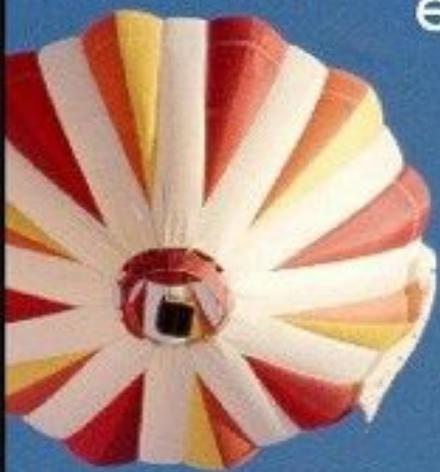


# ¡Sé feliz!

Ejercicios psicológicos  
para alcanzar la plenitud y  
el bienestar emocional



PAIDÓS



MARISA BOSQUED

## Índice

### Portada

### Introducción

#### 1. Ejercicios para controlar el estrés

Test de autoevaluación: ¿Supone el estrés un problema para ti?

1. Automasaje
  2. La relajación de Benson
  3. Cogiendo manzanas
  4. Soy una nube
  5. El día fantástico
  6. El tigre
  7. La sirena del barco
  8. Masaje de pies
  9. Remar con la barca
  10. Baño relajante
- Tracemos un plan

#### 2. Ejercicios para aumentar la autoestima

Test de autoevaluación: ¿Cómo va tu autoestima?

1. Toma de conciencia de tus necesidades
  2. El árbol de tus logros y cualidades
  3. Describiendo a un amigo
  4. Cualidades y recuerdos positivos
  5. Desdoblamiento: Tu amigo y tu enemigo
  6. La discusión: Neutralizando al enemigo
  7. Perdónate
  8. Descubriendo tu «doble personalidad»
  9. Cuidado con las comparaciones
  10. Carta a un amigo: Tu nueva imagen
- Tracemos un plan

#### 3. Ejercicios para neutralizar las preocupaciones y los pensamientos negativos

Test de autoevaluación: ¿Son los pensamientos negativos un problema para ti?

1. Así pienso, así me siento
  2. ¡Stop a los pensamientos molestos!
  3. Paso palabra
  4. La balanza
  5. Sigue la flecha
  6. El detective
  7. La frase-llave
  8. Ponerse en la mente de otro
  9. Liberando emociones
  10. Atención al detalle
- Tracemos un plan

#### 4. Ejercicios para relajarse en el trabajo

Test de autoevaluación: ¿Experimentas demasiado estrés en el trabajo?

1. Mi amigo el ordenador
2. El equipo de salvamento
3. La tortuga
4. Casa de muñecas

5. La burbuja
  6. No molestar, por favor
  7. Relajando los ojos
  8. La silla masajeadora
  9. Lo siento, no tengo tiempo
  10. Siempre con humor
- Tracemos un plan

## 5. Ejercicios para ser más asertivo

Test de autoevaluación: ¿Eres asertivo?

1. La lista de derechos y responsabilidades
2. El inventario de mis deseos
3. Pasar a la acción
4. El disco rayado
5. El banco de niebla
6. La aserción negativa
7. La negativa parcial
8. Separar los temas
9. El aplazamiento asertivo
10. La pregunta asertiva

Tracemos un plan

## 6. Ejercicios para mejorar la relación de pareja

Test de autoevaluación: ¿Cómo va tu relación de pareja?

1. Vamos a decirnos cosas bonitas
2. La carta a los Reyes Magos
3. El contrato
4. ¡Cámbiame el sitio!
5. Intercambio de pareceres
6. Peticiones en positivo
7. Buscando semejanzas y diferencias
8. ¡Sorpresa, sorpresa!: Recuperemos la espontaneidad
9. Manifestar desacuerdo y desagrado
10. Carta a mi pareja: Nuestra nueva relación

Tracemos un plan

## 7. Ejercicios para controlar el perfeccionismo

Test de autoevaluación: ¿El perfeccionismo representa un problema para ti?

1. Pros y contras
2. Buscando el punto medio
3. Magnificación/minimización
4. Debería...
5. Sí, pero...
6. Disfrutar con el proceso
7. Cometer errores
8. Aprendiendo de los errores
9. Aceptando la realidad
10. La lista positiva

Tracemos un plan

Lecturas recomendadas

Créditos



## Introducción

Este libro está dirigido a todas aquellas personas que deseen mejorar y evolucionar para conseguir una vida más plena y más feliz. Concebido como un libro de autoayuda y superación personal, responde a un intento de acercar la psicología a la mayoría de las personas y de hacerla accesible a todo el mundo, convirtiendo las técnicas que han sido un éxito terapéutico en esta disciplina en algo ameno y sencillo de poner en práctica. Para ello, hemos procurado presentarlas de tal manera que puedan realizarse de una forma sencilla y, por qué no, divertida. Se trata, pues, de buscar la superación personal a través del ejercicio y no del esfuerzo. El objetivo fundamental es que, a lo largo de los diferentes capítulos que componen el libro, cualquier persona, sin necesidad de tener ningún conocimiento de psicología, sea capaz, poniendo en práctica los ejercicios diseñados a tal efecto para este libro, de aprender a relajarse en cualquier lugar y circunstancia, de quererse y aceptarse más a sí misma, de adoptar una actitud más positiva ante la vida, de desarrollar un comportamiento más satisfactorio con las personas de su entorno, de mejorar la relación con su pareja o de convertirse en una persona menos exigente y más tolerante consigo misma y con los demás, dejando de lado el afán de perfeccionismo, que muchas veces es perjudicial. Se trata, en definitiva, de intentar buscar el camino para conseguir evolucionar de manera positiva y tener una vida más plena y satisfactoria.

Los ejercicios que te proponemos en estas páginas son tan sencillos que podrás realizarlos poco a poco, a tu ritmo, e irlos incorporando a tu rutina habitual una vez que hayas comprobado los buenos resultados que dan.

Cada uno de los siete capítulos que forman el libro está estructurado de la siguiente manera: en primer lugar, te proponemos un cuestionario para que puedas autoevaluarte en cada uno de los aspectos que vamos a abordar, y averiguar, de esa manera, si esa faceta de tu persona es susceptible de mejorar. En caso afirmativo, a continuación te proponemos diez ejercicios sencillos y divertidos, explicados paso a paso y con ejemplos, para que consigas tus objetivos de forma eficaz. Finalmente, te sugerimos la forma de organizar la puesta en práctica de los ejercicios; es decir, en qué orden resulta más conveniente que los realices y qué frecuencia y duración es la más adecuada a la hora de practicarlos.

Como seguramente habrás deducido de lo leído hasta aquí, éste no es un libro para leerlo y guardarlo en algún lugar de la librería. Es, sobre todo, un libro práctico y, por tanto, has de abordarlo con una actitud activa e ilusionada, con deseos de cambio y de

mejora y con el mayor de los entusiasmos. Nos gustaría que se convirtiera en tu libro de cabecera, y que puedas consultarlo a diario a medida que vayas avanzando en la realización de los distintos ejercicios.

Finalmente, estimado lector, te pedimos que no te agobies. El libro está pensado, precisamente, para todo lo contrario. Es posible que una primera lectura te haya llevado a la conclusión de que te gustaría mejorar varios aspectos psicológicos recogidos en él y que quizás ello te suponga mucho tiempo y esfuerzo. Sin embargo, la clave para que no te sientas desbordado consiste en ir a tu propio ritmo, abordando los ejercicios de uno en uno, sin prisas y sin querer abarcar demasiado de una vez, recreándote en su realización y en los resultados que poco a poco vas a ir consiguiendo.

Sinceramente, deseamos de todo corazón que disfrutes con la lectura del libro y con la práctica de los ejercicios que te proponemos, y, por supuesto, que consigas alcanzar los objetivos que te hayas marcado. Una vida más satisfactoria te espera a la vuelta de la esquina.

# 1

## **Ejercicios para controlar el estrés**

El estrés es la forma que tiene nuestro organismo de hacernos saber que estamos sometidos a una tensión excesiva que está poniendo nuestras fuerzas al límite o que incluso las está sobrepasando. Todos necesitamos una cierta dosis de estrés como estímulo, como motivación para activarnos y hacer cosas, por lo que podemos decir que se trata de algo favorable mientras se mantiene en determinados niveles, se produce de forma discontinua y lo vivimos subjetivamente como algo positivo.

Pero hay otra cara del estrés: cuando lo experimentamos continuamente, en el día a día, aunque no sea en unos niveles muy elevados, y sin disponer apenas de tiempo para relajarnos y recuperarnos, acaba por agotarnos y hacernos sentir agobiados. Es entonces cuando nuestra actitud hacia el estrés va modificándose paulatinamente y, sin apenas darnos cuenta, comenzamos a percibirlo como algo negativo y nocivo y que nos está haciendo daño.

Este último tipo de estrés es el más frecuente en nuestra sociedad actual, y representa uno de los problemas más acuciantes a los que ésta se enfrenta. Son pocas las personas que escapan a él, lo que nos lleva a considerar que muchos necesitamos disponer de herramientas para liberarnos de él y de sus efectos nocivos. Eso es precisamente lo que vamos a intentar que consigas a través de los ejercicios de relajación que te proponemos a lo largo de este capítulo.

**TEST DE AUTOEVALUACIÓN**  
**¿SUPONE EL ESTRÉS UN PROBLEMA PARA TI?**

Responde el siguiente cuestionario para averiguar si tu nivel de estrés te resulta problemático. Se contesta marcando una x en el apartado que mejor describa con qué frecuencia se aplica cada cuestión propuesta a tu vida en general *durante los dos últimos meses*. Responde de manera rápida, sin pensar demasiado las respuestas.

