

Talleres BELT

# CUADERNO DE CAMPO



Bienestar  
Emocional<sup>en</sup>  
Lugar de  
Trabajo

# AUTORÍA

## **Ana Ruiz Bernal**

Psicóloga General Sanitaria. Técnica de Promoción de Salud en el Distrito Sevilla.  
Servicio Andaluz de Salud

## **Arturo Vellisco García**

Psicólogo General Sanitario. Asesor técnico en programas de Salud.  
Consejería de Salud y Familias

## **Pablo García-Cubillana de la Cruz**

Coordinador del Plan Andaluz de Vida Saludable.  
Consejería de Salud y Familias

## **Carmen Gómez Molera**

Asesora técnica del programa de Promoción de Salud en el Lugar de Trabajo.  
Consejería de Salud y Familias



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons  
[Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Edita: Junta de Andalucía. Consejería de Salud y Familias, 2021.

Maquetación: Escuela Andaluza de Salud Pública.

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>4</b>
<b>SESIÓN INICIAL: Ejercicios de apoyo</b> .....	<b>5</b>
Actividad nº. 1. La ruleta de la vida .....	5
Actividad nº. 2. El árbol.....	7
Actividad nº. 3. Hábitos relacionados con el bienestar emocional .....	9
<b>Taller 1. ¿CÓMO LO VES?</b> .....	<b>12</b>
Actividad nº. 4. ¿Situación, Emoción o Conducta?.....	12
Actividad nº. 5. Inventario de pensamientos automáticos .....	14
Actividad nº. 6. Identifica pensamientos automáticos (I) .....	19
Actividad nº. 7. Identifica pensamientos automáticos (II) .....	20
Actividad nº. 8. Identifica pensamientos automáticos (III) .....	22
Actividad nº. 9. Tabla de autorregistros de pensamientos automáticos .....	24
<b>Taller 2. ¿COMO ME SIENTO?</b> .....	<b>25</b>
Actividad nº. 10. Beneficios de la autorregulación emocional.....	25
Actividad nº. 11. Situación - emoción.....	27
Actividad nº. 12. Tabla de autorregistros .....	34
<b>Taller 3. ¿COMO ACTÚO? Habilidades Sociales</b> .....	<b>35</b>
Actividad nº. 13. Inventario de autoconcepto.....	36
Actividad nº. 14. Derechos asertivos .....	43
Actividad nº. 15. Estilos de comunicación (I).....	45
Actividad nº. 16. Estilos de comunicación (II).....	48
Actividad nº. 17. Entrenamiento en control de la respiración .....	51

# INTRODUCCIÓN

Este cuaderno te puede servir de apoyo para trabajar los contenidos que te proponemos en los talleres del programa BELT: Bienestar emocional en el Lugar de trabajo.

La jornada de trabajo es una ocasión única para incorporar hábitos de vida saludables; pasamos gran parte de la semana en el puesto de trabajo por lo que, si nos acostumbramos a cuidar nuestro bienestar, tanto físico como mental en el trabajo, avanzaremos bastante en el camino de la vida saludable. Entender que aspectos como la alimentación, el sueño, la actividad física o el tabaco inciden de forma directa en el bienestar emocional, es la base de este programa, por eso te recomendamos visitar nuestra web para obtener más recursos:

<http://www.centrosdetrabajosaludables.es>

Recuerda que asistir a actividades relacionadas con el bienestar, te pueden ayudar a la toma de conciencia de que cuidar tu salud emocional y adoptar una actitud positiva es fundamental para sentirte bien, pero no es suficiente. Es necesario dedicar un tiempo específico a detectar y profundizar en tus áreas de mejora y en conocer tus puntos fuertes, para saber regular mejor tu respuesta ante cada situación.

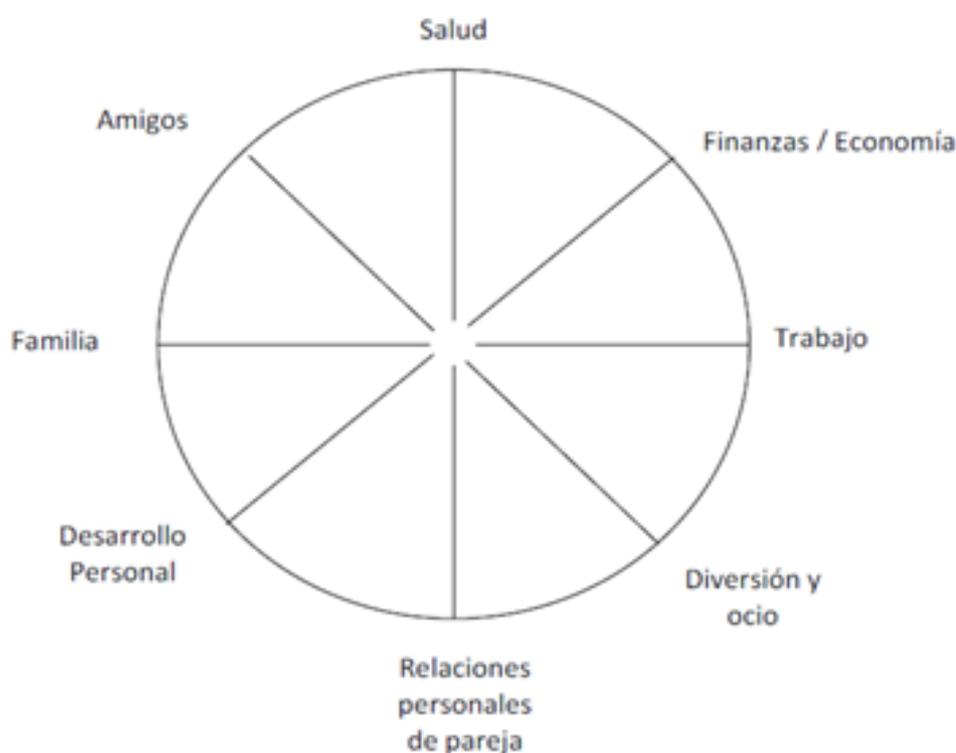
Disfrutar de bienestar emocional implica tomar conciencia de que hay factores determinantes que nos protegen frente a las dificultades que surjan en la jornada de trabajo, como por ejemplo:

- ❖ Dormir bien, sobre todo ante jornadas que se prevean exigentes.
- ❖ Comer de manera saludable, planificar los menús y planificar meriendas de media mañana y media tarde que sean sanas.
- ❖ Beber agua para mantener la hidratación, disponer de una botella y una taza para infusiones en el puesto de trabajo.
- ❖ Mantenerse activo durante la jornada, tratar de caminar al trabajo o usar la bicicleta si es posible, ayuda a rebajar el estrés. Realizar pausas activas; no permanecer sin moverse periodos superiores a 2 horas.
- ❖ Cuestionar los pensamientos automáticos cuando detectes tensión emocional y tener el hábito de distanciarse, es una manera saludable de saber hacer frente a los pensamientos negativos.
- ❖ A continuación, se describe una propuesta de actividades para cada una de las sesiones que componen el programa BELT.

## SESIÓN INICIAL: Ejercicios de apoyo

### Actividad nº. 1. La ruleta de la vida

La faceta laboral es una parte importante de nuestra vida, esencial para poder mantenernos y realizarnos; sin embargo, no es la única que afectan a nuestro bienestar emocional. Las relaciones familiares, sociales, de pareja, la salud física y la económica son partes importantes también. Para reflexionar sobre esta idea y ver tu situación de partida te proponemos la siguiente actividad. Hacemos un círculo y lo dividimos en tantas porciones cómo queramos. Nosotros mismos determinaremos cuales son las parcelas que tienen más importancia en la globalidad de nuestra vida.



Tendríamos que poner puntuación del 1 al 10 a cada una de las parcelas. Por ejemplo, dónde pone salud, vemos que le sigue debajo una línea que va hacia el centro. Esa línea recta determinaría una escala. Si marcásemos un punto muy cerca del centro estaríamos hablando de un 1, si marcásemos un punto cerca del nombre “Salud”, estaríamos prácticamente en el 10.

Una vez hemos puesto la puntuación en cada una de las líneas, lo que tenemos que hacer es, unir los puntos mediante líneas, cada persona tendrá una forma completamente diferente.

Una vez hayas terminado, párate a observar la forma de tu rueda de la vida. Es posible que tenga una forma circular pero muy pequeña, o es posible que tenga una forma irregular que nada tiene que ver con una rueda.

La forma final de tu rueda te muestra aquellas partes de tu vida que requieren de tu atención. Nadie puede tomar acciones por ti y está en tu poder el realizar los cambios necesarios en tu vida para que se convierta en tu gran obra de arte.

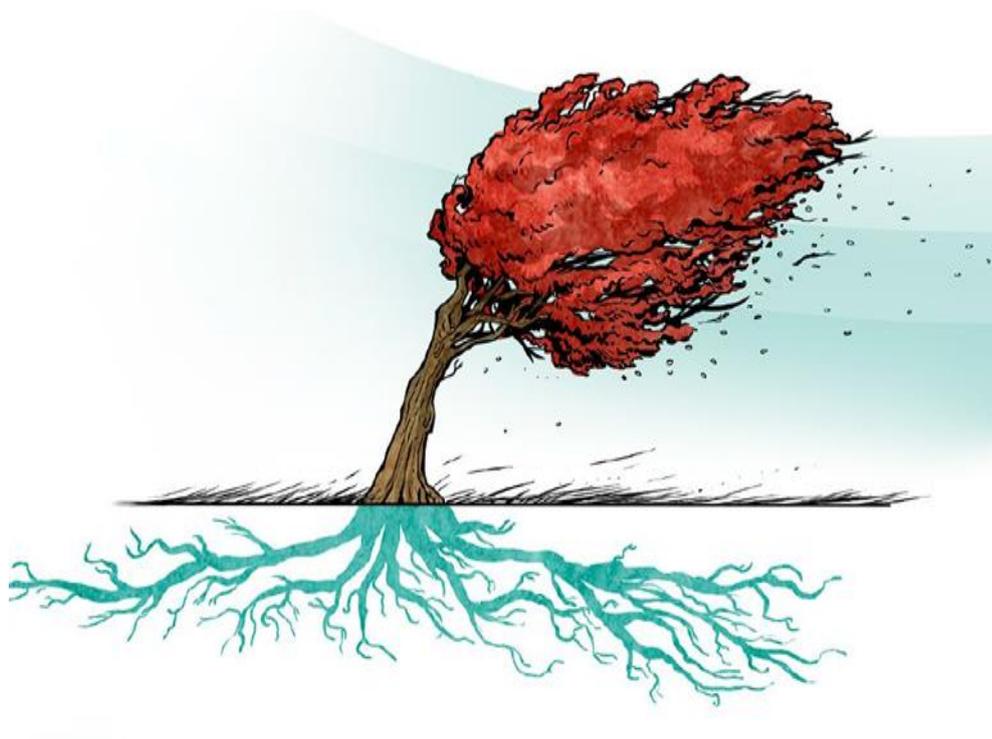
¿Qué podrías hacer y dejar de hacer en cada área de tu vida para sentirte mejor?

¿Cómo podrías pasar a la acción para incorporar nuevos hábitos?

