos temas somos punteros. Y gente que no escucha hay en muchos sitios.» | Alivio |
| Decepción | «Aquí no se puede decir nada, no sirve para nada.» | Sobregeneralización | «El hecho de que generalmente no me escuche no significa que no pueda ser útil, para los otros y para mí mismo, decir lo que pienso.» | Seguridad |
| Irritación | «Debe pensar que los demás somos tontos y nos chupamos el dedo.» | Lectura mental Etiquetaje | «Realmente no sé lo que piensa. Y creo que el reto puede estar en llegar a contactar con este tipo de personas. Voy a intentarlo.» | Sensación de control |
| Rebeldía | «Es inconcebible en una persona de este nivel.» | Dramatización | «Su estatus en la organización no depende sólo de saber escuchar, tiene otras habilidades y cualidades. Además, también puede aprender a escuchar más y mejor.» | Energía |
| | | | | Ánimo |
| | | | | Esperanza |

Ejemplo 5

Situación: Mi primer día en la Universidad para cursar estudios de Sociología.

| Ejercicio 2: PRIMERAS EMOCIONES | Ejercicio 3: PRIMEROS PENSAMIENTOS | Ejercicio 4: ERRORES | Ejercicio 5: NUEVOS PENSAMIENTOS «Volver a pensar» | Ejercicio 6 NUEVAS EMOCIONES «Volver a sentir» |
|---|---|--------------------------------|--|---|
| Miedo | «Aquí no me integraré.» | Catastrofismo | «Hasta ahora no he tenido problemas de sociabilidad, me relaciono bien con la gente y me gusta hacerlo.» | Optimismo |
| Presión | «¡Dieciocho años estudiando sólo para llegar aquí!» | Filtro mental | «He superado todas las barreras para llegar aquí. Me lo propuse y lo he logrado.» | Orgullo |
| Desamparo | «Aquí no tendré nombre, seré uno más.» | Falacia de control por defecto | «Yo mismo puedo esforzarme para no ser uno más, habilidades no me faltan.» | Decisión |
| Inseguridad | «Esto me queda muy grande, me sobrepasa.» | Dramatización | «Poco a poco me habituaré como otras veces. Es bueno cambiar de aires, y además me gustan los retos.» | Esperanza |
| Ansiedad | | | | Ilusión |

Ejemplo 6

Situación: Mañana tengo que presentar la memoria de mi departamento al nuevo jefe.

| Ejercicio 2: PRIMERAS EMOCIONES | Ejercicio 3: PRIMEROS PENSAMIENTOS | Ejercicio 4: ERRORES | Ejercicio 5: NUEVOS PENSAMIENTOS «Volver a pensar» | Ejercicio 6 NUEVAS EMOCIONES «Volver a sentir» |
|---------------------------------------|--|---|--|---|
| Ansiedad | «Seguro que sale algún problema que no he previsto.» | Catastrofismo | «Es verdad que existe la posibilidad de imprevistos; pero hay confianza y no se hundirá el mundo.» | Sosiego |
| Miedo | «Me pasaré con el tiempo y lo aburriré.» | Catastrofismo Filtro mental | «Haré un ensayo para asegurarme de que no me paso de tiempo y de que resulta ágil y amena.» | Tranquilidad |
| Impotencia | «¿Y si tengo un mal día?» | Catastrofismo Falacia de control por defecto | «Con lo preparado que lo llevaré ya pueden caer chuzos de punta.» | Confianza |
| Agobio | «Tengo que tenerlo todo controlado.» | Falacia de control por exceso | «Puedo recordarme que la mejor improvisación es aquella que está cuidadosamente preparada.» | Ilusión |

Ejemplo 7

Situación: Decirle a un superior que no me gustó la forma en que me trató en la última reunión de trabajo que tuvimos.

| Ejercicio 2: PRIMERAS EMOCIONES | Ejercicio 3: PRIMEROS PENSAMIENTOS | Ejercicio 4: ERRORES | Ejercicio 5: NUEVOS PENSAMIENTOS «Volver a pensar» | Ejercicio 6 NUEVAS EMOCIONES «Volver a sentir» |
|---|--|--------------------------------|--|---|
| Rabia | «¡Siempre igual. Me trata como a un trapo!» | Sobregeneralización | «Lo cierto es que fue en esa última reunión cuando me sentí mal. Otras veces no me he sentido tratada así.» | Tranquilidad |
| Frustración | «¡Vaya concepto que tiene de mí! Debe pensar que yo trago con todo.» | Etiquetaje Lectura mental | «No sé lo que pasa por su cabeza. Además, otras veces me he sentido muy valorada por él.» | Bienestar |
| Impotencia | «Seguro que si le digo algo se enfada conmigo.» | Catastrofismo | «Si cuido lo que le digo y cómo se lo digo, es posible que no se lo tome mal. Puedo enfocararlo como una ganancia para todos.» | Sensación de control |
| Culpabilidad | «Es culpa mía. No me hago respetar. Soy una floja.» | Etiquetaje | «Quizás podría haberlo aclarado antes, en cuanto pasó. Pero creo que aún estoy a tiempo.» | Seguridad |