	Nunca 0	Raras veces 1	Algunas veces 2	Con frecuencia 3	Casi siempre 4
1. ¿Tienes dolores de cabeza?					
2. ¿Tienes molestias gástricas o intestinales?					
3. ¿Tiendes hacia el pesimismo?					
4. ¿Te sientes frustrado?					
5. ¿Te cuesta concentrarte?					
6. ¿Tienes dolores en la espalda, hombros o cuello?					
7. ¿Has experimentado variaciones en tu apetito (en más o en menos)?					
8. ¿Te sientes cansado casi siempre?					
9. ¿Notas los latidos del corazón acelerados?					
10. ¿Has aumentado el consumo de alcohol, tabaco o tranquilizantes?					
11. ¿Dispones de tiempo para ti mismo?					
12. ¿Tienes problemas con el sueño?					
13. ¿Tienes sensación de nudo en el estómago y/o de presión en el pecho?					
14. ¿Te encuentras irritable y de mal humor?					
15. ¿Tienes preocupaciones?					
16. ¿Ha disminuido tu deseo de relacionarte con otras personas?					
17. ¿Sientes los músculos en tensión?					

	Nunca 0	Raras veces 1	Algunas veces 2	Con frecuencia 3	Casi siempre 4
18. ¿Te cuesta relajarte?					
19. ¿Te sientes bajo presión?					
20. ¿Tienes problemas en la piel (dermatitis, eccema...)?					
21. ¿Te sientes fatigado psíquicamente?					
22. ¿Ha disminuido tu deseo de mantener relaciones sexuales?					
23. ¿Se te olvidan las cosas?					
24. ¿Te cuesta hacer las cosas más que antes?					
25. ¿Tienes la sensación de ir siempre deprisa?					
26. ¿Sientes necesidad de aislarte?					
27. En las relaciones sexuales, ¿tienes dificultades para excitarte o alcanzar el orgasmo?					
28. ¿Tienes resfriados, gripes o pequeñas infecciones con mayor frecuencia que antes?					
29. ¿Tu autoestima ha bajado?					
30. ¿Te cuesta controlar la agresividad o la ira?					
<b>PUNTUACIÓN TOTAL</b>					

Puntuación máxima: 120 puntos.

- Si la puntuación obtenida es de 20 puntos o menos, el estrés no representa un problema para ti. Se puede decir que te resulta casi un desconocido.
- Entre 20 y 40 puntos, presentas algunas dificultades: tu estrés es entre ligero y moderado.
- Con una puntuación superior a 40, ¡cuidado! Tu nivel de estrés es preocupante. Y lo es más cuanto más elevado sea el número de puntos obtenido.



# 1

## AUTOMASAJE

Tal vez no resulte tan reconfortante como un masaje realizado por un profesional, pero tiene la indiscutible ventaja de que puedes recurrir a él en cualquier momento que experimentes tensión o simplemente quieras relajarte. Para darte un automasaje, sólo es necesario seguir las siguientes normas:

Utiliza alguna crema untuosa o aceite para facilitar que las manos se deslicen por la piel. Una buena opción son los aceites aromáticos, con los que se combinan los beneficios del masaje y de la aromaterapia.

- Realiza el masaje siempre en sentido hacia el corazón, para favorecer el retorno venoso y la movilización de sustancias de desecho que quedan en el músculo.
- No presiones fuerte en las zonas con molestias o dolores; deja estas cuestiones para los profesionales, porque puedes agravar el dolor si no lo haces correctamente.
- Hay varios tipos de masajes: rozamiento, fricción o amasamiento. En el de rozamiento primero utilizamos la palma de la mano sin presionar demasiado para dar el masaje. El masaje de fricción es similar al anterior, pero presionando un poco; en el amasamiento ya se aprieta algo más el músculo, como si lo amasáramos.
- Prueba con cada uno de los tres tipos de automasaje siguiendo este plan: la primera semana, practica todos los días el de rozamiento; la segunda semana, el de fricción, y la tercera, el de amasamiento.

### REFLEXIONES

¿Crees que el automasaje tiene otros efectos beneficiosos añadidos, aparte del de la relajación? ¿Cómo te has sentido con cada uno de los tres tipos de automasaje? ¿Alguno de ellos ha conseguido que te relajaras más que los otros? ¿En qué ocasiones consideras que puede resultarte útil poner en práctica este ejercicio? Ve probando en cada una de ellas y, si te resulta beneficioso, añádelo a tu repertorio de ejercicios para relajarte.



## 2

### LA RELAJACIÓN DE BENSON

El objetivo de este ejercicio es conseguir una relajación tanto de la mente como del cuerpo. Para practicarlo es necesario elegir, en primer lugar, un sonido (tu melodía favorita, el canto de los pájaros...), una palabra («calma», «tranquilidad»...) o una frase («estoy muy a gusto», «estoy tranquilo y relajado»...).

Siéntate cómodamente, cierra los ojos, relaja los músculos, adopta una actitud pasiva y respira lenta y profundamente. Con cada exhalación de aire, repite mentalmente el sonido, palabra o frase seleccionados durante un mínimo de diez minutos. Practícalo un par de veces al día. Si acuden a tu mente otros pensamientos que te distraen o te ponen nervioso, descártalos y continúa concentrado y respirando profundamente.

Cuando lleves un tiempo practicando este ejercicio, verás que habrás conseguido que, por asociación, el solo pensamiento de la palabra o frase relajante induzca la respuesta de relajación en cualquier circunstancia de la vida cotidiana, lo que te permitirá utilizarlo en una amplia variedad de situaciones y lugares.

#### REFLEXIONES

¿Has conseguido relajarte física y mentalmente con la práctica de este ejercicio? ¿Has notado cómo te iba resultando cada vez más fácil relajarte al evocar la palabra escogida? ¿En qué situaciones de la vida cotidiana puede ser beneficioso para ti? Realiza un programa de las ocasiones en que este tipo de relajación puede ayudarte en tu vida cotidiana, llévala a la práctica, comprueba sus resultados y, si consideras que son positivos, añádelo a tus prácticas habituales.



### 3

## COGIENDO MANZANAS

Imagina un gran árbol cuajado de manzanas maduras muy apetecibles que están en la parte más alta. Quieres llegar a algunas de ellas, y para conseguirlo:

- Toma aire por la nariz y, a la vez, estira el brazo derecho, la mano y los dedos lo más arriba que puedas, acompañándolo de estiramientos de todo el lado derecho del cuerpo. Cuenta despacio hasta cuatro en esta misma posición mientras retienes el aire en los pulmones, y a continuación expúlsalo lentamente, contando otra vez hasta cuatro, y ve relajando todos los músculos que hasta ahora habías contraído.
- Repite los mismos movimientos con el brazo, mano, dedos y todo el lado izquierdo del cuerpo.
- Ve alternando los estiramientos de uno y otro lado del cuerpo hasta completar un mínimo de tres en cada uno de ellos.
- Finalmente, acaba el ejercicio flexionando poco a poco el tronco hacia delante y bajando los brazos hacia el suelo, sin llegar a forzarte; mantén los músculos ligeramente relajados y continúa en esta postura hasta contar ocho.

### REFLEXIONES

¿De qué te ha servido estirar los músculos? ¿Ha conseguido relajarte? ¿En qué situaciones crees que te resultaría beneficioso practicar este ejercicio (en el trabajo, tras una discusión, al final de la jornada para relajarte...)?



## 4

### SOY UNA NUBE

¿Verdad que esas nubes blancas y algodonosas tienen algo que recuerda la relajación y el dejarse llevar despreocupadamente? ¿Nunca te has parado a contemplarlas con un cierto deseo de convertirte por unos momentos en una de ellas? Bien, pues ahora tienes la ocasión de conseguirlo aunque tan sólo sea en la imaginación.

Adopta una postura cómoda y propicia a la relajación, respira profundamente, cierra los ojos e imagina una algodonosa nube blanca que desciende hacia ti, y que sucede lo que vamos a describir a continuación.

- La nube toca tus pies e inmediatamente los notas más cálidos y ligeros. Una sensación de tibieza, descanso y relajación comienza a invadirte.
- A continuación, la nube avanza por tus piernas y sientes cómo tus tobillos, tus pantorrillas y finalmente tus muslos van experimentando una agradable sensación de ligereza, como si pesaran menos, y de agradable calor. Sientes ambas piernas muy relajadas.
- La nube sigue lentamente su recorrido y llega ahora a tus caderas, el abdomen, el tórax..., que se van volviendo ligeros, como si estuvieran hechos de la misma materia que la nube, y comienzas a notarlos muy descansados.
- La nube continúa envolviéndote cada vez más y toca ahora tus manos, avanzando después por los brazos. Los sientes como si flotaran, ligeros, descansados, con un agradable cabrcillo que los invade.
- Finalmente, la nube completa su contacto contigo rodeando tu cabeza. Todo tu cuerpo está dentro de la nube, eres la nube, y experimentas agradables sensaciones: ligereza, descanso, calidez, relajación... Flotas entre nubes y sólo sientes el ritmo pausado de tu respiración profunda, que va marcando el compás de una relajación cada vez más intensa.
- Lentamente, comienzas a abandonar la nube, a salir de ella: la cabeza, los brazos, el tronco, las piernas y los pies.

Abre los ojos y empieza a tomar conciencia de lo que te rodea mientras continúas respirando profundamente, y comprobarás que la sensación de relax que te ha invadido sigue contigo.

### REFLEXIONES

¿Te has sentido ligero como una nube? ¿Ha servido este ejercicio para expulsar el estrés que te atenazaba? ¿Te ha relajado también mentalmente? ¿Crees que este ejercicio puede servirte para relajarte en determinadas situaciones como, por ejemplo, al final de una dura jornada de trabajo? Prácticalo todos los días durante un par de semanas antes de tomar esa decisión.



## 5

# EL DÍA FANTÁSTICO

Nos referimos, por supuesto, a un día relajado, sin estrés, en el que las cosas parecen transcurrir sin contratiempos y enteramente a nuestro gusto.

Túmbate o siéntate en un sillón cómodo, relaja los músculos, respira profunda y lentamente, cierra los ojos y dedícate a vivir en la fantasía tu día ideal manteniéndolos cerrados.

Te proporcionamos una guía que te sirva de base para elaborar lo que para ti sería un día fantástico. Como, por supuesto, esto es algo muy personal, la dejamos lo suficientemente abierta como para que puedas ajustarla a tus propios gustos y necesidades.