Trata dar prioridad a cada área durante un tiempo, calendarizando lo que vas a hacer y dándole un lugar específico en tu día a día. Encadenar nuevos hábitos con otros que ya tengas bien asentados puede ayudarte, por ejemplo, si quieres beber más agua puedes proponerte beber un vaso antes de cada comida. Los micro-hábitos son también una buena opción para iniciar una actividad, si quieres por ejemplo empezar a meditar, proponte empezar con 5 minutos cada día antes de dormir, para así ir poco a poco aumentando el tiempo de dedicación a esta nueva práctica.

## Actividad nº. 2. El árbol

Reflexiona acerca de cuáles son las áreas de tu vida que te mantienen estable emocionalmente ante situaciones de dificultad. ¿Qué hábitos te ayudan a mantenerte saludable emocionalmente?



*¿Qué te mantiene anclado y te da estabilidad?* Por ejemplo: Comer bien, dormir 8 horas, hacer deporte, relacionarte con tus amigos, meditar u otros.

Reflexiona en épocas de mayor estrés como actúas, *¿mantienes estos hábitos o tiendes a romperlos?* Es frecuente que en épocas de más tensión en el trabajo o en la vida personal, nos premiamos con hábitos tóxicos como beber alcohol o nos aislemos para sacar más trabajo adelante. Nuestra forma de pensar es crucial; si yo pienso que no puedo lograr mis objetivos, que no sirvo para nada, que las cosas siempre me salen mal y que tengo muy mala suerte, lo que obtendré son sentimientos de tristeza, frustración, o en general sentimientos negativos. De igual manera, las acciones se verán influenciadas por estos pensamientos y evitaremos emprender metas, me mantendré inactivo en casa, etc. Es importante aprender a diferenciar los factores que nos impulsan a actuar y ser conscientes de que hay una serie de hábitos que están relacionados con nuestro nivel de bienestar, para automatizarlos y mantenerlos independientemente:

## HÁBITOS RELACIONADOS CON EL BIENESTAR EMOCIONAL

### 1.- CONECTAR > La persona está en contacto con las personas de su entorno

#### Ejemplos de hábitos relacionados:

- ✓ Habla con alguien y, sobre todo, escucha
- ✓ Queda con sus amistades para comer, tapear, realizar alguna actividad...
- ✓ Vuelve a conectar con una vieja amistad
- ✓ Desayuna o almuerza con sus colegas de trabajo
- ✓ Encuentra maneras de colaborar, bien en el trabajo o en su vida cotidiana
- ✓ Queda con sus compañeros/as de trabajo para actividades de ocio
- ✓ Juega con sus hijos/as
- ✓ Habla o llama por teléfono, en lugar de enviar mensajes por whatsapp o correo electrónico
- ✓ Se une a un equipo, club o asociación

### 2.- MANTENERSE ACTIVA > La persona realiza actividad física

#### Ejemplos de hábitos relacionados:

- ✓ Anda a diario
- ✓ Coge la bicicleta
- ✓ Se toma un respiro si lleva mucho tiempo sentado
- ✓ Tiene reuniones de trabajo o con personas conocidas dando un paseo
- ✓ Va a clases de baile, yoga, pilates, tai chi, chi kung...
- ✓ Usa las escaleras en lugar del ascensor
- ✓ Hace algún trabajo de jardinería
- ✓ Realiza estiramientos
- ✓ Se une a un equipo deportivo

### 3.- PRESTAR ATENCIÓN > La persona se fija en el momento presente

#### Ejemplos de hábitos relacionados:

- ✓ Saborea el momento cuando camina, va al trabajo, come, charla con amistades...
- ✓ Se fija en las señales de cambio de estación
- ✓ Realiza ejercicios de meditación (atención plena), o al menos lo intenta
- ✓ Se sienta tranquilamente en un jardín, parque...
- ✓ Escucha su música favorita
- ✓ Se toma un descanso sin móvil, ordenador o tablet
- ✓ Hace una sola cosa en cada momento
- ✓ Encuentra momentos para mirar al cielo, al paisaje, al entorno...

### 4.- SEGUIR APRENDIENDO > La persona se propone una meta y planifica como lograrla

#### Ejemplos de hábitos relacionados:

- ✓ Se apunta a un curso
- ✓ Aprende un instrumento o idioma
- ✓ Visita espacios culturales
- ✓ Añade conocimiento a su trabajo
- ✓ Se marca objetivos y trabaja para lograrlos
- ✓ Asume una tarea nueva o ayuda a alguien a realizarla
- ✓ Se plantea conocer un poco más a sus colegas de trabajo
- ✓ Se une a un club o grupo de lectura, escritura...
- ✓ Escucha un podcast, lee un artículo de una revista, busca información interesante en internet...

### 5.- DAR > La persona da y comparte con los demás

#### Ejemplos de hábitos relacionados:

- ✓ Felicita o halaga a terceras personas
- ✓ Sonríe
- ✓ Ayuda a un colega con su trabajo
- ✓ Comparte sus ideas o comentarios
- ✓ Invita a alguien a tomar un café, al cine, a dar un paseo...
- ✓ Dedicar parte de su tiempo al voluntariado
- ✓ Expresa gratitud - da las gracias a alguien
- ✓ Apoya a amistades o familiares en caso de necesidad
- ✓ Realiza actos casuales de bondad para un colega, amistad o incluso una persona desconocida

## Actividad nº. 3. Hábitos relacionados con el bienestar emocional

Repasa la siguiente lista de hábitos y reflexiona en cuáles y con qué frecuencia incorporas en tu rutina, clasifica en

- ❖ 4.-Muy frecuentemente
- ❖ 3.-Frecuentemente
- ❖ 2.-Ocasionalmente
- ❖ 1.-Raramente
- ❖ 0.-Nunca

### 1.- CONECTAR > Está en contacto con las personas de su entorno

Ejemplos de hábitos relacionados:

- Habla con alguien y, sobre todo, escucha
- Queda con tus amistades para comer, tapear, realizar alguna actividad...
- Vuelve a conectar con una vieja amistad
- Desayuna o almuerza con sus colegas de trabajo
- Encuentra maneras de colaborar, bien en el trabajo o en su vida cotidiana
- Queda con sus compañeros/as de trabajo para actividades de ocio
- Juega con sus hijos/as
- Habla o llama por teléfono, en lugar de enviar mensajes por whatsapp o correo electrónico
- Se une a un equipo, club o asociación

TOTAL:

### 2.- MANTENERSE ACTIVA > Realiza actividad física

Ejemplos de hábitos relacionados:

- Anda a diario
- Coge la bicicleta
- Se toma un respiro si lleva mucho tiempo sentado
- Tiene reuniones de trabajo o con personas conocidas dando un paseo
- Va a clases de baile, yoga, pilates, tai chi, chi kung...
- Usa las escaleras en lugar del ascensor
- Hace algún trabajo de jardinería
- Realiza estiramientos
- Se une a un equipo deportivo

TOTAL:

### 3.- PRESTAR ATENCIÓN > Se fija en el momento presente y lo disfruta

Ejemplos de hábitos relacionados:

- Saborea el momento cuando camina, va al trabajo, come, charla con amistades...
- Se fija en las señales de cambio de estación
- Realiza ejercicios de meditación (atención plena), o al menos lo intenta
- Se sienta tranquilamente en un jardín, parque...
- Escucha su música favorita
- Se toma un descanso sin móvil, ordenador o tablet
- Hace una sola cosa en cada momento
- Encuentra momentos para mirar al cielo, al paisaje, al entorno...

TOTAL:

### 4.- SEGUIR APRENDIENDO > Se propone una meta y planifica como lograrla

Ejemplos de hábitos relacionados:

- Apúntate a un curso
- Aprende un instrumento o idioma
- Visita espacios culturales
- Añade conocimiento a tu trabajo
- Márcate objetivos y trabaja para lograrlos
- Asume una tarea nueva o ayuda a alguien a realizarla
- Plantéate conocer un poco más a sus colegas de trabajo
- Únete a un club o grupo de lectura, escritura...
- Escucha un podcast, lee un artículo de una revista, busca información interesante en internet...

TOTAL:

### 5.- DAR > Da y comparte con los demás

Ejemplos de hábitos relacionados:

- Felicita o halaga a terceras personas
- Sonríe
- Ayuda a un colega con su trabajo
- Comparte sus ideas o comentarios
- Invita a alguien a tomar un café, al cine, a dar un paseo...
- Dedicar parte de tu tiempo al voluntariado
- Expresa gratitud - da las gracias a alguien

- Apoya a amistades o familiares en caso de necesidad
- Realiza actos casuales de bondad para un colega, amistad o incluso una persona desconocida

TOTAL:

**Nota:** Puntuaciones inferiores a 18 puntos en algunas de las cinco áreas valoradas en el ejercicio anterior describen a personas que podrían beneficiarse personal, social y emocionalmente de las actividades que os proponemos en estos talleres.

**Consejo:** Vuelve a contestar el cuestionario una vez finalizados los talleres. Si tu puntuación se ve aumentada. ¡ENHORABUENA! Has aumentado tus hábitos relacionados con el bienestar emocional

# Taller 1. ¿CÓMO LO VES?

## Sistema de Creencias

La mayoría de nosotros funcionamos en “piloto automático”, sin tomar consciencia de que hay tres factores que afectan a nuestra manera de comportarnos: las cogniciones (pensamientos), las emociones (sentimientos) y los comportamientos (como actuamos), sin dejar de lado ningún aspecto ya que están interrelacionados y uno lleva al otro.

Hay dos herramientas efectivas para mantener nuestro bienestar emocional:

- La refutación de los pensamientos que nos limitan.
- La respiración profunda para volver a la calma.

A lo largo de este cuaderno de trabajo veremos técnicas para aprender a ponerlas en práctica.

## Actividad nº. 4. ¿Situación, Emoción o Conducta?

Escribe en la línea de la derecha si la frase corresponde a un pensamiento, una conducta, un estado de ánimo o una situación. Los cuatro primeros ítems han sido completados con ejemplos:

1. Triste.	<i>Es una emoción</i>
2. En el trabajo.	<i>Es una situación</i>
3. No soy capaz de hacer esto.	<i>Es un Pensamiento</i>
4. Dejar de comer algo.	<i>Es una Conducta</i>

5. Miedo
6. Esperando que llegue una persona
7. En casa.
8. Empezar a Llorar
9. Durante la noche.
10. Hablar con un amigo por teléfono.
11. Irritado.
12. Gritar a tus hijos
13. Conduciendo tu auto.
14. Siempre me suceden cosas desagradables.
15. Ir a Dormir.

16. Voy a volverme loco.
17. La gente está hablando mal de mí
18. Siempre me sentiré así.
19. La gente no debería actuar así.
20. Enojado.

#### Respuestas Actividad No. 4

01. Emoción	06. Situación	11. Emoción	16. Pensamiento
02. Situación	07. Situación	12. Conducta	17. Pensamiento
03. Pensamiento	08. Conducta	13. Situación	18. Pensamiento
04. Conducta	09. Situación	14. Pensamiento	19. Pensamiento
05. Emoción	10. Situación	15. Conducta	20. Emoción

## ¿Cuáles son los principales pensamientos automáticos?

Los pensamientos automáticos son nuestra charla interna o auto diálogo con nosotros mismos, a nivel mental, expresados como pensamientos o imágenes y que se relacionan con estados emocionales intensos (como la ansiedad, la depresión, la ira o la euforia).