Ejemplo 8

Situación: Una compañera de trabajo, con años en la empresa, me echa la bronca dando voces delante del resto de compañeros.

| Ejercicio 2: PRIMERAS EMOCIONES | Ejercicio 3: PRIMEROS PENSAMIENTOS | Ejercicio 4: ERRORES | Ejercicio 5: NUEVOS PENSAMIENTOS «Volver a pensar» | Ejercicio 6 NUEVAS EMOCIONES «Volver a sentir» |
|---------------------------------------|---|---------------------------------|---|---|
| Rabia | «¡Otra vez ella! No me res- peta. Además ¡delante de todo el mundo, qué pensa- rán de mí!» | Filtro mental Lectura mental | «Normalmente me trata bien, tenemos una buena relación y no suele echarme la bronca con estos modos y delante de la gente.» | Tranquilidad |
| Impotencia | «No soy capaz de hacerme entender; no hay manera. Con ella, no lo consigo.» | Etiquetaje | «Ahora no es el mejor momento. No está muy receptiva. Voy a intentar hablarle del tema en otro momento y en privado.» | Sensación de control |
| Frustración | «Sólo me considera cuando hago lo que ella quiere.» | Filtro mental | «Lo cierto es que cuenta conmigo en muchas situa- ciones y en bastantes pro- yectos. Creo que realmente me valora.» | Confianza |
| Culpa | «¡Ya he metido otra vez la pata! ¡Llevo una racha fatal!» | Dramatización | «Habrá que ver qué ha pasa- do. Honestamente pienso que no suelo equivocarme. En todo caso, lo importante ahora es solucionarlo.» | Seguridad |

Ejemplo 9

Situación: Llamo al móvil de mi pareja y no me responde.

| Ejercicio 2: PRIMERAS EMOCIONES | Ejercicio 3: PRIMEROS PENSAMIENTOS | Ejercicio 4: ERRORES | Ejercicio 5: NUEVOS PENSAMIENTOS «Volver a pensar» | Ejercicio 6 NUEVAS EMOCIONES «Volver a sentir» |
|---|--|--------------------------------|--|---|
| Angustia | «¿Y si ha tenido un accidente?» | Catastrofismo | «¡Seamos serios! La posibilidad de accidentes en esta ciudad y a estas horas es mínima.» | Tranquilidad |
| Culpa | «Debería haberla llamado una hora antes.» | Uso «debería» | | |
| Rabia | «Estos móviles son una mierda.» | Filtro mental | «Ni he podido llamarla antes ni había motivos para hacerlo. Además, es pronto para preocuparse.» | Sosiego |
| Impotencia | «Siempre me pasa en los momentos más inoportunos.» | Sobregeneralización | «A veces olvido lo bien que nos ha ido el móvil con tanto viaje.» | Alegría |
| | | | «Bueno, tampoco me corre tanta prisa. Una hora más puedo esperar sin problemas.» | Calma |

Ejemplo 10

Situación: Mi pareja, con la que llevo saliendo un par de meses, me dice que quiere tomárselo con más calma.

| Ejercicio 2: PRIMERAS EMOCIONES | Ejercicio 3: PRIMEROS PENSAMIENTOS | Ejercicio 4: ERRORES | Ejercicio 5: NUEVOS PENSAMIENTOS «Volver a pensar» | Ejercicio 6 NUEVAS EMOCIONES «Volver a sentir» |
|---|---|---------------------------------|---|---|
| Culpa | «Otra vez lo he hecho fatal. Soy lo que no hay.» | Dramatización Etiquetaje | «Sinceramente, estoy haciéndolo mucho mejor que en anteriores relaciones. Y, además, un fallo lo tiene cualquiera.» | Confianza |
| Miedo | «¿Y si se agobia y acaba desenamorándose?» | Catastrofismo | | |
| Rabia | «Siempre voy demasiado rápido. En todo: andando, comiendo, amando, viviendo.» | Sobregeneralización | «Me ha dicho que me quiere, que quiere seguir; sólo pide algo de calma.» | Alegría |
| Pesimismo | «¿Y si ya está pensando en dejarme?» | Lectura mental Catastrofismo | «La verdad es que en sólo dos meses hemos ido muy rápido. No vendrá nada mal poner calma y sosiego para mimar la relación.» «Una vez más demuestra madurez y sabiduría. Estoy aprendiendo mucho con ella.» | Sensación de control Felicidad |