- Estás en la cama, te despiertas lenta y perezosamente, pensando en que éste va a ser un día relajado, sin estrés ni contratiempos. No sabes por qué, pero tienes la seguridad de que éste va a ser un día lleno de paz y tranquilidad, y estás dispuesto a disfrutarlo.
- Abres los ojos y observas lo que te rodea: ¿cómo es la decoración del dormitorio?, ¿estás solo o acompañado por otra persona?, ¿por quién?
- Sin apenas esfuerzo, te levantas de la cama. ¿Qué haces en primer lugar, asearte o desayunar? Haz ambas cosas sin estrés, con tiempo, con tranquilidad.
- ¿Qué haces a continuación?, ¿te quedas en casa?, ¿te vistes y sales?, ¿a qué lugar te diriges?, ¿qué personas te rodean?, ¿qué vas a hacer? En cualquier caso, te sientes a gusto y relajado, en paz contigo mismo y con el mundo.
- Llega la hora de la comida: ¿qué vas a comer?, ¿en qué lugar?, ¿con qué personas?, ¿cuánto tiempo quieres invertir en la comida?, ¿qué harás después, una relajante siesta, una agradable sobremesa?
- ¿Cómo te gustaría pasar la tarde?, ¿solo o en compañía?, ¿de quiénes?, ¿haciendo qué? Sigues tranquilo y relajado, en este día que está transcurriendo de una manera totalmente fantástica.
- Llega la noche y te dispones a disfrutar de una cena tranquila y agradable. ¿Qué comes?, ¿prefieres hacerlo tú solo o en compañía de otras personas?, ¿cómo te gustaría pasar el rato posterior a la cena?, ¿con un rato de lectura, viendo la televisión, charlando, manteniendo relaciones sexuales?

- Llega la hora de acostarte. Te sientes tranquilo, relajado y satisfecho tras este día que ha pasado como a ti te gusta. Te metes a la cama, cierras los ojos y vas notando cómo va invadiéndote una sensación agradable de pesadez que te lleva en poco tiempo a conciliar un profundo y reparador sueño.

### **REFLEXIONES**

¿Qué diferencias hay entre tu día fantástico y tus días habituales en la realidad cotidiana? ¿Qué elementos de tu día fantástico puedes incorporar a tu vida real? ¿Qué ventajas obtendrías de esos cambios? Realiza una lista de dichos cambios y ve incorporándolos paulatinamente a tu rutina habitual.



## 6 EL TIGRE

Este ejercicio representa una combinación de flexibilidad y dureza, tranquilidad y movimiento. En posición de pie, con el cuerpo firme pero a la vez relajado, realiza los siguientes movimientos:

- Dobla lenta y ligeramente las rodillas cargando el peso sobre la pierna derecha. Levanta el talón izquierdo y toca con él el tobillo derecho. Al mismo tiempo, toma aire y lleva las manos cerradas a la cintura, con las palmas hacia arriba y el cuerpo mirando hacia el lado izquierdo.
- Con el pie izquierdo, avanza un paso hacia la izquierda, mientras cargas el peso sobre la pierna derecha. Lleva los puños enfrentados entre sí a la altura de la boca y después expulsa el aire, a la vez que empujas hacia delante con las manos abiertas como garras, mirando el dedo índice de la mano izquierda.
- Repite ahora el primer movimiento con el otro lado: con las rodillas ligeramente flexionadas y manteniendo el peso sobre la pierna izquierda, toca el tobillo izquierdo con el talón derecho. Inspira y lleva los puños a la cintura, también con las palmas hacia arriba, pero esta vez con el cuerpo mirando hacia la derecha.
- Con el pie derecho, da un paso hacia la derecha. Cargando el peso sobre la pierna izquierda, pones los puños a la altura de la boca y, mientras espiras, lanza hacia delante las manos en forma de garras, mirando el índice de la mano derecha.
- Repite cinco veces la secuencia, alternando los lados izquierdo y derecho.

### REFLEXIONES

¿Qué has experimentado practicando este ejercicio? ¿Has notado tus músculos flexibles o tensos? ¿Crees que practicar estos movimientos de manera lenta y tranquila contribuye a relajarte? ¿Qué crees que puede aportar este ejercicio a tu forma habitual de moverte? Prácticalo durante una temporada y observa los cambios que se producen en tus movimientos.



## 7

### LA SIRENA DEL BARCO

Cuando nos ponemos nerviosos, tendemos a respirar superficialmente, utilizando sólo la parte superior de los pulmones, lo que hace que tengamos que respirar un mayor número de veces y hacerlo más rápidamente. Pero eso, por lo general, sólo contribuye a ponernos más nerviosos todavía.

La respiración profunda, aquella en la que utilizamos toda o casi toda la capacidad pulmonar, consigue, por el contrario, que nos relajemos.

Este ejercicio está pensado precisamente para facilitarte este último tipo de respiración. Se trata de aprender a vaciar totalmente de aire los pulmones antes de realizar una nueva respiración. ¿Cómo? Muy sencillo: imitando el sonido de la sirena de los barcos: «¡Uuuhhh!, ¡uuuhhh!», de tal manera que expulses el aire de los pulmones en dos tandas, cada una de ellas con la emisión de cada uno de los sonidos. Los pulmones quedan así totalmente vacíos y en la mejor disposición para realizar una respiración profunda y completa. Para hacer el ejercicio más divertido, te aconsejamos cantar la siguiente canción:

Soy la sirena del barco  
Uuuhhh, uuuhhh  
Que anuncia su llegada al puerto  
Uuuhhh, uuuhhh  
Todos me escuchan desde tierra  
Uuuhhh, uuuhhh  
Y acuden a mi llamada  
Uuuhhh, uuuhhh.

#### REFLEXIONES

¿Cómo te has sentido cantando la canción? ¿Has notado cómo tus pulmones se vaciaban de aire y podías realizar la siguiente respiración más profundamente? Después de haber realizado este ejercicio en situaciones neutras, prueba a hacerlo en momentos en que te pongas nervioso. ¿Te ayuda a respirar más profundamente y, en consecuencia, a relajarte? Haz una lista de todas las situaciones en que podría resultarte beneficioso practicar este ejercicio.





## 8

### MASAJE DE PIES

En este ejercicio, pensado para relajarse y estimular la circulación sanguínea, te proponemos algunas técnicas propias de la reflexología, según la cual en los pies se encuentran puntos reflejos que se corresponden con cada uno de los órganos y partes del cuerpo.

Para su realización, es básico conseguir una posición que te permita llegar cómodamente con las manos a la planta del pie. Te recomendamos que te sientes en una silla no demasiado alta y apoyes el pie que vas a masajear en el muslo de la otra pierna. También es conveniente que utilices una crema hidratante o aceite para que las manos se deslicen mejor sobre la piel y para que los pies estén calientes. Una vez hecho esto, ya estás en disposición de practicar un buen masaje de pies, comenzando por el que quieras y continuando con el otro:

- Con el pie relajado, sujétalo con una mano por la planta y con la otra por el empeine. Masajea desde el tobillo en dirección a los dedos, dando largas friegas con firmeza, tanto por la parte superior del pie como por la inferior.
- Mientras sujetas el talón con una mano y los dedos con la otra, haz girar el pie seis veces hacia tu derecha y otras tantas hacia tu izquierda.
- Masajea los dedos: comenzando por el dedo gordo, frota cada uno por arriba y por abajo y, cuando llegues a la punta de cada uno de ellos, estíralo con suavidad hacia fuera. Repítelo una vez más.
- Nos centramos ahora en la parte superior de los dedos por la planta del pie. Empezando por el dedo gordo, presiona con fuerza con el dedo pulgar en cada una de estas almohadillas, hasta llegar al dedo más pequeño. Repítelo después en sentido contrario, desde el meñique hasta el dedo gordo.
- Mientras sujetas los dedos con una mano, con el pulgar de la otra presiona la planta del pie, siguiendo una línea desde la base del dedo gordo hasta el centro del pie. Repite lo mismo con el resto de los dedos.
- Presiona con fuerza con el pulgar desde el talón hasta el dedo gordo siguiendo el borde interior del pie y continuando después por el empeine. Realiza lo mismo desde el talón hasta el dedo meñique y desde éste hacia arriba, por el empeine.

- Para terminar, fricciona con fuerza la mitad interior de la planta del pie y a continuación gíralo alrededor del tobillo seis veces hacia la derecha y otras tantas hacia la izquierda.

Por último, una advertencia: abstente de realizar el masaje de pies si padeces alguna enfermedad del corazón, tienes varices o estás embarazada.

### **REFLEXIONES**

¿Qué tal te ha sentido el masaje? ¿Qué sensaciones has experimentado?  
¿Notas que te ha descansado los pies? ¿Ha contribuido además a que te relajaras?  
¿Consideras que podría resultarte útil practicar el masaje en los pies como forma de relajarte en alguna situación de tu vida? Pruébalo para confirmarlo.



## 9

### REMAR CON LA BARCA

Este ejercicio sirve fundamentalmente para equilibrar la zona inferior del abdomen, proporcionándole relajación y consiguiendo en general una postura más compensada de todo el cuerpo.

Veamos cómo realizarlo:

- Sitúate de pie, con los pies separados a una distancia igual que la de los hombros, repartiendo el peso de manera equilibrada entre ambos pies y con los brazos un poco separados del cuerpo. Flexiona ligeramente las rodillas, notando cómo la columna vertebral desciende recta en dirección al suelo. Si hay alguna curva excesiva en la parte baja de la espalda, corrígela inclinando un poco la pelvis. Es importante que elimines la tensión de cuello y hombros, así como que mantengas el peso centrado en la parte baja del cuerpo.
- Levanta los brazos por delante de tu cuerpo hasta la altura de los hombros y con las palmas hacia abajo.
- Vuelve las palmas hacia arriba y levanta los brazos por encima de tu cabeza, manteniendo los hombros relajados.
- Flexiona algo más las rodillas a la vez que bajas con lentitud los brazos por delante del cuerpo y te inclinas ligeramente hacia delante.
- Dobla las rodillas, flexiona el tronco hacia delante bajando la cabeza hasta que quede a la altura de las rodillas y los brazos, de manera que las manos queden a la altura de los tobillos.
- Flexionando algo más el tronco, echa los brazos hacia atrás todo lo que puedas.
- Levantando algo el tronco y la cabeza, echa los brazos hacia delante, a la altura del pecho.
- Endereza el cuerpo hasta llegar a la postura adoptada en segundo lugar.
- Vuelve a la postura inicial y repite el ejercicio diez veces.