A menudo forman «versiones» subjetivas de las cosas que nos ocurren que suelen ser bastantes erróneas, en el sentido de dar una falsa imagen o interpretación de las cosas y los hechos, por lo que se le dice que están basados en «distorsiones cognitivas».

Es importante darnos cuenta que muchos de nuestros pensamientos pueden ser racionales (adecuados) o irracionales (poco adecuados), estos últimos también denominados automáticos; serán racionales si se corresponden con lo que sucede objetivamente en la realidad, e irracionales o automáticos si se alejan de lo que sucede.

¿Y cómo sé que mis pensamientos son automáticos? cuando nuestros sentimientos o emociones la mayor parte del tiempo son negativas o extremistas, estas en zona de roja de tensión emocional hay que pararse a analizar nuestros pensamientos, una buena práctica es poner atención a tus sensaciones corporales:

¿Cómo te sientes?

¿Relajado, en tensión o en zona roja?

Atender a tus sensaciones facilitará el proceso de identificación de los pensamientos automáticos.

## Actividad nº. 5. Inventario de pensamientos automáticos

A continuación encontrarás una lista de pensamientos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que valores la frecuencia con que sueles pensarlos, siguiendo la escala que se te presenta a continuación:

0 = nunca pienso eso

1 = algunas veces lo pienso

2 = bastantes veces lo pienso

3 = con mucha frecuencia lo pienso

ITEMS	0	1	2	3	
1.					_____
2.					_____
3.					_____
4.					_____
5.					_____
6.					_____
7.					_____
8.					_____
9.					_____
10.					_____
11.					_____
12.					_____
13.					_____
14.					_____
15.					_____
16.					_____
17.					_____
18.					_____
19.					_____
20.					_____
21.					_____
22.					_____
23.					_____
24.					_____
25.					_____
26.					_____
27.					_____
28.					_____
29.					_____
30.					_____
31.					_____
32.					_____
33.					_____
					TOTAL _____

## INTERPRETACIÓN



De 0 a 33 puntos: Estas puntuaciones pueden describir a personas que, aunque algunas veces se sientan sobrepasadas por algunos acontecimientos vitales estresantes, son capaces de adaptarse razonablemente bien a esas circunstancias estresantes e imprevistos.



De 34 a 66 puntos: Estas puntuaciones pueden describir a personas a las que les cuesta abordar situaciones cotidianas estresantes, que les provocan mayor malestar que a otras personas que han pasado por situaciones parecidas. Pueden tener preocupaciones recurrentes que les generan ansiedad y síntomas físicos como problemas de sueño, problemas gástricos y/o emocionales.



De 66 a 99 puntos: Estas puntuaciones pueden describir a personas que se encuentran totalmente sobrepasados por los problemas cotidianos, todo ello les genera malestar en el día a día, tristeza, ansiedad y/o problemas de sueño, gástricos, o emocionales por los que han tenido que o están pensando en consultar a un profesional.

Después de que hayas obtenido la puntuación de cada tipo de pensamiento, es importante que te des cuenta de cuáles son los que se encuentran más altos, ya que son los que tiendes a utilizar con más frecuencia.

Tendemos a repetir los pensamientos automáticos. Ser exagerados, dejar de ver lo positivo, creer que todo lo que sucede es hacia mí, pensar que es lo peor, ser adivinos de lo que piensan los demás, ver todo como negro o blanco, positivo o negativo, ser rígidos y no aceptar cambios, etc. Cuando veamos las distorsiones cognitivas o filtros mentales corregiremos el test.

¿Cómo se forman los pensamientos automáticos? Estamos bombardeados por pensamientos automáticos en nuestra cultura; por ejemplo, si escuchamos canciones, vemos películas o telenovelas o leemos cuentos, encontraremos muchísimos pensamientos automáticos que podemos estar aprendiendo, tomándolos como parte de nuestras propias creencias. Pero esto no quiere decir que dejemos de ver televisión o escuchar música o alejarnos de la sociedad, sino cuestionar lo que escuchamos o vemos en televisión y debatir estas ideas antes de agregarlas a nuestras creencias y valores.

Para ser más específicos se listan a continuación los 10 tipos de pensamientos automáticos más comunes, esto no quiere decir que los tengamos todos o que sean los únicos, esto simplemente es una guía en la cual te puedes apoyar.

**1-Pensamiento TODO o NADA:** Ver e interpretarlo todo en categorías blanco o negro, sin apreciar los niveles intermedios. Si sus resultados no llegan a ser perfectos, se considera usted un completo fracaso.

**2-Generalización excesiva:** Un solo hecho negativo es considerado como un completo modelo de derrota; se pasa del hecho a la generalidad sin que haya motivo.

**3-Filtro mental:** Escoger un solo detalle negativo y centrarse en él, de modo que toda la visión de la realidad se oscurece, como una gota de tinta que tiñe todo el contenido de una jarra de agua.

**4-Descalificación de lo positivo:** Rechazo de las experiencias positivas, insistiendo en que no cuentan, por una u otra razón. Se puede, de este modo, mantener una creencia negativa que se contradice con las experiencias cotidianas.

**5-Conclusiones apresuradas:** Interpretar negativamente, aunque no existan hechos definidos que fundamenten convincentemente la conclusión.

- a) Lectura del pensamiento: Decidir arbitrariamente que alguien está reaccionando de modo negativo hacia uno, sin molestarse en averiguar si realmente es así.
- b) Error del adivino: Prever que las cosas irán mal, y convencerse de que la predicción es un hecho ya establecido.

**6-Magnificación o minimización:** Exagerar la importancia de las cosas (como por ejemplo, un error propio o el logro de algún otro), o las reduce indebidamente hasta que parecen diminutas (por ejemplo, las propias cualidades o las imperfecciones de algún otro).

**7-Razonamiento emocional:** Suponer que las emociones negativas reflejan necesariamente lo que ocurre en la realidad (“lo siento, luego es verdad”).

**8-Enunciados “Debería”:** Tratar de motivarse con “deberías” y “no deberías”, como si hubiera que obligarse o castigarse antes de hacer algo. La consecuencia emocional es la culpa. Si este tipo de enunciados se dirige hacia los demás, las consecuencias son la irritación, la frustración y el resentimiento.

**9-Etiquetación:** Es una forma extrema de la generalización excesiva. En lugar de describir su error, usted pone una etiqueta negativa para sí mismo, por ejemplo, “soy un perdedor”. Ocurre algo similar cuando la conducta de alguien no le sienta bien, usando otra etiqueta negativa, como “es un maldito embustero”. La etiquetación implica la descripción de un hecho mediante el uso de un lenguaje muy vivido y con una gran carga emocional.

**10-Personalización:** Verse a uno mismo como causa de algún hecho negativo, cuando en realidad no se ha sido básicamente responsable.

Ahora que ya hemos visto los principales errores de pensamiento o distorsiones cognitivas, vamos a ver que frases de la Actividad número 5 corresponden con cada uno de ellos. A continuación aparecen las soluciones:

## Respuestas Actividad No. 5

### Claves de calificación para sacar puntuación de cada pensamiento:

Filtro mental: 2, 13

Todo o nada: 3, 8

Magnificación: 1, 12, 23

Lectura de pensamiento: 4, 10, 15, 17, 21, 26, 28, 32

Error del adivino: 5, 11, 14, 16, 22, 25, 27, 33

Personalización: 6, 28

Razonamiento emocional: 7, 18, 29

Etiquetación: 8, 19, 24, 30

Debería: 9, 20, 31

Observa cuales usas con más frecuencia para tomar conciencia a partir de ahora.

## Actividad nº. 6. Identifica pensamientos automáticos (I)

Ahora para ejercitar lo visto, responde los siguientes ejercicios que te ayudaran a identificar con mayor facilidad estos 10 tipos de pensamientos automáticos.

Coloca dentro del paréntesis el número que corresponde a cada uno de los pensamientos.

1. (     )     Me trata con respeto, pero sé que piensa mal de mí.
2. (     )     Es mejor que no viajes, te podría suceder un accidente.
3. (     )     Todos los hombres son iguales.
4. (     )     Soy la persona más aburrida del grupo.
5. (     )     Si no fueras tan celosa nuestra relación sería perfecta.
6. (     )     Pude haber disfrutado de la cena sino fuera por el calor que hacia
7. (     )     Si me siento un fracasado, es porque realmente lo soy.
8. (     )     La felicidad de mis hijos depende de mí.
9. (     )     Desde que lo vi supe que era un patán.
10. (     )     Seguro que piensan que soy una estúpida.
11. (     )     Fue una situación horrible, no imagino nada peor.
12. (     )     La reunión fue un desastre, no sabía cómo hablar con el jefe.
13. (     )     Nunca voy a conseguir lo que quiero.
14. (     )     Debería de cuidar más a mis hijas.

### Respuestas Actividad No. 6

- |                     |                           |                     |
|---------------------|---------------------------|---------------------|
| 1. (L. Pensamiento) | 6. (Desc. positivo)       | 11. (Magnificación) |
| 2. (E. Adivino)     | 7. (R. Emocional)         | 12. (Filtro Mental) |
| 3. (G. Excesiva)    | 8. (Personalización)      | 13. (E. Adivino)    |
| 4. (L. pensamiento) | 9. (Etiquetación)         | 14. (E. Debería)    |
| 5. (Filtro Mental)  | 10. (Lectura pensamiento) |                     |

## Actividad nº. 7. Identifica pensamientos automáticos (II)

A continuación se te presentan varias oraciones, subraya el nombre del pensamiento que consideres que corresponde a cada una de la frases.

1. No sé de lo que me están hablando, pero tengo que disimular, si no seguro pensarán que soy una tonta.  
A- Filtro mental.  
B- Enunciado Debería.  
C- Lectura Pensamiento.  
D- Personalización.  
E- Generalización Excesiva.
2. Mis compañeros no confían en mí... ellos tienen la culpa de que no haya trabajado bien en el proyecto...  
A- Magnificación.  
B- Personalización.  
C- Razonamiento Emocional.  
D- Enunciados debería.  
E- Generalización Excesiva.
3. Es terrible, no podremos soportarlo, hay que evitar que renuncie.  
A- Etiquetación.  
B- Filtro Mental.  
C- Magnificación.  
D- Conclusiones Apresuradas. (Lectura de pensamiento)  
E- Personalización.
4. Deberían de darme el trabajo a mí soy la persona más apta para el puesto.  
A- Personalización.  
B- Razonamiento Emocional.  
C- Filtro Mental.  
D- Enunciados Debería.  
E- Conclusiones Apresuradas. (Lectura Pensamiento).
5. Después de mucho intentarlo Luisa no puede terminar un trabajo importante... No es posible soy una inútil, no puedo hacer nada bien...  
A- Personalización.  
B- Generalización Excesiva.  
C- Magnificación.  
D- Pensamiento Todo-Nada.  
E- Filtro Mental.