3 Tablas de gimnasia emocional para cumplimentar

1^{er} Ejemplo para cumplimentar por el lector o la lectora.
Situación: Estar en un atasco

| Ejercicio 2: PRIMERAS EMOCIONES | Ejercicio 3: PRIMEROS PENSAMIENTOS | Ejercicio 4: ERRORES | Ejercicio 5: NUEVOS PENSAMIENTOS «Volver a pensar» | Ejercicio 6 NUEVAS EMOCIONES «Volver a sentir» |
|---------------------------------------|--|-------------------------|---|---|
| | | | | |

2º Ejemplo para cumplimentar por el lector o la lectora.

Situación: Conversación con mi hijo para comentar las notas de este trimestre (6 aprobados y 2 suspensos).

| Ejercicio 2: PRIMERAS EMOCIONES | Ejercicio 3: PRIMEROS PENSAMIENTOS | Ejercicio 4: ERRORES | Ejercicio 5: NUEVOS PENSAMIENTOS «Volver a pensar» | Ejercicio 6 NUEVAS EMOCIONES «Volver a sentir» |
|---------------------------------------|--|-------------------------|---|---|
| | | | | |

3^{er} Ejemplo para cumplimentar por el lector o la lectora.
Situación: Estar a la espera de una prueba médica importante.

| Ejercicio 2: PRIMERAS EMOCIONES | Ejercicio 3: PRIMEROS PENSAMIENTOS | Ejercicio 4: ERRORES | Ejercicio 5: NUEVOS PENSAMIENTOS «Volver a pensar» | Ejercicio 6 NUEVAS EMOCIONES «Volver a sentir» |
|---------------------------------------|--|-------------------------|---|---|
| | | | | |

Epílogo



EPÍLOGO

El primer paso está dado. Hemos sido capaces, practicando los 6 ejercicios básicos de esta Tabla de gimnasia emocional, de convertir emociones tan dolorosas e incapacitantes, como la ansiedad, la angustia o la rabia, en otras que además de hacernos sentir más felices nos ayudan a afrontar las situaciones de nuestro día a día con mayores probabilidades de éxito, de conseguir cambios.

Como ha podido ir viendo a lo largo de esta obra, por los contenidos concretos y por los ejemplos utilizados, todos los ejercicios presentados pueden aplicarse tanto en el ámbito profesional como en el ámbito personal. En situaciones relacionadas con la pareja o con los hijos, con los jefes o con los subordinados, con los amigos o con los compañeros de trabajo.

Entrenamiento

Una vez aprendidos los ejercicios fundamentales, se trata de ir entrenando su uso. Por ello, van a presentarse a continuación algunas sugerencias prácticas que ayuden al lector a llevar a cabo este imprescindible entrenamiento:

- a) Identifique alguna situación de su día a día que le provoque mal humor y que ocurra con relativa frecuencia: estar en un atasco, no tener cobertura en el móvil, no conseguir que salga el agua caliente en el precioso hotel rural en el que se está pasando el fin de semana, etc.

- b) Realice cada uno de los pasos de la Tabla de gimnasia emocional que hemos denominado «volver a pensar». Recuerde que para el éxito del ejercicio, es muy importante que usted «se crea» los nuevos pensamientos; esto es, que sean coherentes con sus valores y creencias, con su forma de ver las cosas, de ver la vida.

Recuerde que los nuevos pensamientos suelen tener más extensión que los primeros. Como ya se ha comentado, a propósito del ejercicio 5, es absolutamente normal que ello ocurra, pues los nuevos pensamientos son más elaborados (menos «primitivos») que los que surgen automáticamente. Frente al «eso es lo que el cuerpo me pide», los seres humanos tienen la capacidad (no siempre utilizada, hay que reconocerlo) de elaborar alternativas más eficaces y productivas, que le ayuden a lograr sus objetivos de forma que esos logros se mantengan en el tiempo.