### REFLEXIONES

¿Crees que este ejercicio contribuye a que mantengas más equilibrada tu columna vertebral?, ¿a adoptar una postura más estable y con el peso bien repartido en los dos pies? ¿Puede contribuir esto a que tenses menos tus músculos a lo largo del día y, en consecuencia, estés más relajado? ¿En qué te beneficiaría eso?



## 10

# BAÑO RELAJANTE

Una de las cosas más relajantes que pueden hacerse es dedicarse algo de tiempo para uno mismo y emplearlo en proporcionarse el placer de sumergirse en la bañera, olvidándose del reloj y de las obligaciones diarias. Convéncete de que te lo mereces.

Buena parte del secreto del éxito de este ejercicio está en preparar el baño adecuadamente:

- La temperatura del agua ha de estar entre 38 y 30º, algo más fría si tienes problemas circulatorios.
- Utiliza aceites (los de romero, lavanda y pino son los más relajantes) o sales de baño.
- Pon música relajante: discos que reproduzcan el sonido del agua, el rumor del mar, o bien cualquier otra música que te ayude a alcanzar la tranquilidad y el sosiego.
- Enciende unas cuantas velas (quizás aromáticas) alrededor de la bañera o unas barritas de incienso, pues pueden ayudar a crear una atmósfera más propicia a la relajación.
- Ten a mano toallas y un albornoz secos para el momento de la salida del baño.

Ahora que ya está preparado el baño, ha llegado el momento de disfrutarlo. Sumérgete en la bañera y deja que el agua acaricie tu cuerpo. Adopta una postura en la que puedas relajarte por completo y respira profundamente por la nariz llevando el aire hasta el abdomen, reteniéndolo durante unos instantes y expulsándolo lentamente por la boca. Céntrate en la respiración, en observar cómo el aire entra y sale de tus pulmones. Cierra los ojos e imagínate que estás flotando en un mar en calma bajo el sol y oyendo el rumor de las olas, mientras sientes en tu piel el tacto del agua y la calidez que te proporciona el sol. El relax es completo mientras sigues respirando profundamente.

Dependiendo de en qué estado quieras continuar después del baño, te planteamos dos opciones:

1) Si quieres seguir relajado, sal de la bañera, sécate bien, envuélvete en el albornoz y tumbate en la cama un mínimo de cinco minutos.

2) Si, por el contrario, prefieres —o la situación que tienes que afrontar a continuación lo requiere así— estimularte, es aconsejable que acabes el baño con una ducha fría, empezando por los pies y continuando de forma ascendente.

En cualquiera de los casos, ten en cuenta que no resulta conveniente permanecer en el agua caliente durante más de quince minutos para evitar que la piel se reseque en exceso.

### **REFLEXIONES**

¿Cómo te ha sentado el baño? ¿Te ha servido para expulsar las tensiones de tu cuerpo y de tu mente? ¿En qué situaciones crees que te conviene más acabar con una ducha fría o salir directamente de la bañera de agua caliente? Compruébalo haciendo diferentes pruebas. ¿Crees que te resultaría útil realizar un baño relajante al menos una vez a la semana?



## TRACEMOS UN PLAN

Ahora que ya has practicado con los diez ejercicios que te hemos propuesto y has comprobado cómo te sientan, ha llegado el momento de que diseñes tu propio programa para combatir el estrés en la vida cotidiana:

- Diariamente voy a practicar los siguientes ejercicios:

1. ....

2. ....

3. ....

- Una vez a la semana, realizaré los siguientes ejercicios:

1. ....

2. ....

3. ....

- En una determinada situación voy a realizar un ejercicio concreto (por ejemplo: al llegar a casa después del trabajo, tomaré un baño relajante):

1. Situación..... Ejercicio.....

2. Situación..... Ejercicio.....

3. Situación..... Ejercicio.....

## **Ejercicios para aumentar la autoestima**

La gran mayoría de las escuelas de psicología consideran que la autoestima es la base de un correcto y sano funcionamiento psicológico, de ahí que sea tan importante alcanzar una adecuada dosis de autoestima para conseguir llevar una vida plena y feliz.

Significa, literalmente, estimarse a sí mismo, y consiste en autoaceptarse, en tener una opinión razonablemente buena de uno mismo. Como dijo Séneca: «Importa mucho más lo que tú piensas de ti mismo que lo que otros opinan de ti», de lo que se deduce que la autoestima no procede de los logros alcanzados, sino que se trata, sobre todo, de la actitud con que cada uno afronta su propia persona y su propia existencia, y, también, de cómo se juzga. Hay determinadas formas de pensar, de interpretarnos a nosotros mismos y la realidad que nos rodea, que hacen que nos juzguemos de una forma excesivamente dura, que nos pongamos metas inalcanzables o que veamos sólo la parte negativa de la realidad que cuestiona nuestra propia valía. Es lo que llamamos los boicoteadores de la autoestima, la voz crítica con que nos atacamos a nosotros mismos, y que nos impide afrontar positivamente nuestra forma de estar en la vida.

Cuando hablo de este tema, me viene a la memoria la historia de María, una mujer válida, con muchas cualidades positivas y un desempeño razonablemente eficaz en sus distintos papeles de madre, esposa, trabajadora... Siempre presta a ayudar a los demás, a hacer que se sientan felices, pero con un problema que finalmente había advertido y que resumía en esta frase: «¿Por qué no me gusto a mí misma, por qué no consigo quererme?». En las siguientes páginas te proponemos todos los ejercicios que llevaron en unos meses a María a aceptarse tal y como era, a quererse a sí misma de verdad.

## TEST DE AUTOEVALUACIÓN ¿CÓMO VA TU AUTOESTIMA?

Antes de comenzar a presentar los ejercicios para aumentar la autoestima, es necesario que averigües cómo te ves a ti mismo, cómo te juzgas. Para ello te proponemos un sencillo cuestionario en el que, en primer lugar, vas a ir enumerando tus rasgos más destacables en distintas áreas (aspecto físico, carácter...) y valorándolos cada uno de ellos de la siguiente forma:

«+»: si consideras que ese rasgo es positivo.

«-»: si crees que es negativo.

«=»: si lo ves como algo neutro.

En cada una de las áreas te ofrecemos algunos ejemplos para que te quede claro a qué nos referimos y puedas empezar a realizar tu autovaloración. Después, debes continuar por ti mismo, con aquello que te venga a la mente sobre tus características en cada uno de los aspectos. No tienes por qué limitarte al número que te proporcionamos en cada uno de ellos (10), sino que tienes libertad para enumerar tantos como consideres oportuno.

ASPECTO FÍSICO			
	+	-	=
1. Rasgos de la cara (destaca los que te parezcan oportunos)			
2. Cabello			
3. Estatura			
4. Complexión corporal			
5. Forma física			
6. Otras características:			
7.			
8.			
9.			
10.			

FUNCIONAMIENTO INTELECTUAL			
	+	-	=
1. Capacidad de concentración			
2. Memoria			
3. Inteligencia			
4. Capacidad de aprendizaje			
5. Capacidad de comprensión			
6. Otros rasgos:			
7.			
8.			
9.			
10.			

CARÁCTER, PERSONALIDAD			
1. Actitud optimista/pesimista hacia la vida			
2. Capacidad de adaptarte a distintas situaciones			
3. Flexibilidad/rigidez ante las circunstancias			
4. Sentido del humor			
5. Nivel de autoexigencia			
6. Otras cualidades:			
7.			
8.			
9.			
10.			

DESEMPEÑO EN EL ESTUDIO O TRABAJO			
	+	-	=
1. Capacidad de organización			
2. Aptitud para trabajar en grupo			
3. Rendimiento			
4. Capacidad de iniciativa			
5. Habilidad para saber resolver los problemas que se presentan			
6. Otras características:			
7.			
8.			
9.			
10.			

DESEMPEÑO EN LAS TAREAS COTIDIANAS			
1. Responsabilidad			
2. Capacidad para organizar tu tiempo			
3. Aptitud para discernir lo imprescindible de lo que no lo es			
4. Habilidad para conseguir un tiempo para ti mismo			
5. Capacidad para reconocer las propias cualidades y limitaciones			
6. Otras cualidades:			
7.			
8.			
9.			
10.			

FORMA DE RELACIONARTE CON LOS DEMÁS			
	+	-	=
1. Habilidad para relacionarte con otras personas			
2. Aptitud para solidarizarte con los demás			
3. Simpatía			
4. Capacidad de escuchar a los demás			
5. Actitud de tolerancia hacia los demás			
6. Otros rasgos:			
7.			
8.			
9.			
10.			

AFECTIVIDAD-SEXUALIDAD			
1. Capacidad para establecer y mantener una relación afectiva			
2. Habilidad para entablar relación con el sexo opuesto			
3. Capacidad de seducción			
4. Facilidad/dificultad para dar y recibir señales de afecto (abrazos, besos...)			
5. Aptitudes en el ejercicio erótico			
6. Más características:			
7.			
8.			
9.			
10.			

Ahora ya tienes una idea bastante aproximada de en qué estado se encuentra tu autoestima y, además, de cuáles consideras tus puntos positivos y cuáles los negativos. Es posible que a la hora de describir algunos de ellos lo hayas hecho de una manera excesivamente general, por lo que será necesario que concretes específicamente qué es lo

que te gusta y lo que no te gusta de ti mismo. Por ejemplo, si has valorado tu capacidad para establecer y mantener relaciones afectivas como negativa, tendrás que concretar «en la relación con mi pareja fallo en...», pero también señalar qué aspectos positivos hay por tu parte en dicha relación.



# 1

## TOMA DE CONCIENCIA DE TUS NECESIDADES

Alcanzar una adecuada autoestima pasa fundamentalmente por que tengas un profundo conocimiento de ti mismo. Este ejercicio de reflexión que te proponemos te permitirá llegar a conocer en profundidad tus necesidades. Desde ese conocimiento, podrás asumirlas y hacer lo necesario para que se vean satisfechas. Como resultado, te encontrarás mejor contigo mismo y te querrás más.