6. Si yo no me implico todo saldrá mal, la calidad del trabajo depende de que yo del máximo en el equipo no del resto de compañeros.
- A- Filtro Mental.
  - B- Magnificación.
  - C- Personalización.
  - D- Generalización Excesiva.
  - E- Etiquetación.
7. Yo sabía que no nos convenía trabajar con este proveedor, pero nunca me hace casos.
- A- Pensamiento Todo-Nada.
  - B- Etiquetación.
  - C- Generalización Excesiva.
  - D- Filtro Mental.
  - E- Pensamiento Todo-Nada.
8. Sin duda soy la persona más antipática del lugar.
- A- Etiquetación.
  - B- Personalización.
  - C- Enunciados Debería.
  - D- Conclusiones apresuradas. (Error del adivino)
  - E- Conclusiones apresuradas. (Lectura de Pensamiento).
9. Es un vago, pero cuando tenga que trabajar con él, yo sabré como cambiarlo.
- A- Conclusiones apresuradas. (Error del Adivino)
  - B- Magnificación.
  - C- Personalización.
  - D- Filtro Mental.
  - E- Etiquetación.
10. De nuevo este dolor de cabeza, ya llevo varios días con él.... ..! y si es algo gravej ... ¡y si puedo morir!...
- A- Pensamiento Todo-Nada.
  - B- Filtro Mental.
  - C- Magnificación.
  - D- Personalización.
  - E- Enunciados Debería.

### Soluciones Actividad No. 7:

1: C, 2: B, 3: C, 4: D, 5: C, 6: C, 7: C, 8: E, 9: E, 10: C

## Actividad nº. 8. Identifica pensamientos automáticos (III)

Coloca dentro del paréntesis el número que corresponde a cada uno de los nombres de los pensamientos automáticos o distorsiones cognitivas.

1. ( ) Nunca, siempre, todo, nada, etc.
2. ( ) Debería, habría que, tengo que, no debo de, tendría que...
3. ( ) Yo soy el responsable...
4. ( ) Eso lo dice por mi... “Yo soy más... menos... tal... que...”
5. ( ) Terrible, tremendo, repugnante, horrible, no puedo resistirlo.
6. ( ) No puedo hacer nada por... Yo soy responsable de todo lo que...
7. ( ) Soy un ... Es un... Son unos...
8. ( ) Ha sido una casualidad, no tiene importancia.
9. ( ) Seguramente, piensan..., eso lo dice por..., eso se debe a...
10. ( ) “...saldrá mal”,... seguro que no me sale bien...
11. ( ) ...es por mi culpa..., seguro que lo dice por mí...

### Respuestas Actividad No. 8

- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| 1. (Pensamiento Todo-Nada) | 7. (Etiquetación)        |
| 2. (Enunciado Debería)     | 8. (Minimización)        |
| 3. (Personalización)       | 9. (Lectura Pensamiento) |
| 4. (Lectura pensamiento)   | 10. (Error del adivino)  |
| 5. (Magnificación)         | 11. (Personalización)    |
| 6. (Personalización)       |                          |

## ¿Cómo identificar mis propios pensamientos?

Hasta ahora nos hemos enfocado en distinguir entre situación, emoción y conducta, seguir este camino nos facilita conocer y diferenciar nuestros propios pensamientos, pues no es nada fácil identificarlos, ya que son automáticos, telegráficos y pocas veces somos conscientes de ellos. Y considerando que son parte importante a tener en cuenta para realizar cambios en nuestra

forma de sentir y actuar, ahora veremos cómo puedes identificarlos para combatirlos posteriormente, esto se hará mediante registros que realizaras tú mismo (auto-registros) de las situaciones que te crean conflicto en tu vida.

FECHA	SITUACION	PENSAMIENTO	EMOCION	CONDUCTA	ERROR de pensamiento

El auto-registro es una gran herramienta para identificar los propios pensamientos, o dicho de otra manera para darnos cuenta de los pensamientos que pasan por nuestra mente para poder modificarlos posteriormente.

Cuando detectamos nuestros pensamientos en primera instancia suelen ser ideas telegráficas u oraciones cortas, que tal vez no nos brindan mucha información; sin embargo, detrás de esa pequeña frase existen otros muchos pensamientos que es importante ir descubriendo mediante preguntas a nosotros mismos. Además, al tenerlos escritos no los olvidaremos y cuando veamos el taller ¿COMO ME SIENTO? aprenderemos a buscar una manera más adecuada para combatirlos y optar por pensamientos más racionales.

Podríamos definir tres zonas de tensión en el termómetro emocional:

**VERDE** Sensación de estar relajado, a gusto

**AMBAR** Sensación de tensión moderada

**ROJO** Sensación de malestar, (dolor de cabeza, dolor de cuello, dolor de estómago, falta de atención, dificultad para respirar y para pensar con lucidez, etc...)

## Actividad nº. 9. Tabla de autorregistros de pensamientos automáticos

Como ya observamos, los autorregistros son necesarios para procesar el cambio; por esto es importante que realices el siguiente ejercicio apoyándote en los ejercicios anteriores. Durante un mínimo de una semana, anota cuando te encuentres mal los pensamientos que has tenidos y trata de describir esa emoción y darle una valoración a la intensidad del 1 al 5.

Por ejemplo:

FECHA	SITUACION	PENSAMIENTO	EMOCION	CONDUCTA	ERROR de pensamiento
15/05/2019	Una reunión de equipo	Seguro que cuando tenga que hablar me voy a liar	Ansiedad 4	Me quedo callado y no participo	Error del adivino

Aunque somos seres racionales es decir capaces de pensar, en ocasiones no nos damos cuenta del contenido de nuestros propios pensamientos. Es importante ser conscientes de ellos para lograr tener un mayor control sobre nuestros sentimientos y formas de actuar.

Los pensamientos automáticos generalmente son evaluativos, rápidos y breves que no suelen ser el resultado de una deliberación o razonamiento, sino más bien parecen brotar automáticamente. Son como la sangre que corre por nuestro cuerpo, que fluye constantemente y la mayor parte del tiempo no somos conscientes de ello. Estos pensamientos pueden tener forma de palabras o de imágenes.

Los pensamientos automáticos surgen de las creencias. Estas creencias son ideas que son tomadas por la persona como verdades absolutas y están dadas por varios factores, por ejemplo: la familia, los amigos, experiencias propias, factores genéticos, contexto, cultura, economía, etc.; por tanto, son aprendidos y factibles de modificar.

## Taller 2. ¿COMO ME SIENTO?

### Gestión Emocional

*«La esencia de la inteligencia emocional es tener tus emociones trabajando para ti y no en tu contra»*

Buena parte de nuestra motivación para actuar sobre la regulación de nuestras emociones busca los beneficios tanto físicos como mentales que nos aporta.

### Actividad nº. 10. Beneficios de la autorregulación emocional

A continuación se citan algunas de las ventajas que tiene la autorregulación emocional. Realiza un listado de aquellas que son más importantes para ti, además de las que se citan piensa si existen otras ventajas importantes para ti:

- 1 \_ Adaptabilidad (Capacidad de estar en situaciones nuevas de manera cómoda)
- 2 \_ Flexibilidad (Capacidad para cambiar la forma de hacer las cosas sin dificultad)
- 3 \_ Autoconfianza (Creencia de que soy capaz de hacer lo que me proponga)
- 4 \_ Autorespeto (Fidelidad a mis pensamientos e ideas y aceptación de mí mismo)
- 5 \_ Resiliencia (Capacidad de sobreponerse a experiencias adversas con éxito)
- 6 \_ Autoeficacia (Grado de confianza en uno mismo para lograr retos)

En el entorno laboral trabajamos por objetivos, con presión de tiempo y en circunstancias que pueden generar estrés. Reflexionar sobre cuáles son las situaciones que disparan tu ansiedad te puede ayudar a actuar de manera proactiva. ¿Qué entendemos por disparadores? Son percepciones que obtenemos a través de los sentidos y cuyos pensamientos nos generan emociones negativas tales con la ira, la frustración o la tristeza. Un tono de voz sarcástico, una expresión o una broma mal intencionada de un compañero o jefe, pueden ser la chispa que de rienda suelta a un secuestro emocional cuyas consecuencias habitualmente no nos benefician.

Tómate un momento para reflexionar:

- ❖ ¿Cuáles son tus disparadores en el entorno profesional?
- ❖ ¿Qué puedes hacer si aparecen para evitar llegar a sentirte mal?

Los sentimientos o emociones es lo que generalmente las personas identifican más fácilmente después de una situación determinada; la tristeza, la alegría, la ira, el miedo, la frustración y la ansiedad son las básicas.

Sin embargo, en ocasiones solo las clasificamos como bueno o malo, triste o feliz, y lo más conveniente es ser más específico y fijarse objetivos que permitan el cambio emocional e ir camino a los objetivos.

Podríamos definir tres zonas en el termómetro emocional:

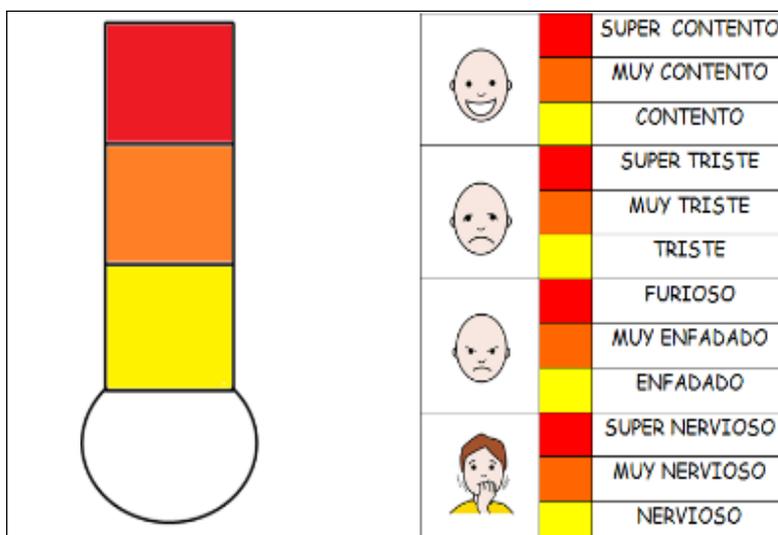
**VERDE** Sensación de estar relajado, a gusto

**AMBAR** Sensación de tensión moderada

**ROJO** Sensación de malestar, (dolor de cabeza, dolor de cuello, dolor de estómago, falta de atención, dificultad para respirar y para pensar con lucidez, etc...)

## Actividad nº. 11. Situación - emoción

Trata de recordar alguna situación en la que sintieras cada una de las emociones básicas: alegría, tristeza, ira, ansiedad o miedo y marca su intensidad en el termómetro.