5 preguntas para la reflexión

Como ocurre con cualquier otra tabla de gimnasia, los primeros días de entrenamiento también cuestan. Por diversas razones, aparecen dificultades para poder hacer los ejercicios planteados: no se encuentra el espacio de tiempo para realizarla, da un poco de pereza, al principio aparecen «agujetas» (sí, también existen las «agujetas emocionales», cuando se ponen en cuestión algunas formas habituales y cómodas de ver las cosas).

Por todo ello, nos gustaría ofrecerle, además de las sugerencias para el entrenamiento ya presentadas a lo largo de los capítulos anteriores, un conjunto de 5 preguntas que le ayuden a poner en cuestión los primeros pensamientos (los más automáticos, primitivos e incapacitantes) y le motiven para «volver a pensar y volver a sentir». Preguntas que les estimulen, incluso en aquellos momentos en que está a punto de tirar la toalla, a pensar de forma más inteligente (más objetiva, justa y realista) para sí mismo y para los demás.

PREGUNTA 1

¿Los primeros pensamientos son la forma más objetiva, más realista, más justa, de ver las cosas?

Una persona que está leyendo un libro como este es, probablemente, una persona a la que le gusta hacer las cosas bien, con calidad, con mimo. Por ello, con esta pregunta le recordamos que los primeros pensamientos, los más distorsionados, son de baja calidad, claramente mejorables.

Llevamos unos cuantos años en nuestro país llenando nuestro día a día con la palabra calidad. Casi parece una invocación mágica, como si al pronunciarla repetidamente sus maravillosos efectos se extendieran como polvo de estrellas por todos los poros de nuestra vida. Además, uno acaba pensando que una de las (pocas) revoluciones aún posibles en estos inicios del siglo XXI es la de la calidad. Calidad a la hora de atender a los hijos, calidad a la hora de relacionarse con los amigos y compañeros, a la hora de hacer ese trabajo o ese otro.

Y, sin embargo, se siguen explicando conductas en base a etiquetas («El abuelo no se toma la medicación porque es un inconsciente»), cuando dichas etiquetas se habían utilizado sólo para ahorrarse saliva y no tener que describir todas las conductas que hacía el abuelo; se continúan llenando los dichos y los hechos de palabras tan «mejorables» (de tan poca calidad) como siempre, todo, nunca, nada, jamás, imposible; se sigue dando por supuesto lo que los demás piensan o las razones de sus conductas sin tener pruebas reales de ello («Éste debe pensar que soy tonto y no me entero», «Seguro que lo que quiere es...») y se actúa en función de esas suposiciones no comprobadas.

También se olvida con frecuencia la importancia de un verbo («quiero que...» frente a «me gustaría que...»), de un adjetivo (mal/mejorable) o de una conjunción («Las notas de este trimestre han mejorado, pero siguen siendo bajas» frente a Las notas han mejorado y vamos a ver cómo conseguimos mejorarlas todavía más»). Cuántas veces no se cae aún en la trampa de la disyuntiva («mis objetivos o sus objetivos») cuando se podría utilizar de forma mucho más inteligente y realista la copulativa («mis objetivos y sus objetivos»). No me gustaría sonar muy dramático, pero viendo cómo anda el mundo en estos últimos tiempos, creo que nos jugamos mucho en esta apuesta por la calidad.

PREGUNTA 2

¿Cómo le hacen sentir esos primeros pensamientos?

Si la respuesta fuera: alegría, ilusión, ánimo, pues diríamos: «¡Adelante con esos pensamientos!». La cuestión es que, por el contrario, esos primeros pensamientos suelen producir emociones como impotencia, frustración, rabia, ansiedad, angustia, ira, desesperación, etc.

Solemos tener claro que el «dolor físico» puede sernos de gran utilidad. Por ejemplo, cuando acercamos la mano a algún aparato eléctrico y nos quemamos podemos: a) retirar la mano, y b) aprender con vistas al futuro para no volver a hacerlo. Los bebés que nacen sin esa posibilidad de sentir dolor físico (lo cual parecería una panacea) son bebés con una esperanza de vida muy corta, pues no se detectan patologías como infecciones, ulceraciones, etc. y por tanto no se pueden tratar a tiempo y acaban siendo mortales. Es decir, ¡el dolor nos salva (a veces) la vida!

Sin embargo, en nuestra cultura occidental, hay personas que no tienen nada claro que también el «dolor emocional» puede ser útil para sobrevivir; esto es, para «moverse» y buscar soluciones a las situaciones que lo provocan. Dado que emociones y sentimientos como angustia, ansiedad o impotencia son desagradables («duelen») impulsan a las personas a actuar para «salvarse», para sentirse mejor, más felices. Esto es, lo que nos puede «salvar» no es dolor (que funciona como señal de alarma) si no la respuesta que damos ante ese aviso, ante esa alarma.