Toma papel y lápiz y contesta las preguntas que te proponemos a continuación. Tómate todo el tiempo que sea necesario, incluso puedes dedicarle algún momento durante varios días seguidos:

- ¿Qué necesita mi cuerpo, qué me está pidiendo?
- ¿Qué necesito en la relación cotidiana con mi pareja?
- ¿Qué necesito en la relación diaria con mis familiares?
- ¿Qué necesito en la relación habitual con mis amigos?
- ¿Qué necesito en la relación diaria con las personas con las que trabajo?
- ¿Qué necesito en el desempeño de mis tareas cotidianas?
- ¿Qué necesito para sentirme bien?
- ¿Qué necesito de mí mismo?

Ya has dado un paso importante: conoces tus necesidades. Ahora se trata de ver qué puedes hacer y qué has de cambiar en tu vida para satisfacerlas. Así, la respuesta a las preguntas anteriores debe ir seguida de otra serie de nuevas preguntas y respuestas:

- ¿Qué puedo darle a mi cuerpo? ¿Qué obstaculiza que no se lo esté dando ya? ¿Cómo puedo superar esos obstáculos?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar la relación con mi pareja? ¿Qué puedo pedirle a él/ella para mejorar nuestra relación? ¿Hay algún obstáculo actualmente para conseguirlo? ¿Qué podemos hacer cada uno de los dos para superarlo?

- ¿Qué puedo hacer para mejorar mi relación con mis familiares? ¿Qué puedo pedirles para mejorar esa relación? ¿Qué impedimentos hay actualmente? ¿Cómo puedo superarlos?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar la relación con mis amigos? ¿Qué puedo pedirles para que esa relación sea más satisfactoria? ¿Qué obstáculos hay en este momento? ¿Cómo puedo superarlos?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar la relación con mi jefe y mis compañeros de trabajo? ¿Qué puedo pedirles para lograr ese mismo objetivo? ¿Qué dificulta que las cosas vayan mejor? ¿Cómo puedo cambiarlo?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar la realización de mis tareas cotidianas? ¿Qué obstáculos hay para ello? ¿Cómo puedo vencerlos?
- ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor conmigo mismo? ¿Qué puedo pedirles a los demás que hagan para que yo me sienta mejor?
- ¿Qué puedo hacer para darme más a mí mismo? ¿Por qué no lo he hecho hasta ahora, qué lo ha impedido? ¿Cómo puedo conseguirlo a partir de este momento?

A continuación, realiza una lista con todas las actividades que has decidido que son necesarias llevar a cabo para conseguir lo que necesitas.

Y ahora que tienes las ideas claras, se trata de ir poniendo en práctica cada una de las actividades de la lista. Por supuesto, deberás ir poco a poco, sin pretender abarcar demasiado de una sola vez. Te proponemos que realices lo que llamamos un «programa acumulativo de satisfacción de tus necesidades», de tal manera que te tomes alrededor de un mes para cada uno de los puntos, empleando ese tiempo en poner en práctica todo lo que has ideado para satisfacer una de tus necesidades, y solamente ésta. A continuación, y sin dejar de hacer lo anterior, empiezas a realizar lo planeado para la siguiente de tus necesidades, y así sucesivamente hasta completar toda la lista.

## **REFLEXIONES**

¿Crees que a través de este ejercicio has conseguido tomar conciencia de tus auténticas necesidades? ¿Crees que una actitud de egoísmo sano, de «primero yo y luego los demás», puede beneficiar tu autoestima? ¿Por qué? ¿Puede ser que lo que estaba ocurriendo hasta ahora era que anteponías las necesidades e intereses de los demás a los tuyos propios?





## 2

### **EL ÁRBOL DE TUS LOGROS Y CUALIDADES**

Al igual que todo el mundo, tú también posees cualidades que han hecho posible la consecución de determinados logros. Quizá te resulte más fácil si piensas en primer lugar en estos últimos: ¿qué cosas positivas has alcanzado en los distintos ámbitos de tu vida: personal, familiar, académico o laboral, relaciones interpersonales, etc.? No se admite que te digas a ti mismo que no has conseguido nada en tu vida, pues absolutamente todas las personas hemos alcanzado algo. No nos estamos refiriendo, por otra parte, a «grandes éxitos», sino a los pequeños triunfos de la vida cotidiana.

Dibuja un árbol en un papel de gran tamaño y coloca en los extremos de las ramas los frutos. En cada uno de ellos escribe uno de tus logros.

Ahora párate a pensar en tus cualidades, habilidades o destrezas que han hecho posible alcanzar esos logros. Dibuja en el árbol las raíces y en cada una de ellas escribe el nombre de una de tus cualidades. Bien, pues resulta que tú eres el árbol cuyas raíces-cualidades han posibilitado la consecución de los frutos-logros.

Coloca tu dibujo del árbol en la pared en un lugar bien visible y contéplalo a menudo. Te servirá de estímulo beneficioso en los malos momentos en que vuelva tu voz crítica para bajar tu autoestima.

#### **REFLEXIONES**

¿Te ha servido este ejercicio para tomar conciencia de las cosas que has conseguido en tu vida? ¿Y de las cualidades positivas que tienes? ¿Cómo, si no fuera por estas últimas, habrías conseguido esos logros? ¿Te resulta útil observar el dibujo del árbol que te representa para acallar la voz crítica que aún aparece para decirte que «no vales gran cosa»?



### 3

## DESCRIBIENDO A UN AMIGO

Con frecuencia, la persona con baja autoestima tiene dificultades para encontrar rasgos y cualidades positivas en ella misma, pero no le sucede lo mismo con los demás. Por ello, te proponemos a continuación este ejercicio cuya finalidad es, por un lado, la toma de conciencia de esta dificultad y, por otro, intentar superarla y experimentar lo que se siente cuando uno se transmite mensajes positivos.

Piensa en una persona a la que te una una buena amistad y a la que valores positivamente. Imagínala sentada frente a ti y concéntrate en lo que le dirías acerca de su persona. Ve anotándolo todo sin omitir detalle.

A continuación, lee todo lo que has apuntado diciéndotelo a ti mismo. Ya no se trata de hablar a otra persona, sino que estás hablando contigo mismo. Repítelo varias veces y observa las sensaciones que experimentas.

Como ejercicio complementario, también puedes realizar lo siguiente:

- Leerlo ante una persona allegada.
- Que otra persona te lo lea a ti.

### REFLEXIONES

¿Cómo te sientes al escuchar lo que te dices o te dice la otra persona? De los mensajes que te transmites, ¿cuáles son aplicables a ti mismo? ¿Te habías dicho a ti mismo con anterioridad algunas de esas frases? ¿Te las había dicho alguna otra persona? ¿Qué expresiones te han gustado más? ¿Cuáles de ellas te gustaría repetirte con frecuencia?



## 4

### **CUALIDADES Y RECUERDOS POSITIVOS**

Para realizar este ejercicio, vamos a recuperar el cuestionario de evaluación de autoestima que hiciste al principio del capítulo. Allí calificaste algunas de tus características con «+», es decir, como positivas. Bien, pues ahora se trata de confeccionar una lista con todas ellas, describiéndolas tal y como tú las piensas y las sientes.

#### **CUALIDADES POSITIVAS**

1. ....
2. ....
3. ....

Para completar esa lista positiva, realiza ahora un ejercicio de memoria y trata de recordar aquellos acontecimientos positivos que han ocurrido en tu vida y te han dejado una sensación agradable. Para facilitarte la tarea, puedes hacerlo siguiendo las siete áreas del cuestionario de evaluación del principio del capítulo. Te recomendamos que realices un esfuerzo e intentes anotar en tu lista de recuerdos positivos al menos una docena de ellos.

#### **RECUERDOS POSITIVOS**

1. ....
2. ....
3. ....

Coloca ambas listas en un lugar visible o incluso llévalas siempre contigo para que puedas leerlas con frecuencia y sobre todo en los momentos en que tu autoestima se tambalee.

#### **REFLEXIONES**

¿Cómo te sientes leyendo tus dos listas positivas? ¿Qué imagen de ti mismo te proporcionan? ¿Cómo cambia la imagen que tienes de ti? ¿Crees que te hacen tomar conciencia de tu propia valía? ¿Son útiles para elevar tu autoestima?



## 5

### **DESDOBLAMIENTO: TU AMIGO Y TU ENEMIGO**

Representa el papel de tu mejor amigo. ¿Cómo hablaría de ti una persona que te quisiera de verdad? ¿Qué cualidades tuyas resaltaría? Ve escribiéndolas en un papel. Procura no ser cicatero contigo mismo, y si tienes dificultad para pensar en algún rasgo positivo tuyo o no se te ocurren suficientes, puedes consultar a las personas de tu entorno, como familiares o amigos íntimos que te conozcan bien y con los que tengas suficiente confianza. Coloca la lista realizada, al igual que has hecho con el árbol de los logros y cualidades, en un lugar visible de tu casa por el que pases a menudo, y asegúrate de leerlo con frecuencia, especialmente en los momentos bajos, aquellos en los que la autoestima casi parece rozar el suelo.

Adopta a continuación el papel contrario, el de tu enemigo. ¿Cómo hablaría de ti una persona que te quisiera mal o estuviera enfrentada contigo? ¿Qué defectos tuyos resaltaría? Escríbelos también en un papel. Esfuérzate un poco más y piensa en cómo y con qué argumentos podrías rebatirle a tu enemigo los defectos que te está achacando. ¿Realmente son tan categóricos como los está mostrando? ¿Se manifiestan en todas y cada una de las ocasiones o solamente en algunas? ¿Con todas las personas o sólo con algunas en concreto? Intenta especificar dónde, cómo, cuándo y con qué frecuencia se producen realmente esos aspectos negativos tuyos. En la medida en que algún defecto sea cierto, ¿qué puedes hacer por intentar mejorarlo o cambiarlo?

Tómate todo el tiempo que sea necesario para la realización de este ejercicio, incluso varios días, especialmente para la segunda parte del mismo, que puede resultar más ardua y delicada, y con la que proseguiremos en el siguiente ejercicio que te proponemos.