Ejemplos:

1. Pensamiento: No llego a los objetivos comerciales  
Emoción: Tristeza e ira
2. Pensamiento: Tengo que hacer una presentación en público  
Emoción: Ansiedad
3. Pensamiento:  
Emoción:
4. Pensamiento:  
Emoción:
5. Pensamiento:  
Emoción:

Ahora describe cada una de las emociones. Las siguientes preguntas te pueden ayudar a conocer como experimentas cada una de ellas:

- a. *¿Qué sensaciones corporales acompañaban esa emoción?* Algunas de las sensaciones corporales más frecuentes son: tener tensión en el cuerpo, mandíbula, los puños;

temblor, sentir que sudas o tienes mucho calor, sentir frío, notar los latidos del corazón; cosquilleo en el estómago, otras sensaciones ¿cuáles son?

b. *¿Qué pensamientos vinieron a tu mente en el momento en que estabas sintiendo esa emoción?*

- ❖ ¿Se refieren al pasado, al futuro o al presente?
- ❖ ¿Qué acciones realizaste en el momento en que estabas sintiendo esa emoción específica?
- ❖ ¿Sentiste el deseo de hacer algo, o de expresar algo? Por ejemplo: Acercarte o alejarte, avanzar agresivamente, poner una determinada expresión facial.

c. Presta atención a los siguientes puntos:

- ❖ ¿Qué emociones se repiten en tu día a día con más frecuencia?
- ❖ ¿Cuál es la tendencia de tu estado emocional?
- ❖ ¿Experimentas las mismas emociones una y otra vez por las mismas causas?
- ❖ ¿Qué emociones no experimentas?
- ❖ ¿Cuáles son las acciones que realizas ante determinadas emociones?
- ❖ ¿Cuáles son los pensamientos dominantes ante determinadas emociones?
- ❖ ¿Cómo valoras tu control emocional?

## ¿Cómo combatir los pensamientos automáticos?

Hasta este punto has aprendido a reconocer algunos de los pensamientos automáticos más comunes y además como hacer un registro de ellos, lo cual es una gran parte del trabajo. **En esta sección, aprenderás como combatir tus pensamientos automáticos.**

Primero es necesario recordar que nuestros pensamientos ejercen gran influencia en nuestras formas de actuar y sentir y que además son aprendidos. Por lo tanto, se busca crear o aprender pensamientos alternativos o racionales que nos lleven a una vida más saludable y plena, ya que como se dijo anteriormente los pensamientos son un pilar importante para llevar a cabo un cambio en nuestros sentimientos y conductas.

¿Cómo puedo combatir pensamientos automáticos?

- ❖ Es necesario encontrar evidencias de que nuestro pensamiento es real o irreal.
- ❖ Observa tu realidad de manera objetiva.
- ❖ Realiza una lista de ventajas y desventajas que obtiene de cada uno de tus pensamientos
- ❖ Confía en ti mismo, acepta que tienes cualidades y capacidades.

- ❖ Asume un papel activo en la solución de problemas, realiza acciones con metas específicas y de acuerdo a tus propias posibilidades y no en comparación con los demás.
- ❖ Da un orden de importancia a cada situación, es decir prioriza.
- ❖ Recuerda situaciones pasadas en las que creías que no podrías solucionar tus problemas y lo resolviste.
- ❖ Evita culpar a los demás.
- ❖ Recuerda que es de humanos cometer errores.
- ❖ Aprende técnicas de relajación.
- ❖ Trata de comprender las opiniones y puntos de vista de los demás.
- ❖ Cuestiona tus actos.

Las siguientes acciones también te ayudarán a combatir cada uno de los pensamientos automáticos de forma más concreta:

### 1.- Pensamiento todo-nada:

Para combatir este error de pensamiento, lo mejor es ser específico, huyendo de encasillar las experiencias cotidianas en extremos como bien o mal (existe el regular), éxito o fracaso (también existen los resultados óptimos o mejorables). Por tanto, para combatir este error lo más efectivo es ser específico, en lugar de describir la vida en términos absolutos, utilizar los matices específicos. Es útil usar porcentajes de éxito cuando sea posible.

#### *EJEMPLOS DE COMO CAMBIAR EL PENSAMIENTO:*

- ❖ Mi vida no es un desastre, puedo enumerar un montón de logros y muchas áreas de mi vida que me gustan, las áreas que no tanto es porque son mejorables. He venido mejorando mi preparación profesional, mis relaciones, etc. y seguiré mejorando.
- ❖ Sólo es un problema entre un montón de cosas positivas.
- ❖ Si sacar un cinco en vez de un diez es un fracaso. ¿Que sería sacar un cero?
- ❖ Recuerda que entre el blanco y el negro están los grises. ¿Qué tono elijo para esto?
- ❖ No más términos absolutos.
- ❖ ¿Qué porcentaje de error he tenido realmente?
- ❖ Todo lo que hago tiene grados de bueno y malo

### 2.- Generalización excesiva:

Las personas que caen en este error piensan que lo que ha pasado una vez tiene que seguir pasando. Sin embargo, a nadie le pasan todos los días las mismas cosas; por tanto, lo que le

haya pasado antes no tiene porqué volver a pasar. Para combatir este error hay que ser específico, huyendo de la generalidad.

*EJEMPLOS DE COMO CAMBIAR EL PENSAMIENTO:*

- ❖ Si lo que pienso fuera cierto y las posibilidades de conseguir lo que quiero decrecieran a cada intento, entonces sacar un seis al tirar un dado sería menos probable con cada nuevo intento, y no es así.
- ❖ Seguir intentándolo aumenta las posibilidades de conseguir algo.
- ❖ Haber intentado varias veces conseguir un objetivo y no haberlo conseguido, sólo significa que si lo sigo intentando lo lograré.
- ❖ Cuantas más veces tire el dado más posibilidades tengo de sacar el número que quiero.
- ❖ No puedo predecir el futuro.

### **3.- Filtro mental y descalificación de lo positivo:**

Para combatirlos hay que fijarse en el conjunto de hechos del día, no sólo en lo peor que haya podido ocurrir. Para ello, hay que repetir lo sucedido en el día sin omitir ningún elemento. Haber sido capaz de llevar a cabo cosas positivas a pesar de lo negativo acontecido, puede dar a la persona una imagen positiva de sí misma.

*EJEMPLOS DE COMO CAMBIAR EL PENSAMIENTO:*

- ❖ ¡Un momento! Aun así, he sido capaz de recoger a los niños, conducir y hacer las tareas del día.
- ❖ Puedo haber perdido cosas, pero aún tengo y aprecio otras que son muy valiosas para mí.
- ❖ Puedo haber perdido algún cliente, pero ¿y los que tengo afianzados? ¿y los que pueden llegar si sigo?
- ❖ Esta derrota puede servir para recordarme mis victorias.
- ❖ Me estoy fijando sólo en lo que ha ido mal y eso sólo ha sido una pequeña parte de las 24 horas que tiene el día.
- ❖ Puedo optar por tener en cuenta las cosas positivas.

### **4.- Conclusiones apresuradas:**

Para combatir este tipo de errores hay que cuestionar nuestra capacidad para adivinar el futuro, para adivinar las emociones y los pensamientos de los demás. La mejor forma de dejar de suponer que los demás piensan mal sobre nosotros es centrarse en los hechos conocidos.

#### *EJEMPLOS DE COMO CAMBIAR EL PENSAMIENTO:*

- ❖ ¿Cuántas veces he pensado esto y cuántas he tenido razón?
- ❖ No tengo forma de saber qué están pensando.
- ❖ La única forma de conocer la opinión ajena es preguntarla directamente.
- ❖ ¿Cómo puedo saber si les he caído bien, si no les he preguntado?
- ❖ Para saber lo que opinan debería de preguntar, no inventar o suponer
- ❖ ¿Voy a dejar de hacer cosas por suposiciones?
- ❖ ¿Cuáles son los hechos?
- ❖ ¿Voy a guiar mi vida por suposiciones?
- ❖ La intuición no es más que un pretexto para seguir haciendo conjeturas.

### **5.- Magnificación y minimización:**

Para combatir este tipo de errores de pensamiento es necesario cuestionarse si el término que usamos es idóneo. Por ejemplo, “¿Qué es imposible, volver a nacer o conseguir un nuevo empleo?

#### *EJEMPLOS DE COMO CAMBIAR EL PENSAMIENTO:*

- ❖ Esta situación no es insostenible, ya que la estoy soportando, sólo es desagradable.
- ❖ He conseguido un pequeño logro, y sí que importa porque se suma a otros que he ido consiguiendo.
- ❖ ¿Realmente es tan grave? Grave puede ser una enfermedad, ¿me voy a acordar de este hecho toda mi vida? Si no es así, es que no tiene importancia real.

### **6.- Razonamiento emocional:**

Para combatir este error de pensamiento hay que cuestionar la capacidad que tienen mis emociones para predecir algo. Ni el nerviosismo ni la ansiedad tienen poder predictivo de nada. Por ejemplo, tener ansiedad ante la inminencia de un vuelo en avión no significa que el avión se vaya a caer.

#### *EJEMPLOS DE COMO CAMBIAR EL PENSAMIENTO:*

- ❖ Si me pongo nervioso al comprar un décimo de lotería ¿significa que me vaya a tocar? ¿Entonces porque mis nervios van a significar algo malo?
- ❖ Desconfía de los sentimientos repentinos. No tiene ningún valor probatorio.
- ❖ Mis emociones no predicen nada de nada.

## 7.- Enunciados "debería":

El error de pensamiento en estos casos consiste en confundir deseos u opciones con deberes. Por tanto, es común confundir deberes como trabajar, cumplir las leyes, conducir con responsabilidad, alimentarse, dormir y otros auto-cuidados; con decisiones o deseos como tener un peso concreto, una talla determinada o un mismo estado de ánimo perpetuo (ejemplo: "debo estar siempre feliz". El efecto de este tipo de errores es la frustración, al dar la misma urgencia al cumplimiento de un deber que al de un capricho o deseo.

*EJEMPLOS DE COMO CAMBIAR EL PENSAMIENTO:*

- ❖ Debo trabajar y cuidar de mi familia ¿tener un coche nuevo es un deber?
- ❖ ¿Qué es lo que debo? ¿estar siempre contento o cuidar de mi salud?
- ❖ No enfadarme jamás ¿es un deber o lo es cumplir con la ley?

## 8.- Etiquetación:

Para combatir este tipo de errores de pensamiento, cuando se autodescriba, busque los adjetivos, nombres y verbos que impliquen etiquetas globales negativas (fracaso, desgracia, perezoso, inútil, perder, equivocarse, desagradar, etc.). Sustituya tales designaciones por lo que realmente no le gusta (en lugar de "soy un gordo", "peso 8 kilos más de la cuenta"). Además, debe ser ponderado, incluyendo aquellas partes a las que la adjetivación no afecta ("peso 8 kilos más de la cuenta, pero lo llevo bien y me gusta cómo me sienta la ropa nueva").

*EJEMPLOS DE COMO CAMBIAR EL PENSAMIENTO:*

- ❖ ¿Una persona que cometa un error es un fracasado? ¿hay alguien que no se haya equivocado nunca en su vida?
- ❖ Las etiquetas sólo sirven para que me sienta peor.
- ❖ Voy a ser más específico, me he equivocado alguna vez pero he acertado muchas más
- ❖ Mi experiencia es demasiado limitada como para comprobar alguna vez la validez de las etiquetas globales.
- ❖ Tengo muchas más cualidades que defectos.

## 9.- Personalización:

Para combatir este error de pensamiento, debe remarcar el hecho de que la mayor parte de lo que sucede en el mundo no tiene absolutamente nada que ver con usted. Anímese a comprobar las cosas, no a suponerlas. No esté siempre comparándose con otros, simplemente afirme su propio derecho a ser exactamente como es, sin disculpas ni valoraciones.