La cuestión es que aún hay personas que, por comodidad, hábito, educación o miedos varios, cuando sienten esa angustia o esa ansiedad no actúan, hacen oídos

sordos y «no retiran la mano» (como sí hacían al quemarse con el aparato eléctrico) ni aprenden de la experiencia y, en cambio, se dicen cosas como: «no es nada, ya pasará», «en todos los lados cuecen habas», «el estrés que sufrimos todos en esta sociedad actual». En esos casos, sí puede ocurrir, desde luego, que al no moverse (ni retirar la mano) acaben finalmente «quemándose».

Le animamos, pues, a utilizar hábilmente esas emociones y sentimientos «desagradables» para buscar estrategias que le ayuden a evitar la aparición de ciertas situaciones y a afrontarlas eficaz e inteligentemente cuando aparezcan.

PREGUNTA 3

¿Esos primeros pensamientos ayudan a cambiar las cosas?

Algunos autores nos están vendiendo una inteligencia emocional «de rebajas». Son esos autores que nos dicen que cuando nos enfrentemos a una situación que es (con perdón) «una mierda», lo que hay que hacer es «volver a pensar» en la línea de decirnos cosas del tipo: «pues, hombre, si lo miras bien no es tan mierda», o «mierda hay en todos los lados», o «¡a vivir que son dos días!». Sí, es verdad que con pensamientos como éstos uno se queda quizás algo más tranquilo. Sin embargo, resulta obvio que con pensamientos de este calibre la situación seguirá siendo (perdón, de nuevo) «una mierda». Estamos pues ante una visión de la inteligencia emocional resignada, acomodaticia, conformista, pasiva y poco estimulante.

La inteligencia emocional que planteamos en este libro va en una línea totalmente distinta. Aquí estamos proponiendo al lector lectora que intente ver las cosas, las situaciones, de la forma más objetiva y realista posible, porque nos gustaría que se sintiera capaz de cambiar lo que esté en sus manos, porque queremos que esa situación deje de ser «una mierda» (perdón). Es por tanto, una visión de la inteligencia emocional dirigida al cambio, a la mejora. Es una inteligencia emocional inconformista, activa, optimista y estimulante.

Por eso le decimos, con esta tercera pregunta para la reflexión, que pensamientos del tipo «no hay nada que hacer», «nunca lo conseguirá, ya sabemos como es», «esto es imposible»... no ayudan a cambiar las cosas, ni les hacen sentir más capaces de afrontarlas. Si a la persona que está leyendo este libro le gusta cambiar las cosas para mejorarlas, parece claro que «volver a pensar» y generar pensamientos más objetivos, más justos, y más realistas, le resultará importante para conseguirlo.

PREGUNTA 4

¿No serán a veces, esos primeros pensamientos,
«pan para hoy y hambre para mañana»?

Es cierto que expresiones como «¡Pepe es un sinvergüenza!» pueden tener (de momento) un cierto efecto catártico y puede que ayuden a descargar el mal humor. Pueden ser, por tanto, como dice el refrán «pan para hoy». Ahora bien, la reflexión sigue, y entonces le proponemos que piense unos minutos sobre lo siguiente: esa persona que piensa eso de Pepe y con esa intensidad ¿cómo se va a comunicar con Pepe «desde» ese estado emocional?, ¿cómo va a preguntarle, por ejemplo, qué ha pasado, por qué ha llegado tarde a la reunión, o por qué acabó firmando ese papel? Es más, cabe preguntarse si decirle a Pepe «cuatro cosas» bien dichas va a ayudarlo a obtener sus propios objetivos (que Pepe llegue a la hora o que le explique las razones de su firma) o, por el contrario, pueden hacerle perder la confianza y la credibilidad y, por tanto, la posibilidad de conseguir realmente esos cambios que quiere lograr en lo que ha hecho Pepe. Con lo que nos encontraríamos entonces con la segunda parte del refrán: «hambre para mañana».

Uno de los objetivos de la inteligencia emocional es dotarle de habilidades y técnicas que le ayuden a «cambiar la instalación del agua», de manera que cuando «vuelvan las lluvias» no aparezcan de nuevo las «goteras» (como ocurre cuando pongo sólo un parche o hago una chapuza para que «de momento» no caiga el agua).