#### **REFLEXIONES**

¿A qué te ha sonado la descripción que has hecho representando a tu mejor amigo? ¿Te dices a ti mismo estas cosas a menudo? ¿O, por el contrario, andas escamoteándotelas? ¿Con qué frecuencia eres tu mejor amigo?

¿Te han resultado familiares los adjetivos empleados para calificarte representando el papel de tu peor enemigo? ¿Sí? ¿Por qué? ¿Acaso andas transmitiéndote estos mensajes negativos a casi todas horas o al menor tropiezo que das? ¿Te conviertes a menudo en tu peor enemigo aunque sea a tu pesar y parece que no puedes hacer nada para remediarlo?





## 6

### LA DISCUSIÓN: NEUTRALIZANDO AL ENEMIGO

Ese «buen amigo» y ese «peor enemigo», como seguramente ya te habrás dado cuenta, están dentro de ti. Por amigo complaciente entendemos tu voz sana y adaptativa, aquella que te transmite mensajes positivos acerca de ti mismo, que resulta tolerante contigo, te perdona y no se ensaña cuando las cosas no han salido todo lo bien que te gustaría. Por tu peor enemigo entendemos tu voz crítica y desadaptativa, aquella que te bombardea con pensamientos negativos sobre ti mismo, que no te perdona ni una, que minimiza tus logros y agranda tus fracasos, carcomiendo tu autoestima, de tal manera que cualquier intento de elevarla sea imposible sin neutralizar a este poderoso enemigo.

Por supuesto, nadie es perfecto y todos tenemos rasgos negativos, pero se trata de que llegues a considerar tus defectos de manera realista, sin agrandarlos y sin que hagan sombra a tus rasgos positivos, que seguro que son muchos. El objetivo, en definitiva, es que aprendas a realizar críticas realistas de ti mismo que sustituyan los ataques descalificadores que ahora te hace tu voz crítica.

¿Cómo transformar los ataques descalificadores en críticas realistas que no te hagan daño?:

- Evitando las palabras absolutas del tipo «nunca», «siempre», «todo», «nadie», «ninguno», «todo el mundo», «a todas horas», «jamás»...
- Desterrando de tu vocabulario los adjetivos peyorativos para describirte a ti mismo (y a los demás). Se acabaron los términos como «tonto», «inútil», «fracasado», «imbécil», «incompetente», «nulidad», «cobarde», «incapaz», etc.
- Siendo claro, concreto, preciso y específico.
- Buscando aquellas excepciones que positivicen o hagan menos negativos tus defectos. No te resultará difícil esta tarea si inviertes los términos, pues es casi seguro que hasta ahora fueras experto en buscar las salvedades que hacen negativas tus cualidades positivas: «Tengo una cara bonita», «pero mi nariz es tan aguileña que parezco una bruja». ¿Por qué no intentarlo al revés?: «Mi cara no es demasiado atractiva», «pero tengo unos ojos grandes y expresivos».

Ahora que ya tienes claro lo que podríamos denominar las normas de actuación, selecciona las cualidades que en el cuestionario de evaluación has calificado como negativas. Desarrolla cada una de ellas de acuerdo con lo que tú piensas y sientes acerca de ese rasgo, y después intenta transformar esa descripción negativa en una crítica realista.

Ejemplo:

<b>Enemigo Crítica descalificadora</b>	<b>Amigo Crítica realista</b>
Soy negado para relacionarme con los demás.	Me cuesta relacionarme con los demás al principio, hasta que tomo confianza, pero después consigo relacionarme normalmente. La prueba es que tengo dos buenos amigos.
Tengo una cara desagradable y soy fea.	Desde luego, no soy precisamente guapa, pero tengo un pelo bonito, una mirada vivaz y alegre y una sonrisa simpática.

### REFLEXIONES

¿Cómo te sientes con críticas del tipo de las de la primera columna? ¿Y con las de la segunda? ¿Cuáles te hacen menos daño? ¿Consideras que las críticas realistas son más ajustadas a la realidad y además te permiten mantener tu autoestima en unos niveles aceptables, con lo que eres más feliz?



## 7 PERDÓNATE

Tener una sana autoestima pasa por aceptarse tal y como uno es. Por supuesto, todos tenemos defectos y rasgos negativos, y lo deseable ante ello es que seamos tolerantes, comprensivos y capaces de perdonarnos, sin que por ello dejemos de intentar mejorar. Pero lo cierto es que las personas con baja autoestima, que tan generosas suelen ser en el perdón a los demás, acostumbran, en cambio, a tener serias dificultades para perdonarse a sí mismas.

El ejercicio que te proponemos es precisamente para facilitarte que aprendas a ejercer el «autoperdón».

Selecciona las críticas realistas que has elaborado en el ejercicio anterior («Neutralizando al enemigo») y analízalas desde la generosidad para contigo mismo.

Crítica realista	Mi perdón
Me cuesta relacionarme con los demás al principio, hasta que tomo confianza, pero después consigo relacionarme normalmente. La prueba es que tengo dos buenos amigos.	No tengo por qué avergonzarme de mi timidez. No es un rasgo intrínsecamente bueno o malo, sino como otro cualquiera. Soy así y, aunque no es mi característica favorita, la acepto sin molestia ni enojo.
Desde luego, no soy precisamente guapa, pero tengo un pelo bonito, una mirada vivaz y alegre y una sonrisa simpática.	No soy más responsable de mis características físicas negativas que de las positivas. Sí lo soy de cuidar mi cuerpo, arreglarme y sacarle el mejor partido posible, resaltando lo bueno. Eso ya lo hago y el resultado es aceptable. Acepto mi cuerpo tal y como es.

### REFLEXIONES

¿Cómo te has sentido siendo generoso contigo mismo? ¿Has notado una mayor paz interior, más alegría? ¿Crees que perdonarte todos tus defectos y acabar aceptándote tal y como eres puede hacer de ti una persona más feliz y mejorar, en consecuencia, tu forma de relacionarte con los demás? ¡Que nada te impida conseguirlo!





## 8

### DESCUBRIENDO TU «DOBLE PERSONALIDAD»

En la mayor parte de las personas, la autoestima no se mantiene estable durante todo el tiempo, sino que fluctúa, sube y baja, dependiendo de en qué momento predomina nuestro buen amigo, la voz sana, o lo hace nuestro peor enemigo, la voz crítica.

El ejercicio que te proponemos a continuación está pensado precisamente para que tomes conciencia de la naturaleza cambiante de tu autoestima, así como de las circunstancias o causas que provocan tanto tus estados de baja autoestima como los de alta. Con ese conocimiento, junto a lo aprendido con el resto de los ejercicios propuestos en este capítulo, podrás controlar mejor esos estados. El ejercicio es el siguiente:

Durante una semana, lleva una libreta contigo y anota en ella los datos que te indicamos a continuación:

Cuando estoy bien conmigo mismo (Predomina amigo = voz sana)				Cuando estoy mal conmigo mismo (Predomina enemigo = voz crítica)			
Suceso	Pienso	Siento	Actúo	Suceso	Pienso	Siento	Actúo

- Suceso: El acontecimiento que ha ocurrido contado objetivamente, sin incluir interpretaciones tuyas.
- Pienso: Qué piensas acerca de lo que ha ocurrido, cómo lo valoras, cómo lo interpretas.
- Siento: Cuáles son tus sentimientos y sensaciones.
- Actúo: Qué haces o dejas de hacer, cuál es tu comportamiento.

#### REFLEXIONES

¿Has identificado a través de este ejercicio qué tipo de situaciones son las que te llevan a sentirte mal con mayor frecuencia? ¿Son sólo los acontecimientos ocurridos o es, sobre todo, tu forma de interpretarlos (cómo lo hace tu voz crítica) lo que provoca tus sentimientos negativos? ¿Cuál de las dos formas de interpretación consideras que te resulta más beneficiosa de cara a sentirte mejor contigo mismo y mantener tu autoestima en un buen nivel? ¿Quizá la clave para mantener tu autoestima elevada esté en aprender a pensar siempre como lo haces cuando te sientes bien?



## 9

### CUIDADO CON LAS COMPARACIONES

Es bastante habitual que las personas que tienen baja autoestima se comparen frecuentemente con los demás, con la particularidad de que la comparación suele ser negativa. En la mayoría de las ocasiones, es el otro quien sale favorecido con el símil y uno mismo quien queda en desventaja. Por eso resulta importante aprender a controlar lo que te dices a ti mismo en las comparaciones si quieres mantener una sana autoestima. En primer lugar, hay que decir que lo mejor es evitarlas, y tener claro que cada persona es diferente, con sus cualidades y sus defectos, y que lo que importa es el conjunto. Sin embargo, cuando se compara un solo rasgo con el de otra persona, la perspectiva es parcial, ya que se obvia esa visión global de la que hemos hablado.

A continuación te proponemos un sencillo ejercicio que te ayudará a matizar tus comparaciones. Durante una semana, anota en una libreta cada vez que te compares con otra persona, e incluye los datos siguientes:

Con quién me he comparado	En qué me he comparado	Qué he pensado	Cuál es la realidad
Con mi amiga Ana.	En la forma de relacionarnos con los demás.	«Ella sí que es simpática, no como yo, que soy una patosa relacionándome con los demás.»	Ana tiene más facilidad para el trato con otras personas, pero yo tengo otras cualidades positivas (inteligencia, sentido del humor) que ella no posee.

#### REFLEXIONES

¿Cómo te sientes cuando te comparas con alguien y sales desfavorecido?  
¿Suele tu voz crítica aprovechar esa ocasión para rebajarte a ti mismo?  
¿Consigues acallarla y que tu voz constructiva pueda tener opción a decir algo que neutralice la comparación negativa? ¿Te sientes mejor cuando sucede esto último (es decir, cuando te dices cosas parecidas a las del apartado «Cuál es la realidad»)?



## 10

### CARTA A UN AMIGO: TU NUEVA IMAGEN

Tras dedicar una temporada a la realización de estos ejercicios, seguramente habrás conseguido quererte algo más, pues habrás logrado tener una nueva visión de ti mismo.