*EJEMPLOS DE COMO CAMBIAR EL PENSAMIENTO:*

- ❖ Si no soy el dueño de las conductas de los demás tampoco soy el responsable de las mismas.
- ❖ No puedo dirigir la mente de los demás.
- ❖ No soy el responsable de la sequía por olvidarme un grifo abierto.
- ❖ La mayor parte del universo no tiene absolutamente nada que ver conmigo.
- ❖ Todo el mundo está demasiado atareado como para dedicarse a vigilarme a mí.

## Actividad nº. 12. Tabla de autorregistros

Con todas las actividades realizadas en este cuaderno, habrás reflexionado acerca de la importancia de conocer nuestra tendencia a la hora de pensar. La autorregulación nos ayuda a poder cambiar pensamientos y con ellos emociones. A modo de conclusión, te proponemos hacer la siguiente tabla de autorregistros cada vez que te enfrentes a situaciones que te generen tensión o malestar. Si incorporas este hábito, practicarás todos los conceptos vistos hasta ahora. A modo de ejemplo:

Utiliza esta plantilla y registra tus pensamientos, detectando los errores de pensamiento o distorsiones cognitivas y modificando tus pensamientos por otros más adaptativos que te permitan actuar de manera más hábil en cada situación.

FECHA SITUACION	PENSAMIENTO	EMOCION %	CONDUCTA	ERROR de pensamiento	REFUTACIÓN	EMOCION Resultante%	CONDUCTA
15/05/2019 Una reunión de equipo	Seguro que cuando tenga que hablar me voy a liar	Ansiedad 80%	Me quedo callado y no participo	Error del adivino	¿Cuántas veces de las que he pensado así he tenido razón? Ninguna. De todas las veces que he hablado en público nunca me he liado, así que no existe ninguna prueba de que me vaya a ocurrir	Ansiedad 20%	Hago la exposición tranquilo y sereno

## Taller 3. ¿COMO ACTÚO? Habilidades Sociales

### Autoestima y Habilidades Sociales

La inteligencia emocional abarca:

- A. Un componente intrapersonal en relación **conmigo mismo**:  
Marcado por tu AUTOCONCEPTO y tu AUTOESTIMA.
- B. Un componente interpersonal en **relación a los demás**:  
Marcado por tu EMPATIA y tus HABILIDADES SOCIALES

#### A. Un componente intrapersonal en relación conmigo mismo: **La autoestima**

Se va desarrollando a lo largo de nuestra vida y no se trata de algo estático que “se tiene o no se tiene” sino que puede variar según las circunstancias. Comienza a formarse durante la infancia; de hecho, este suele ser un periodo crítico en su desarrollo y las experiencias tempranas van creando nuestro autoconcepto, poniendo "etiquetas" que más adelante condicionarán la forma en la que nos percibimos a nosotros mismos.

La autoestima implica todos los sentimientos, opiniones, sensaciones y actitudes respecto a nosotros mismos que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra vida. La autoestima sana puede ser un motor que nos impulse a conseguir nuestras metas, nos aporte seguridad, confianza, identidad, valor, y competencia personal para afrontar los problemas. Se manifiesta sobre todo en nuestro lenguaje interno, en la manera en la que nos "hablamos a nosotros mismos." Malas experiencias del pasado que nos hayan afectado y que hayamos interiorizado "etiquetas" o valoraciones negativas sobre nosotros mismos:

- ❖ ¿De dónde vienen las creencias o valoraciones negativas que tengo de mí mismo?
- ❖ ¿Cuándo fue la primera vez que escuchaste o te dijiste eso?
- ❖ ¿Qué "me dice" mi autoestima?
- ❖ ¿Qué inseguridades o miedos me crea?

Para reflexionar acerca de este tema, te proponemos el siguiente ejercicio:

## Actividad nº. 13. Inventario de autoconcepto

Trata de definirte en las siguientes áreas de tu vida:

**Como te relacionas con los demás.** Incluye descripciones de sus dotes y debilidades en relaciones íntimas y con los amigos, la familia y colaboradores, así como la forma de relacionarse con extraños en diferentes marcos sociales.

*EJEMPLO:*

Cariñosa	Socialmente competente
Abierta	Buena oyente
Aceptante y flexible	No puedo pedir lo que quiero
No puedo decir que no	Incómoda con extraños
Mantengo los compromisos	A veces me meto con mis compañeros y me burlo de ellos
Buena comunicadora	

**Desempeño en el trabajo.** Incluye la descripción de la forma en que afronta las principales tareas en el centro de trabajo.

*EJEMPLO:*

Dispuesta	Despistada por teléfono
Esforzada, motivada	Experta en mi campo
Agradable a la gente	Buena vendedora, menos por teléfono
Hiperestresada	Torpe con el papeleo

Una vez realizado el inventario, colocaremos junto a cada característica de nosotros mismos un signo positivo (+) o negativo (-) en función de cómo nos parezcan éstas características.

*EJEMPLO:*

**Como te relacionas con los demás.**

Cariñosa (+)	Socialmente competente (+)
Abierta (+)	Buena oyente (+)
Aceptante y flexible (+)	No puedo pedir lo que quiero (-)
No puedo decir que no (-)	Incómoda con los extraños (-)
Mantengo los compromisos (+)	A veces me meto con mis compañeros y me burlo de ellos (-)
Buena comunicadora (+)	

## Desempeño en el trabajo:

Dispuesta (+)

Esforzada, motivada (+)

Agradable a la gente (+)

Hiperestresada (-)

Inquieta (-)

Despistada por teléfono (-)

Experta en mi campo (+)

Buena vendedora (+)

Torpe con el papeleo (-)

Evito hacer ventas por teléfono (-)

Ahora vamos a revisar estas debilidades o aspectos que consideramos negativos, para conseguir una descripción más detallada de la realidad. Para ellos debemos observar cuatro reglas:

### 1) Utilizar un lenguaje no peyorativo:

Revisa tu lista y elimina cualquier palabra que tenga connotaciones negativas, como idiota, tonto, asqueroso, simple, gordo, etc.; estos términos deben quedar desterrados de tu autodescripción.

### 2) Utilizar un lenguaje preciso:

No se trata de decir que lo que no nos gusta está bien. Hay que analizar la lista para conseguir meras descripciones, ajustándote a los hechos. No debes incluir en tu lista nada de los que los demás piensen de ti, sino aquello que tú mismo piensas sobre ti.

### 3) Utilizar un lenguaje específico, no general:

Elimina términos como todo, siempre, nunca, totalmente. Reescribe tu lista de manera que la descripción se limite a la situación, el marco o relación particular donde aparece el rasgo. Refleja sólo las situaciones en las que aparece el problema. Observa cómo, al especificar una debilidad, parece menos global y maligna, ya que sólo ocurre en ocasiones y con determinadas personas.

### 4) Encuentra excepciones o dotes correspondientes:

Este paso es crucial para lograr un buen auto concepto. Consiste en reconocer que en uno mismo existen características que hacen relativas nuestras debilidades, puesto que actúan en sentido contrario. Por ejemplo, imagina una persona que se autoacusa de "torpona". Al reformular su descripción, reconoce que hay áreas que no le interesan en absoluto, como la política o la filosofía, pero encuentra otras áreas que sí llaman su atención y sobre las que le gusta hablar y pensar, por ejemplo, la historia o la cocina internacional. Esta persona había encontrado excepciones que hacen que su debilidad lo sea en mucho menor grado.

Para llevar a cabo esta tarea, debes tomarte el tiempo que te haga falta, ser minucioso y paciente. Probablemente, nunca habrás realizado una tarea semejante, pero ello no debe desanimarte. Seguro que con un poco de paciencia llegas a conseguir una descripción de ti mismo que realmente sea precisa y ajustada a la realidad.

## 1. Cómo me relaciono con los demás

No puedo poner límites	Dificultad en decir que no a mis compañeros cuando necesitan o pide ayuda
Contenida con los compañeros de trabajo	Reacia a expresar mi enojo con los compañeros
No puedo pedir lo que quiero	Soy razonablemente asertiva con mis amigas pero no con mis compañeros
Me siento incomoda con los extraños	Incómoda con los extraños en reuniones sociales
A veces sermoneo y abronco a los compañeros de trabajo	La mayoría de las veces les doy apoyo, pero algunas veces a la semana les abronco porque no entregan las tareas a tiempo

## 2. Rendimiento en el trabajo

Hiperestresada	Habitualmente estoy cansada cuando llego a casa, pero estoy muy bien el fin de semana
Despistada por teléfono	Me siento incómoda cuando veo que la gente no pesca las “claves”, me siento algo nerviosa cuando estoy al teléfono
Soy un desastre con el papeleo	Ocasionalmente me olvido de rellenar algunas cosas en formularios de pedido
Evito hacer ventas por teléfono	Soy menos hábil cuando hago ventas por teléfono.
Inquieta	Estar inquieta no me importa, no es un problema

## EJEMPLO DE NUEVA AUTODESCRIPCIÓN

Ha llegado el momento de unir fuerzas y debilidades en una descripción de sí mismo de carácter preciso, equitativo y soportante. No debe apartarse de la verdad, que reconozca las debilidades que puede que desee cambiar. Pero también incluirá las dotes personales que forman innegablemente parte de su identidad. Su nueva descripción debe cubrir las ocho áreas del "Inventario de Autoconcepto", incluidas las fuerzas y debilidades más significativas, sólo de la versión revisada. A modo de ejemplo:

*Soy una persona extremadamente responsable. Tengo un sentido del humor fino y perceptivo que la gente aprecia realmente. Me esfuerzo bastante por ser cariñosa. Realmente me gusta la gente, pero a veces cuento demasiado cuando entablo una relación con alguien.*

*En mi trabajo soy una persona esforzada y escrupulosa, y me va bastante bien con la gente. No me gustan las labores de papeleo de mi trabajo, y ocasionalmente paso por alto algunos detalles. Me siento incómoda al teléfono y tiendo a posponer las llamadas. Soy una buena vendedora cuando puedo sentarme cara a cara con una persona. Soy totalmente entregada como vendedora.*

Esta nueva auto-descripción puede valer su peso en oro. Es recomendable leerla a diario durante al menos dos semanas para que empiece a cambiar espontáneamente su manera de pensar sobre sí mismo. Igual que se aprende una canción a base de tararearla una y otra vez, usted puede aprender a verse de una forma menos atacante y más exacta leyendo cada día su nueva auto-descripción.

## B. Un componente interpersonal en relación a los demás: **Empatía y habilidades sociales**

Las **habilidades sociales** se pueden definir como un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas.

1. Unas personas tienen dificultades para decir No.
2. Otras para iniciar, mantener o cerrar conversaciones.
3. Otras para enfrentarse eficazmente a las críticas.
4. Otras para relacionarse con personas del otro sexo.

5. Otras para hacer valer sus derechos personales.
6. Otras para hacer peticiones o pedir favores.
7. Otras para hablar en público, etc.
8. Otras para manejar adecuadamente situaciones interpersonales conflictivas.

Otras personas pueden poseer buenas habilidades sociales, pero tienen alguna dificultad específica. Por ejemplo, una persona puede ser capaz de presentarse ante un grupo de personas, acudir solo a una fiesta, hacer amigos con facilidad, hacer cumplidos o pedir favores, pero no ser capaz de decirle a alguien algo que le molesta o permitir que no se respeten sus propios derechos o sentimientos.