Es más, como decía Orwell, uno acaba teniendo la cara que se merece, la cara que se ha ganado a lo largo de la vida. ¿Se imaginan cómo será una cara macerada en la queja, el desánimo y la tristeza? y, por el contrario, ¿se imaginan cómo lucirá una

cara fruto de años de sentir emociones como ilusión, entusiasmo y reto? Y es que con las emociones ocurre como con el famoso «bífido activo»: que se nota por fuera. Parafraseando el famoso libro de Marinoff (*Más Platón y menos Prozac*) podríamos decir: más «volver a pensar» y menos cremas antienvjecimiento.

PREGUNTA 5

¿A quién beneficia... «el crimen»?

Esta 5ª pregunta (mi pequeño homenaje al personaje de las novelas de Ágata Christie, el inspector Hércules Poirot) intenta que quien nos lee se plantee qué gana él -o ella-, en qué le pueden beneficiar, esos pensamientos automáticos, distorsionados y primitivos (lo que en esta 5ª pregunta llamamos «el crimen»).

Salvo a muy a corto plazo (y ya hemos hablado de eso con motivo de la 4ª pregunta), no parece claro qué se puede obtener realmente de positivo (como padre o madre, como pareja, como profesional, como jefe, como ciudadano o ciudadana, como persona) con pensamientos del tipo:

- «No hay nada que hacer.»
- «Nunca lo conseguiré.»
- «Esto me sobrepasa ahora, y me sobrepasará siempre.»
- «Yo debería saber cómo afrontarlo.»
- «No lo hace, porque es un cobarde.»
- «Seguro que sale mal.»
- «Estará pensando que soy tonto y no me entero.»
- «Nada de lo que dice me interesa.»
- «Siempre me está atacando.»
- «Ni en esto soy bueno.»
- «¿Para qué esforzarse?»

- «Todos son iguales.»
- «La gente debería ser más formal.»
- «Yo le he dado todo y ahora mira cómo me responde.»

Ahora bien, si en nuestro entorno estos pensamientos aún tienen tanta fuerza y presencia es porque probablemente alguien sale ganando. ¿El lector, la lectora? No es ésta la hipótesis que en este libro barajamos.

El poder de la copulativa

Con frecuencia, la mayor parte de las veces porque otros nos empujan, caemos en la trampa de la disyuntiva (la «o»): esto o lo otro, aquello o lo de más allá, mis objetivos o los suyos, el placer o la obligación.

Casi siempre, la alternativa más eficaz, inteligente y saludable, suele ser aquella que hace compatible, al menos en parte, ambas posibilidades («esto y lo otro»).

Por eso nos gusta decir:

Frente a la trampa de la disyuntiva, el poder de la copulativa (la «y»).

Otra de las grandes ventajas de la conjunción copulativa es que nos permite unir (2 frases, 2 conceptos, 2 ideas) sin comparar, sin juzgar. ¡Qué distinto efecto emocional tiene decirse: «He conseguido esto, pero aún me queda eso y aquello» (con la partícula adversativa «pero» restando valor a lo conseguido)! En lugar de decirse: «He conseguido tal cosa, y con ello me siento más motivado y animado para conseguir el resto». No olvidemos que el «pero» es una conjunción adversativa que compara, juzga y valora, y que si aparece detrás de un pensamiento positivo, lo degrada y minusvalora.

Le animamos a poner en marcha su propio detector de «os» y de «peros» y a comprobar en cuántas ocasiones resulta más rentable (para todos y sobre todo para uno mismo) su sustitución por la «y».

Sugerencias finales

En aquellas situaciones que podemos prever (la «sentada para hablar» que tengo mañana con mi hijo, la entrevista de trabajo del próximo jueves, el atasco mañanero, la reunión de vecinos del viernes, etc.) la aplicación de los ejercicios presentados es ya totalmente posible. No hay excusa. Con lo que ha aprendido en este libro (leyendo, pensando, haciendo, revisando), puede ya perfectamente «volver a pensar» y «volver a sentir» ante esas situaciones, con lo que sus posibilidades de sentirse mejor, más capacitado/a, y, por tanto, afrontarlas con éxito se multiplican.