Vamos a comprobarlo a través de este nuevo y último ejercicio. Imagina que has comentado a un amigo que has conocido a una persona muy interesante, y éste te pide que se la describas detalladamente teniendo en cuenta diferentes aspectos: su personalidad, su apariencia física, su perfil intelectual, etc. Por supuesto, esa persona tan interesante eres tú, y vas a explicarle a tu amigo, a través de una carta, cómo eres teniendo en cuenta todas las conclusiones a las que has llegado a través de los anteriores ejercicios.

Estimado amigo:

Me pedías que te describiera con todo detalle cómo es esa persona tan interesante que he conocido. Para que no se me escape ninguna de sus cualidades, voy a proceder a describirtela en cada uno de sus aspectos:

Respecto a su aspecto físico, es .....

.....

.....

.....

En cuanto a su perfil intelectual, es .....

.....

.....

.....

Su carácter y personalidad son .....

.....

.....

.....

En el trabajo se desenvuelve .....

.....

.....

.....

Cuando realiza las tareas habituales de cada día, se comporta como

Su forma de relacionarse con los demás es .....

.....

.....

.....

Respecto a su vida afectivo-sexual, es .....

.....

.....

.....

Espero que la idea que te hayas hecho de esta persona a través de mi descripción te resulte tan atractiva como lo es para mí. Ya me lo dirás y ya te iré contando más detalles. Un abrazo.

Bien, pues esta carta constituye tu nueva imagen. Sin embargo, no resulta fácil cambiar la imagen que se tiene de uno mismo. Ahora es necesario que interiorices y que hagas tuya esta nueva visión de ti mismo. Para ello, te proponemos continuar el ejercicio de la forma siguiente:

1. Lectura atenta de la carta, en voz alta y haciendo especial hincapié en las cualidades más positivas siguiendo esta secuencia:
  - Primera semana: una vez todos los días.
  - Segunda semana: días alternos.
  - Tercera semana: dos días, separados por otros dos (por ejemplo, lunes y jueves o martes y viernes).
  - Cuarta semana: una vez.
  - Una vez cada dos semanas hasta completar un periodo de tres meses.
2. Tarjetas recordatorias: redacta pequeñas fichas en cada una de las cuales anotarás tres de tus cualidades positivas, y colócalas en lugares visibles, de manera que puedas leerlas varias veces a lo largo del día: en el cajón de la ropa interior, en el espejo del armario o del baño, en la primera página de la agenda, en un cajón de la mesa de tu despacho, etc.

Ejemplo:

- Soy una persona honesta a la que los demás aprecian.
- Tengo una mirada alegre que resulta atractiva.

- Soy lo suficientemente inteligente como para entender las cosas a la primera aunque resulten algo complicadas.

## **REFLEXIONES**

¿Qué diferencias hay entre la evaluación que realizaste al principio y la descripción de esa persona tan interesante que has hecho a tu amigo?  
¿Consideras que lo conseguido hasta ahora compensa el esfuerzo que has realizado?

¿Vas notando cómo con la lectura de la carta poco a poco vas interiorizando tu nueva imagen? ¿Y con la de las tarjetas recordatorias? ¿Consigues con ambos métodos mantener a raya a tu voz crítica? No olvides volver a echar mano de ellos cada vez que esta última vuelva a hacer su aparición.



## **TRACEMOS UN PLAN**

Realiza todos los ejercicios en el mismo orden en que te los hemos ido exponiendo. Normalmente, completar todo el programa lleva unos meses, así que tómate tu tiempo. No se trata de ir quemando etapas y acabar la realización de los ejercicios lo más pronto posible, sino de aprender algo con cada uno de ellos, de tal manera que tu autoestima salga beneficiada con su práctica. Tampoco te asustes si, a pesar de ir completando todos los ejercicios, tu autoestima sigue experimentando altibajos. Es lo normal. Poco a poco irás notando cómo los momentos altos son cada vez más frecuentes y los bajos van disminuyendo.

Como refuerzo, te recomendamos que, aun cuando hayas completado todo el programa que te hemos propuesto, continúes teniendo a la vista el árbol de tus logros y cualidades del ejercicio número 2, las listas de tus cualidades y recuerdos positivos del ejercicio número 4 y las tarjetas recordatorias del ejercicio número 10.

### 3

## **Ejercicios para neutralizar las preocupaciones y los pensamientos negativos**

Aunque no siempre seamos conscientes de ello, lo cierto es que nos pasamos casi todo el tiempo realizando valoraciones subjetivas de lo que sucede a nuestro alrededor, y nos decimos a nosotros mismos mensajes del tipo «Está pensando que soy un aburrido», «Soy tonta por no haberle contestado a lo que me ha dicho», «He hecho lo que debía y no tiene por qué importarme nada más»... Pues bien, de esos pensamientos depende cómo nos sentimos, cuál es nuestro estado de ánimo, si experimentamos ira, alegría, frustración, tristeza, impotencia, satisfacción... Es decir, así pensamos, así sentimos. Esto es así porque el simple hecho de tener un pensamiento, independientemente de que provoque alegría o tristeza, estrés o relajación, hace que nuestro organismo experimente una serie de modificaciones bioquímicas: se activa la secreción de unas sustancias, se inhibe la producción de otras, y todo ello tiene como consecuencia importantes cambios en nuestro estado de ánimo y, en consecuencia, en nuestro comportamiento.

La conclusión inmediata de lo que acabamos de decir es que no nos alteran las cosas que nos pasan, sino cómo las interpretamos. Por lo tanto, si queremos gozar de un cierto grado de bienestar psicológico, es fundamental tener la habilidad de controlar nuestras valoraciones de lo que ocurre, en especial la de neutralizar los pensamientos negativos. El objetivo de este capítulo es precisamente enseñarte a adquirir dicha habilidad.

**TEST DE AUTOEVALUACIÓN**  
**¿SON LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS UN PROBLEMA PARA TI?**

Como hacemos en cada capítulo, éste también lo iniciamos con un cuestionario que te permitirá comprobar hasta qué punto los pensamientos negativos están obstaculizando o dificultando que afrontes la vida con una actitud más realista, con mayor optimismo y, en consecuencia, que seas más feliz y resuelvas más adaptativamente los problemas que se te vayan presentando en tu vida cotidiana.

Responde a cada una de las siguientes preguntas marcando con una x la casilla que corresponda a la frecuencia con que habitualmente tienes la actitud que se plantea en cada una de ellas.

	Nunca	Raras veces	Algunas veces	Con frecuencia	Casi siempre
1. ¿Tienes a ver la parte más negativa de lo que ocurre a tu alrededor?					
2. ¿Sueles hacer interpretaciones extremas, en términos de todo o nada, bueno o malo, siempre o nunca?					
3. ¿Acostumbras a sacar conclusiones generales de un solo hecho puntual?					
4. ¿Tienes a pensar que eres el responsable de todo lo negativo que ocurre a tu alrededor?					
5. ¿Imaginas lo que las otras personas piensan acerca de una cuestión o de ti mismo y lo das por cierto sin cuestionártelo?					
6. ¿Utilizas en tus soliloquios términos absolutos como «nunca», «siempre», «todos», «nadie»...?					
7. ¿Crees que puedes hacer muy poco o nada para cambiar el desarrollo habitual de los acontecimientos?					
8. ¿En tu interior te sientes dominado por una lista de «debería» que acaba por determinar tu conducta?					

	Nunca	Raras veces	Algunas veces	Con frecuencia	Casi siempre
9. ¿Te cuesta adaptarte al hecho de que las cosas no salgan como tú habías previsto?					
10. ¿Te preocupas seriamente por la creencia de que algo malo va a pasarte a ti o a los tuyos?					
11. ¿Tienes ideas muy rígidas acerca de cómo deben ser las cosas y las personas, y te cuesta mucho aceptar que sean distintas?					
12. ¿Tienes a magnificar los errores propios y minimizar tus aciertos?					
13. ¿Das por hecho que todo el mundo ha de ver la realidad como tú la ves?					
14. ¿Pareces tener una especial facilidad para ver justo lo negativo en algo que en su mayor parte es positivo tal como lo ve la mayoría de las personas?					
15. ¿En tu mente rondan frases del estilo «No puedo soportarlo»?					
16. ¿Y las que te dicen «Sería horrible si...»?					
17. ¿Consideras que puedes hacer muy poco o nada para controlar tus estados de ánimo?					
18. ¿Sacas conclusiones precipitadas acerca de lo que ocurre y las das por ciertas sin revisarlas?					
19. ¿Acostumbras a sentirte responsable del comportamiento de las personas que te rodean?					
20. ¿Harías casi cualquier cosa por obtener la aprobación de los demás?					

	Nunca	Raras veces	Algunas veces	Con frecuencia	Casi siempre
21. ¿Eres bastante más tolerante a la hora de juzgar a los demás que cuando te juzgas a ti mismo?					
22. ¿Estás convencido de que no existe un egoísmo sano consistente en poner tus intereses propios por encima de los de los demás, sin llegar a obviar estos últimos?					
23. ¿Crees que enfadarse con otra persona es algo intrínsecamente malo?					
24. ¿Cuando otra persona te critica te ofendes sobremanera y dudas de tu propia valía?					
25. ¿Consideras que manifestar enojo hacia otra persona es algo indebido?					
<b>TOTAL DE RESPUESTAS</b>					

Si la mayoría de tus respuestas se encuentran en las casillas de «Nunca» o «Raras veces», puede decirse que los pensamientos negativos no constituyen un problema para ti. Los tienes de vez en cuando, como la mayoría de la gente, pero no llegan ni mucho menos a dominar tu mente ni a controlar tu comportamiento.

Un porcentaje elevado de respuestas en «Algunas veces», sobre todo si va acompañado de alguna x en «Con frecuencia» o «Casi siempre», te está diciendo que tu forma de pensar, tu actitud ante lo que ocurre a tu alrededor, te resulta algo problemática y probablemente te esté impidiendo disfrutar de la vida tanto como podrías.

En el caso de que varias o bastantes de tus respuestas se hallen en las casillas de «Con frecuencia» y/o «Casi siempre», ¡cuidado! Tu manera de enfocar la vida representa claramente un problema para ti. Es prioritario que modifiques tus actitudes y tu forma de pensar para alcanzar un equilibrio en tu relación contigo mismo y con los demás.