Podemos diferenciar entre tres estilos de comportamiento: El estilo Pasivo, El Agresivo y El Asertivo. Algunas veces, estos tres estilos de respuesta se pueden dar en la misma persona: Por ejemplo, usted puede ser asertivo en su trabajo, pasivo en su vida social y agresivo con su familia. No obstante, son las personas con estilos de respuesta eminentemente asertivos, los que tienen un desarrollo más óptimo de Inteligencia emocional y logran más éxito social, mayor estima por parte de los demás y mayor estatus sociométrico (son muy bien valorados por el grupo y tienen una posición de liderazgo).

### 1.- Estilo pasivo:

Las personas inhibidas socialmente están muy preocupadas por agradar a todo el mundo; No dicen lo que piensan, lo que sienten, lo que necesitan. Siempre están intentando apaciguar a los demás para evitar posibles problemas o conflictos. Les preocupa molestar o hacer algo inadecuado. Experimentan mucha ansiedad interpersonal.

Esquema de la personalidad sumisa: Estilo sumiso o inhibido: “Tú, tú, tú...”

*“Yo no existo, no importo, no hace falta que me tengas en cuenta, puedes ignorarme y aprovecharte de mí. Mis sentimientos, deseos, necesidades, no son importantes, solamente importa lo que tú sientes, lo que tú necesitas, lo que tu deseas.”*

- No respeta los propios derechos. Respeta los derechos de los demás.

### 2.- Estilo agresivo:

El comportamiento agresivo hace referencia a la ausencia de respeto hacia los sentimientos, necesidades y deseos de los demás. Representa el estilo opuesto al comportamiento inhibido.

Las personas agresivas solo se respetan así mismas. Carecen de empatía y no dudan en pasar por encima de los derechos de los demás para lograr sus objetivos.

Esquema de la personalidad agresiva: Estilo agresivo: “Yo, yo, yo...”

*“Tú no existes. Esto es lo que yo deseo, esto es lo que yo necesito. Estos son mis sentimientos, esto es lo que a mí me importa, esto es lo que a mí me pasa, esto es lo que quiero hacer, tus sentimientos no importan”.*

- Respeto los propios derechos. No respeta los derechos de los demás.

Su comportamiento egoísta y manipulador provoca emociones muy negativas en las personas que las sufren como resentimiento, odio, deseo de venganza, aversión, etc.

### 3.- Estilo asertivo:

El comportamiento asertivo hace referencia al respeto por los propios derechos y por los derechos de los demás. Representa la alternativa a la agresividad y la inhibición.

Esquema de la personalidad asertiva: Estilo asertivo: “Yo y tú...”

*“Esto es lo que yo siento, deseo, pienso. ¿Qué piensas, sientes, deseas tú?”.*

- Respeto los propios derechos y los derechos de los demás.

#### ***Características de las personas con un estilo asertivo de comunicación:***

- ❖ Saben qué emociones experimentan y porqué.
- ❖ Perciben vínculos entre sus sentimientos y lo que piensan, hacen y dicen.
- ❖ Conocen sus puntos fuertes y débiles.
- ❖ Son reflexivas y se muestran seguras de sí mismas.
- ❖ Controlan su impulsividad y las emociones perturbadoras.
- ❖ Piensan con claridad y no pierden el control cuando son sometidos a presión.
- ❖ Son totalmente equilibradas y comprenden los sentimientos y preocupaciones de los demás, así como su perspectiva
- ❖ Exteriorizan sus sentimientos: *“Me siento feliz”, “Te quiero mucho”, “Eres un buen amigo”, “No es el documento que te pedí”, “No me hables de esa forma”.*  
Contra ejemplo: *Quedarse callado, titubear o mostrarse agresivo*
- ❖ Contradicen directamente, de manera razonable, cuando están en desacuerdo con alguien. Por ejemplo, *“Particularmente en ese punto no estoy de acuerdo”, “Tengo un punto de vista diferente al respecto”,*  
Contra ejemplo: *“Como usted diga”, “Es verdad”*

- ❖ Utiliza en lo posible la palabra “YO”. Cada persona debe hablar en términos de lo que piensa, siente o desea, independientemente del criterio de otros. Ejemplo: *“Yo pienso que esa idea es equivocada”*.

Contra ejemplo: *“La gente dice...” “Parece que”* Acompaña tus frases con expresiones corporales adecuadas. Preguntan *“¿Por qué?”* y opina.

- ❖ Procuran siempre hacer y lograr lo que realmente desean: actúan siempre en congruencia consigo mismos.

## Actividad nº. 14. Derechos asertivos

A continuación se presenta una serie de enunciados acerca de los derechos asertivos. Lee cuidadosamente la lista e identifica cuál de ellos sueles olvidar y crees que sería interesante incorporarlo en tu vida cotidiana. No pretendas abarcar varios simultáneamente. Es mejor hacerlo de uno en uno.

Elabora una tarjeta con el enunciado del derecho seleccionado y déjala en algún lugar al que accedas asiduamente (la carpeta de estudio, la agenda, el libro que estás leyendo, el bolso, la puerta de la nevera...). Cada vez que veas de nuevo la tarjeta, léela. De esta manera, será como un recordatorio de tu propósito de incorporar ese nuevo derecho a tu vida. Una vez lograda esa conducta, puedes empezar el ciclo de nuevo con otra conducta que desees mejorar.

1. Algunas veces, tengo derecho a ser el primero.
2. Tengo derecho a cometer errores.
3. Tengo derecho a tener mis propias opiniones y creencias.
4. Tengo derecho a cambiar de idea, opinión, o actuación.
5. Tengo derecho a expresar una crítica y a protestar por un trato injusto.
6. Tengo derecho a pedir una aclaración.
7. Tengo derecho a intentar cambiar lo que no me satisface.
8. Tengo derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.
9. Tengo derecho a sentir y expresar el dolor.
10. Tengo derecho a ignorar los consejos de los demás.
11. Tengo derecho a recibir el reconocimiento por un trabajo bien hecho.
12. Tengo derecho a negarme a una petición, a decir «no».
13. Tengo derecho a estar solo, aun cuando los demás deseen mi compañía.
14. Tengo derecho a no justificarme ante los demás.
15. Tengo derecho a no responsabilizarme por los problemas de los demás.
16. Tengo derecho a no anticiparme a los deseos y necesidades de los demás y a no tener que intuirlos.
17. Tengo derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás o de la ausencia de mala idea en las acciones de los demás.
18. Tengo derecho a responder, o no hacerlo.
19. Tengo derecho a ser tratado con dignidad.

20. Tengo derecho a tener mis propias necesidades y que sean tan importantes como las de los demás.
21. Tengo derecho a experimentar y expresar mis propios sentimientos, así como a ser mi único juez.
22. Tengo derecho a detenerme y pensar antes de actuar.
23. Tengo derecho a pedir lo que quiero.
24. Tengo derecho a hacer menos de lo que soy capaz de hacer.
25. Tengo derecho a decidir qué hacer con mi cuerpo, tiempo, y propiedad.
26. Tengo derecho a rechazar peticiones sin sentirme culpable o egoísta.
27. Tengo derecho a hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos en que los derechos de cada uno no están del todo claros.
28. Tengo derecho a hacer cualquier cosa, mientras no vulnere los derechos de otra persona.

## Actividad nº. 15. Estilos de comunicación (I)

A continuación vas a ver bloques de características, lenguaje no verbal y consecuencias de los tres estilos de comunicación; clasifícalos en agresivo, pasivo y asertivo. Une cada recuadro con el estilo de comunicación al que defina.

AGRESIVO	ASERTIVO	PASIVO
<p>Postura corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Postura relajada y abierta del cuerpo.</li> <li>- Movimientos suaves.</li> <li>- Cabeza alta a contacto visual.</li> <li>- Espacio interpersonal adecuado.</li> <li>- Cuerpo orientado hacia el otro.</li> </ul>	<p>Postura corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuerpo erguido hacia adelante.</li> <li>- Gestos amenazantes.</li> <li>- Invade el espacio del otro.</li> </ul>	<p>Postura corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Postura cerrada y hundida.</li> <li>- Movimientos forzados, rígidos e inquietos.</li> <li>- Ausencia de contacto visual</li> </ul>

AGRESIVO	ASERTIVO	PASIVO
<p>Expresiones verbales</p> <p>Impositivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Tienes que..."</li> <li>- "No te tolero..."</li> <li>- Interrumpe a los demás.</li> <li>- Da órdenes</li> <li>- Voz alta y habla fluida y rápida.</li> </ul>	<p>Expresiones verbales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Quizás..."</li> <li>- "Supongo que..."</li> <li>- "No..., sí..., quizás..., bueno..."</li> <li>- "No... no te molestes"</li> <li>- Voz baja y vacilante.</li> </ul>	<p>Expresiones verbales</p> <p>Firme y directo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Deseo...", "no puedo..."</li> <li>- "Opino que..."</li> <li>- "¿Qué piensas...?"</li> <li>- "Me estoy sintiendo..."</li> <li>- Tono de voz firme</li> </ul>

AGRESIVO	ASERTIVO	PASIVO
<p>Consecuencias</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deja que violen sus derechos.</li> <li>- Baja autoestima.</li> <li>- Pierde oportunidades.</li> <li>- Los demás deciden por él.</li> </ul>	<p>Consecuencias</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Viola los derechos.</li> <li>- Baja autoestima.</li> <li>- Se siente sin control.</li> <li>- Quiere decidir por otros.</li> </ul>	<p>Consecuencias</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protege sus derechos y respeta los de los demás.</li> <li>- Se siente satisfecho.</li> <li>- Tiene confianza en sí mismo.</li> <li>- Toma sus propias decisiones.</li> <li>- Establece su posición.</li> </ul>

### Soluciones Actividad No. 15



**ASERTIVO**

Expresiones verbales

- Firme y directo:
- "Deseo...", "no puedo..."
- "Opino que..."
- "¿Qué piensas...?"
- "Me estoy sintiendo..."
- Tono de voz firme

Postura corporal

- Postura relajada y abierta del cuerpo.
- Movimientos suaves.
- Cabeza alta a contacto visual.
- Espacio interpersonal adecuado.
- Cuerpo orientado hacia el otro.

Consecuencias

- Protege sus derechos y respeta los de los demás.
- Se siente satisfecho.
- Tiene confianza en sí mismo.
- Toma sus propias decisiones.
- Establece su posición.

### Expresiones verbales

- Impositivo:
- "Tienes que..."
- "No te tolero..."
- Interrumpe a los demás.
- Da órdenes
- Voz alta y habla fluida y rápida.



## AGRESIVO

### Consecuencias

- Viola los derechos.
- Baja autoestima.
- Se siente sin control.
- Quiere decidir por otros.

### Postura corporal

- Cuerpo erguido hacia adelante.
- Gestos amenazantes.
- Invade el espacio del otro.

### Expresiones verbales

- "Quizás..."
- "Supongo que..."
- "No..., sí..., quizás..., bueno..."
- "No... no te molestes"
- Voz baja y vacilante.



## PASIVO

### Consecuencias

- Deja que violen sus derechos.
- Baja autoestima.
- Pierde oportunidades.
- Los demás deciden por él.