En aquellas otras situaciones inesperadas del día a día que no se pueden prever (el insospechado encuentro con un antiguo amante despechado, la súbita pérdida de un objeto querido, la llegada tardía de uno de los asistentes a la reunión, etc.) es absolutamente normal que, de entrada, aún aparezcan esos pensamientos «automáticos y distorsionados» que hemos puesto en crisis en este libro. La cuestión es seguir entrenando la Tabla de gimnasia emocional para que, igual que ocurre por ejemplo con los mandos que utilizamos cuando conducimos un automóvil, las nuevas formas de ver y de sentir acaben automatizándose y se incorporen al estilo de cada uno. Para que se consiga lo que Goleman llama el «recableado mental», y las nuevas conexiones neuronales que se crean al poner en marcha una nueva forma de pensar y de hacer, se consoliden y los cambios se mantengan.

Pese a la historia cultural con la que cargamos, pese a la herencia genética que traemos, pese a las presiones sociales que nos inundan, pese a todo ello, tenemos el poder para crear nuestros propios pensamientos, para decidir cómo nos tomamos las cosas, cómo afrontamos las situaciones de nuestra vida.

Tenemos ese poder.
No lo perdamos, no lo deleguemos,
¡ejercémoslo!

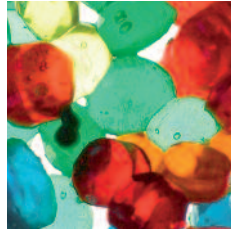
Querida lectora, querido lector:

Quedo a su disposición para aclarar cualquier duda, agradecerle cualquier sugerencia o compartir algún éxito, en:

joseluis.bimbela.easp@juntadeandalucia.es

Gracias.

Apéndice



LISTADO ORIENTATIVO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

| | |
|---------------------|---------------|
| Abatimiento | Debilidad |
| Aburrimiento | Decisión |
| Aflicción | Depresión |
| Agotamiento | Desamparo |
| Agresividad | Desánimo |
| Alegría | Desasosiego |
| Alivio | Desazón |
| Amenaza | Desconfianza |
| Amor | Desdicha |
| Angustia | Desesperación |
| Ánimo | Determinación |
| Ansiedad | Desilusión |
| Aprecio | Disgusto |
| Arrepentimiento | Dolor |
| Asco | Encanto |
| Cansancio emocional | Energía |
| Cariño | Enfado |
| Cautela | Enojo |
| Celos | Entusiasmo |
| Confianza | Envidia |
| Confusión | Esperanza |
| Culpabilidad | Excitación |
| Curiosidad | |

Fastidio
Felicidad
Frustración

Hostilidad
Humillación

Ilusión
Impotencia
Indecisión
Inquietud
Inseguridad
Inspiración
Interés
Ira
Irritación

Lástima

Miedo

Optimismo
Orgullo

Pánico
Paz
Pena
Perplejidad
Pesadumbre
Pesimismo
Preocupación

Rabia
Rebeldía
Rechazo
Regocijo
Relajación emocional
Retraimiento

Satisfacción
Seguridad
Sensación de control
Sentirse afortunado
Sentirse capaz
Sentirse dominado
Sentirse herido
Sentirse traicionado
Soledad
Sorpresa
Sosiego
Susto

Temor
Tensión emocional
Tentación
Timidez
Tranquilidad
Tristeza

Venganza
Vergüenza

Bibliografía



BIBLIOGRAFÍA

- Avia M.D., Vázquez C. Optimismo inteligente. Alianza Editorial: Madrid, 1999.
- Bimbela J.L. Cuidando al profesional de la salud. Habilidades emocionales y de comunicación. Escuela Andaluza de Salud Pública: Granada, 2007 (8ª ed.).
- Bimbela J.L.; Navarro B. Cuidando al formador. Habilidades emocionales y de comunicación. Escuela Andaluza de Salud Pública: Granada, 2007 (2ª ed.)
- Bimbela J.L. Placer y salud. Gaceta Sanitaria, 2003; 17(5):440.
- Bimbela J.L. Calidad, calidad y calidad. Gaceta Sanitaria, 2006; 20(5):418.
- Bizkarra C. La enfermedad ¿qué es y para qué sirve? ¡ A tu salud! Obelisco: Barcelona, 2004 (14ª ed.)
- Byrne R. El Secreto. Urano: Barcelona, 2007.
- Chaitow L. Aprender a vencer el dolor por la vía natural. Cómo romper el ciclo del dolor y recuperar el control de tu vida. Oniro: Barcelona, 2003.
- Chopra D. La perfecta salud. Ediciones B: Barcelona, 2006.
- Cipolla C. M. Allegro ma non troppo. Grijalbo Mondadori: Barcelona, 1991.
- Compte-Sponville A. El alma del ateísmo. Introducción a una espiritualidad sin dios. Paidós: Barcelona, 2006.
- Costa M. ; López E. Manual para la ayuda psicológica. Dar poder para vivir. Pirámide: Madrid, 2006.
- Cruz J. Contra la sinceridad. Martínez Roca: Barcelona, 2000.
- Damasio A. El error de Descartes.
- De Bono E. Aprende a pensar por ti mismo. Paidós: Barcelona, 1999.
- Dethlefsen T.; Dahlke R. La enfermedad como camino. Plaza y Janés: Barcelona, 2002.
- Fernández P. ; Ramos N (editores). Corazones inteligentes. Kairós: Barcelona 2002.
- Figueras A. Optimizar la vida. Alienta: Barcelona, 2006.
- Flores d'Arcais P. El individuo libertario. Seix Barral: Barcelona, 2001.
- Gan F. 101 habilidades emocionales para vivir y trabajar mejor. Apóstrofe. Colección Autoayuda: Barcelona, 1998.

- García-Huete E. Aprender a pensar bien. Aguilar: Madrid, 1998.
- Goleman D. Inteligencia emocional. Kairós: Barcelona, 1995.
- Jovell AJ. Liderazgo afectivo. All you need is love. Alienta: Barcelona, 2007.
- Honoré C. Elogio de la lentitud. RBA Libros: Barcelona, 2005.
- Jericó P. No miedo. En la empresa y en la vida. Planeta de Agostini: Barcelona, 2006.
- Jollien A. Elogio de la debilidad. RBA Libros: Barcelona, 2001.
- Lledó E. El epicureísmo. Una sabiduría del cuerpo, del gozo y de la amistad. Taurus Bolsillo: Madrid, 1995.
- Marina J.A. La inteligencia fracasada. Teoría y práctica de la estupidez. Anagrama: Barcelona, 2005.
- Marinoff L. Más Platón y menos Prozac. Ediciones B: Barcelona, 2000.
- Millán J.A. Perdón, imposible. RBA Libros: Barcelona, 2005.
- Seligman M. La auténtica felicidad. Ediciones B: Barcelona, 2003.
- Savater F. Ética para Amador. Ariel: Barcelona, 1995 (24ª ed.).
- Seligman M. Aprende optimismo. Debolsillo: Barcelona, 1998.
- Sennet R. La corrosión del carácter. Las consecuencias personales del trabajo en el nuevo capitalismo. Anagrama. Colección Argumentos: Barcelona, 2000.
- Sennet R. El respeto. Sobre la dignidad del hombre en un mundo de desigualdad. Anagrama. Colección Argumentos: Barcelona, 2003.
- Servan-Schreiber D. Curación emocional. Acabar con el estrés, la ansiedad y la depresión sin fármacos ni psicoanálisis. Kairós: Barcelona, 2003.
- Tolle E. El poder del ahora. Gaia Ediciones: Madrid, 2001.
- Trías F.; Rovira A. La buena suerte. Claves para la prosperidad. Urano: Barcelona, 2004.
- Wagensberg J. A más cómo, menos por qué. 747 reflexiones con la intención de comprender lo fundamental, lo natural y lo cultural. Tusquets Editores. Colección Metatemas: Barcelona, 2006.
- Weller S. Respirar bien para vivir mejor. Aprenda a combatir el estrés, la ansiedad y el cansancio. Oniro: Barcelona, 2000.

TABLA DE GIMNASIA EMOCIONAL

Ejercicio 1

SITUACIÓN

Ejercicio 2

**PRIMERAS
EMOCIONES**

Ejercicio 3

**PRIMEROS
PENSAMIENTOS**

Ejercicio 4

ERRORES

Ejercicio 5

**NUEVOS
PENSAMIENTOS**
«Volver a pensar»

Ejercicio 6

**NUEVAS
EMOCIONES**
«Volver a sentir»



Ejercicio 1 SITUACIÓN

Ejercicio 4 ERRORES

Ejercicio 2 PRIMERAS EMOCIONES

Ejercicio 5 NUEVOS PENSAMIENTOS
«Volver a pensar»

Ejercicio 3 PRIMEROS PENSAMIENTOS

Ejercicio 6 NUEVAS EMOCIONES
«Volver a sentir»

Ejercicio 1 SITUACIÓN

Ejercicio 4 ERRORES

Ejercicio 2 PRIMERAS EMOCIONES

Ejercicio 5 NUEVOS PENSAMIENTOS
«Volver a pensar»

Ejercicio 3 PRIMEROS PENSAMIENTOS

Ejercicio 6 NUEVAS EMOCIONES
«Volver a sentir»