### Postura corporal

- Postura cerrada y hundida.
- Movimientos forzados, rígidos e inquietos.
- Ausencia de contacto visual

## Actividad nº. 16. Estilos de comunicación (II)

A continuación se presentan tres situaciones de la vida real. Cada situación se acompaña de tres posibles respuestas. Valora cada respuesta en términos de: agresivo, pasivo o asertiva.

### Situación 1:

*Estas haciendo un trabajo en equipo y un compañero entra gritando, se muestra agresivo porque acaba de enterarse de un problema y piensa que el jefe tiene la responsabilidad sobre el mismo. Una vez aclarado y resuelto el problema, el jefe desea que esa situación no se repita y le dice al trabajador:*

**Respuesta 1.** Se muestra vacilante y piensa: “Si le digo algo se va a molestar y después de ver como venía.... Lo mejor sería no decirle nada”

**Respuesta 2.** (Con un tono de voz algo irritado, con voz alta y como echando el tronco hacia atrás) “¡Mire, ahora le quiero decir yo a usted algo! ¡Se ha pasado! (Movimiento de la cabeza en sentido negativo), ¡ésas, no son maneras de venir aquí! ¡Mire, no sé cómo me he aguantado!, ¡La próxima vez no se lo voy a consentir, que sea la última vez que entra usted dando gritos a este despacho!”

**Respuesta 3.** (Mirándole a la cara y con un tono de voz firme) “Mire, ahora que hemos aclarado el problema, deseo expresarle mi malestar por la manera como vino usted, dando gritos e interrumpiendo la reunión que teníamos. Sinceramente, me sentí muy molesto. Yo le ruego (enfatisa la petición con un gesto, inflexión de voz y una expresión facial que denota gravedad en lo que dice y pide), y, por favor, le pido que tome en consideración... (hace una pausa)... que la próxima vez que usted tenga un problema espere a que terminemos la reunión, entre usted hablando normal, sin gritos y pidiendo información”

### Situación 2

*Te habías comprometido con un grupo de compañeros para realizar una actividad. No asististe a la hora acordada. El grupo te reclama tu impuntualidad. Una persona te dice: “¡Oye, ya está bien, es la tercera vez que te pasa!”, otro: “¡Así no hay quien haga nada!”. Otros miembros del grupo asienten y comienzan a protestar. Tú respondes:*

**Respuesta 1.** (Algo apurado) “Bueno... es que... Se me presentó un problema... Comprender... que si por mí fuera... Pero claro no depende de mí... lo siento... No es culpa mía...”

**Respuesta 2.** (Mirándoles la cara y con un tono de voz firme). “Tienen razón y comprendo su malestar. Lo siento y pido disculpas. Pienso que debo hacer algo para que esto no se repita. Yo quiero participar, para mí esto es muy importante... Propongo que si vuelvo a llegar tarde me saquen del grupo. ¿Les parece?”

**Respuesta 3.** “¡Miren, están haciendo una tempestad en un vaso de agua! ¡Yo también estoy a tope! ¿O es que creen que estoy muy bien cuando no he cumplido? ¡Dejen de estar reclamándome!”

### Situación 3

*En una reunión de equipo se está evaluando tu intervención en los grupos. Un miembro comenta tu mala actuación al levantar habitualmente el tono de voz para conseguir la atención. El resto del equipo apoya la opinión y comienzan a decirte cosas que haces mal sin darte alternativas de actuación. Tú pretendes frenar esa tormenta.*

**Respuesta 1.** (Con actitud relajada, mirándoles a la cara y con habla fluida y tono de voz firme). “Sus críticas me serían más útiles si me dieran alternativas claras de cómo hacerlo correctamente”

**Respuesta 2.** “¡Se ve mejor la paja en ojo ajeno, que la viga en el propio! ¡¿Se han parado a pensar lo que hacen mal ustedes?! Pues miren, yo se lo voy a decir... Tú, Carlos... Tu Enrique..., Tu María... (elevando el volumen de la voz y con un tono irritado) Estoy harto que siempre me estén criticando, ¿acaso yo los critico a ustedes?... ¡No aguanto más esta situación!”

**Respuesta 3.** (Con actitud relajada y con un tono de voz firme) “Sé que existen cosas que hago mal y que puedo mejorar. Sin embargo, el hecho de que sólo resalten las que hago mal y sin tomar en cuenta los logros de mi actuación, me hace sentir mal”

A continuación, te proponemos algunas claves para comunicarse mejor en situaciones de estrés.

Ante un contexto de una relación en la que tenemos alguna dificultad resulta de utilidad tomar conciencia y observar los detalles de lo que está sucediendo.

Observaremos nuestras propias reacciones y también la de las personas con las que interactuamos: reflexionando sobre cuál es el objetivo de esa comunicación (si la forma en que estamos actuando nos está acercando o alejando de ese objetivo) y atendiendo a lo que sentimos, a nuestros pensamientos y a las sensaciones corporales que vamos teniendo. Todo ello, nos aportará pistas que nos permitirán conocer maneras más adecuadas de responder.

**TÉCNICAS** para llevar una **DISCUSIÓN** en forma **ASERTIVA**:

- ❖ **Técnica del disco rayado:** Repetir tu opinión con tranquilidad sin entrar en provocaciones que haga la otra persona.
- ❖ **Banco de niebla:** Dar la razón en lo que crees que sí la tiene, sin entrar a discutir lo demás. Ej.: *“Es cierto que ayer no me apetecía ir a ver a tu madre, pero eso no quiere decir que la odie”*.
- ❖ **Propuestas de solución:** Concretar cuál es el cambio de conducta que le estamos pidiendo, especificando cual y proponiendo una alternativa. Ej. *“Me gustaría que, en lugar de pedirme un vaso de agua a gritos, lo pidieras por favor”*.
- ❖ **Técnica de la pregunta asertiva:** Pídele a quien te critique que aclare exactamente qué es lo que le molesta de tu conducta o cómo cree que puedes cambiarla.
- ❖ **Técnica de reducción de ansiedad:** Mediante técnicas de respiración y relajación.
- ❖ **Técnica del sándwich:** comenzar diciendo lo positivo, seguir comentando lo negativo y acabar con lo positivo de nuevo.

Trata de imaginar situaciones que te generen estrés y practica cada una de ellas.

## Actividad nº. 17. Entrenamiento en control de la respiración

La tensión es una emoción que pertenece al ser humano y que de hecho es necesaria para su supervivencia. Sin cierta tensión la vida sería bastante aburrida y gris. Imaginemos una partida de cartas en la que no nos sentimos nada excitados, en la que los jugadores no se esfuerzan, pues les da igual ganar una baza que perderla, cantar las cuarenta o no cantarlas... imaginemos una vida en la que todo da lo mismo, en la que nada resulta atractivo, interesante o excitante. No obstante, cuando la tensión domina o desborda a la persona, cuando la ansiedad es tan importante que acarrea dificultades en la realización de las tareas que uno tiene encomendadas o dificulta las relaciones con quienes le rodean, deja de ser adaptativa.

En muchas ocasiones se llega a estos niveles desadaptativos de tensión:

- por acumulación de problemas,
- por sobrellevar un estado de alerta continuo ante posibles peligros, por ejemplo, ante los riesgos que acechan al familiar mayor que se esté cuidando (que se ahogue, que se caiga, que se pierda...),
- por el miedo a no saber qué hacer ante determinadas situaciones...

En estas circunstancias parece aconsejable reducir la tensión y ansiedad a través de una técnica de control de la activación, entre la que resulta especialmente útil el entrenamiento en control de la respiración.

### CONSIDERACIONES PREVIAS A LA PRÁCTICA DE LA RELAJACIÓN

#### 1. Dedique todos los días un tiempo para relajarse.

Practicar todos los días de 15 a 20 minutos le será muy útil. No realice numerosas sesiones en un día y luego abandone la relajación durante varios. La constancia será su mejor aliado.

#### 2. Despreocúpese de los resultados inmediatos.

Puede que al principio no note sensaciones claras de relajación ni mejoría en su ansiedad. No se desanime, los beneficios de la relajación aparecerán poco a poco si la practica con regularidad.

#### 3. Elija un ambiente confortable.

Debe practicar sus ejercicios en ambiente confortable. La habitación debe tener una temperatura media, y una iluminación suave. No hace falta que esté a oscuras, pero evite la luz intensa.

Además, debemos intentar que el nivel de ruidos sea el menor posible, practicando la relajación por ejemplo al despertar por la mañana y antes de dormir por la noche.

#### 4. Puede utilizar cualquier ropa cómoda.

Elimine los objetos que le presiones (reloj, anillo, pendientes, cinturones). Quítese también el calzado.

#### 5. Inicialmente es preferible practicar tumbado.

Aunque existen otras posturas de relajación, es tumbado como mejores resultados se consiguen al principio. Practique sobre una superficie firme.

#### 6. Comience la siguiente postura.

Tumbese boca arriba. Puede apoyar la cabeza sobre un cojín o reposada sobre el mismo colchón. Coloque sus brazos a lo largo del cuerpo, cómodamente. Las palmas de las manos deben estar hacia abajo, suavemente apoyadas sobre el colchón. Las piernas quedan también extendidas, ligeramente separadas (no cruce las piernas), con las puntas de los pies dirigidas hacia fuera.

#### 7. Todos los días debe empezar la relajación como sigue:

“CIERRE LOS OJOS”. Los ojos permanecerán suavemente cerrados hasta el final del ejercicio. Al irse relajando es posible que note un leve peso en los párpados. Deje la boca entreabierta, separando los dientes y labios. Así se relajarán los músculos y la cara. Olvídense del mundo exterior y concéntrese en su respiración. Sencillamente déjese llevar por la sensación de su propia respiración. Perciba claramente el aire que sale y entra en sus pulmones y concéntrese en esa sensación. Notará como se va relajando. Ahora deje todos los músculos de su cuerpo flojo, sueltos.

#### 8. Fases de la relajación por respiración:

**1ª) INSPIRACIÓN:** Introduzca el aire por la nariz, lentamente, contando cuatro segundos y concentrándose en la agradable sensación que produce la libre entrada de aire. Debemos dirigir la entrada de aire primero al vientre (notaremos como este se infla), luego a los costados (que notaremos ensanchar), y por último a la parte superiores de nuestros pulmones (notaremos una suave elevación de hombros).

Esta parte del entrenamiento en relajación es la más complicada y será necesario practicarla a parte, mientras leemos o vemos la tele, hasta que aprendamos a llenarnos de aire de abajo hacia arriba (primero las partes bajas de los pulmones, luego las partes medias y por último las partes superiores de los mismos). Colocando un libro sobre nuestra tripa o abdomen y observando si efectivamente se mueve hacia arriba al respirar.

**2ª) RETENCIÓN:** Retenemos el aire en nuestros pulmones concentrándonos en esta sensación y contamos seis segundos.

**3ª) EXPULSIÓN:** Soltamos el aire por la boca lentamente mientras contamos ocho segundos.

**4ª) RETENCIÓN:** Una vez soltado el aire esperamos unos segundos antes de volver a la primera fase (inspiración).

**PRACTICAR EL EJERCICIO DIEZ MINUTOS DOS VECES AL DÍA  
(POR EJEMPLO, ANTES DE DORMIR Y AL DESPERTAR POR LA MAÑANA)**



Bienestar  
Emocional<sup>en</sup>  
Lugar de  
Trabajo<sup>el</sup>