# 1

## ASÍ PIENSO, ASÍ ME SIENTO

Vamos a poner en práctica un sencillo ejercicio de imaginación para que puedas comprobar por ti mismo la afirmación de que tus emociones y sentimientos están determinados por lo que piensas, por las interpretaciones que realizas acerca de lo que ocurre a tu alrededor.

Imagina que vas por la calle y te encuentras con una persona conocida que no te saluda. ¿Qué piensas al respecto, cómo lo interpretas?

- «Estará enfadado por algo que he hecho.» ¿Cómo te sientes? ¿Quizá culpable?
- «No le intereso porque soy una persona aburrida.» ¿Qué experimentas? ¿Frustración, impotencia, un bajón de tu autoestima?
- «¿Qué se habrá creído? ¡Hacerme a mí ese desprecio!» ¿Qué sientes ahora? ¿Tal vez enojo hacia esa persona?
- «Iba distraído y no me ha visto.» ¿Ahora ya no sientes emociones negativas ni hacia ti mismo ni hacia el otro?

Como acabas de comprobar, son cuatro formas distintas de interpretar el mismo hecho, cada una de las cuales te ha llevado a sentirte de manera diferente, lo que demuestra que no es el acontecimiento (insistimos: siempre el mismo) en sí lo que hace que nos sintamos de una forma u otra, sino lo que pensamos, la valoración que hacemos de lo ocurrido.

Para comprobar este hecho en tu vida cotidiana, te sugerimos que lleves un diario durante una semana en el que anotes los siguientes datos, particularmente cuando percibas que tu estado de ánimo cambia:

*Acontecimiento*: descripción objetiva de la situación acontecida.

*Pensamientos*: interpretación subjetiva de los hechos.

*Sentimientos*: cómo te sientes, cuál es tu estado de ánimo.

### REFLEXIONES

¿Observas en tus anotaciones que lo que ha determinado cómo te sientes son tus pensamientos, tus valoraciones subjetivas, más que los hechos ocurridos?  
¿Crees que de ello se desprende que si consigues controlar tus pensamientos,

podrás regular tus emociones y, en consecuencia, también tu comportamiento?  
Haz la prueba modificando tu forma de valorar un acontecimiento en particular: ¿cómo cambia tu forma de sentirte entonces?



## 2

### **¡STOP A LOS PENSAMIENTOS MOLESTOS!**

¿Te ocurre con cierta frecuencia que un mismo pensamiento molesto te asalta una y otra vez y hace que te pongas triste, nervioso o enojado, y no puedes quitártelo de la cabeza por mucho que lo intentes? El ejercicio que te proponemos a continuación tiene como objetivo aprender a dejar de pensar en aquello que te molesta, deteniendo ese tipo de pensamientos. ¿Crees que eso no es posible? Vamos a demostrarte que sí lo es. ¿Te has fijado cómo ha habido ocasiones en las que, al oír un ruido fuerte e inesperado o el timbre de la puerta o del teléfono, tus pensamientos molestos han desaparecido de tu mente, al menos de forma momentánea? Pues precisamente en eso se basa este ejercicio. Sigue los siguientes pasos para ponerlo en práctica:

- Escoge una expresión como «Para», «Basta» o «Vale ya», aquella que por lo general utilices para dar un tema por zanjado. Para detener tus pensamientos, utiliza siempre esta misma expresión.
- Selecciona un pensamiento que te resulte agradable. Puedes imaginar que estás disfrutando en una playa paradisíaca o en un verde prado de montaña, o cualquier otra escena que te resulte relajante y gratificante.
- En primer lugar, durante unos diez días entrénate en parar pensamientos neutros, aquellos que no te producen ninguna molestia y que, por tanto, tendrás menor dificultad para detener. Concéntrate en uno de ellos, di en voz alta la expresión escogida y ayúdate con otro estímulo: por ejemplo, estira una goma elástica enrollada en tu muñeca y suéltala a continuación. Ambos hechos son las señales indicativas para dejar de tener ese pensamiento y sustituirlo por el pensamiento agradable. Paulatinamente, ve bajando el volumen de voz al pronunciar la palabra elegida hasta que sea tan sólo un susurro y, finalmente, la digas únicamente en tu interior, sin pronunciar ningún sonido.
- Una vez entrenado, ya estás en disposición de practicar stop con lo que verdaderamente te molesta: los pensamientos negativos. Cada vez que uno de ellos acuda a tu mente, di en tu interior «Para», «Basta ya» o la palabra que hayas escogido, y estira y suelta la goma. Comienza a pensar en el pensamiento agradable.
- Si esto no es suficiente, puedes añadir otra estrategia. Pon en marcha lo que los psicólogos llamamos una maniobra de distracción. Es decir, emprende una actividad que necesite de un cierto nivel de concentración y así te ayude a abandonar definitivamente los pensamientos molestos. Puede servir llamar a un amigo, salir a dar una vuelta, ponerte a hacer un pasatiempo, leer o fijarte en un objeto y describirlo detalladamente en sus formas, colores, materiales de los que está hecho, etc., como en el ejercicio número 10 de este mismo capítulo, «Atención al detalle».

- Si a pesar de todo ello el pensamiento negativo vuelve a acudir a tu mente, insiste en los estímulos para detenerlo: palabra elegida y goma elástica (puede sustituirse por un pequeño pellizco).

### **REFLEXIONES**

¿Has conseguido parar tus pensamientos desagradables con el ejercicio que acabas de aprender? ¿Qué beneficios representa para ti lograrlo? ¿Sientes que esto mejora el autocontrol sobre tus pensamientos y, en consecuencia, sobre cómo te sientes?



### 3

## PASO PALABRA

Los pensamientos que nos producen sentimientos negativos se caracterizan, entre otros elementos, por basarse en conceptos de carácter absoluto como «siempre», «nunca», «todos», «nadie», «todo el mundo», «es absolutamente necesario», que nos conducen a ver el mundo en términos de «todo o nada», «blanco o negro», causándonos problemas de índole psicológica como ansiedad, depresión, impotencia, ira con uno mismo y con los demás, etc.

El ejercicio que te sugerimos para eliminar este elemento de tus pensamientos consiste en «pasar» de utilizar esos términos, en proponerte con todas tus fuerzas eliminarlos de tu vocabulario mental. Piensa en qué ámbito puede resultarte más sencillo empezar a poner en práctica este ejercicio (trabajo, relación con tus familiares, con tus amigos...) y hazlo ahí en primera instancia. Después, en la medida en que vayas incorporándolo a tus hábitos, extiéndelo a otras facetas de tu vida, sin olvidar la de los diálogos entre tu voz negativa y tu voz positiva.

Para ayudarte en ese propósito, te proponemos emplear el siguiente sistema:

- Lleva un registro diario en el que anotes, cada vez que surjan en tus pensamientos o en tu lenguaje, las palabras mencionadas.
- Elabora una lista de premios. Por ejemplo, un rato de lectura, un baño relajante, comer tu plato favorito, ir a la peluquería...
- Cada vez que consigas completar un día entero sin emplear ninguno de los términos absolutos en el ámbito en que te hayas propuesto, te concedes un premio. Ve espaciando los premios conforme vaya resultándote más fácil: cada semana, quince días...,+ hasta llegar a eliminarlos.

### REFLEXIONES

¿Crees que la práctica de este ejercicio te está ayudando a ser más flexible en tus planteamientos mentales? ¿Te sientes mejor descartando esos términos de tus pensamientos? ¿En qué sentido cambia eso tus emociones y tu comportamiento?



## 4

# LA BALANZA

Con frecuencia, cuando queremos analizar una cuestión y tomar una decisión, decimos eso de «poner en la balanza los pros y los contras», es decir, las posibles consecuencias que puede conllevar el hecho de tomar una determinada decisión u otra. Pues bien, eso es exactamente lo que te proponemos ahora con respecto a aquellas maneras de pensar, aquellas actitudes que te están provocando malestar y emociones negativas. Escribe en una doble lista las ventajas y desventajas de las consecuencias que tiene para ti mantener o, por el contrario, cambiar esos pensamientos.

Vamos a verlo claramente a través de un ejemplo.

Pensamiento:

- «Nunca consigo relacionarme bien con los demás. Soy una persona aburrida y le caigo mal a todo el mundo.»

Consecuencias negativas de mantenerlo:

- Me siento frustrado, inseguro ante los demás y con la autoestima baja.
- Cuando he de relacionarme con alguien, la idea de que voy a hacerlo mal hace que me ponga tenso, y a veces balbucee u opte por callarme. Creo que mi pensamiento me influye decisivamente para que me comporte de una manera que no me conviene socialmente, y esto a su vez hace más difícil que me sienta bien con los demás y le caiga bien a la gente. He entrado en un círculo vicioso.

Consecuencias positivas de mantenerlo:

- Ninguna.

Consecuencias positivas de cambiarlo:

- Mi autoestima sería más elevada y, en general, me sentiría más seguro y mejor conmigo mismo.
- Estaría más relajado a la hora de relacionarme con otras personas. Creo que, como consecuencia, sería capaz de tener un comportamiento más adecuado con los demás. Las tornas entonces se invertirían, de manera que empezaría a sentirme más a gusto en el trato con los demás, les caería mejor y entraría así en un círculo virtuoso: cuanto más tranquilo esté, más correcto será mi comportamiento desde el punto de vista social, caeré mejor a la gente, y esto me llevará a estar más seguro de mí mismo y a desenvolverme cada vez un poco mejor en la relación con otras personas.

Consecuencias negativas de cambiarlo:

- Ninguna.

### **REFLEXIONES**

¿Este ejercicio hace que veas tus pensamientos negativos con una mayor objetividad? ¿Consideras que puede resultarte útil para cambiar tus actitudes por otras que te procuren una visión distinta de la realidad y un mayor bienestar psicológico o, al menos, una reducción del malestar cuando éste es inevitable? ¿En qué ocasiones puedes tener necesidad de practicar este ejercicio?



## 5 SIGUE LA FLECHA

Este ejercicio resulta excelente para darse cuenta de adónde nos llevan nuestros pensamientos negativos, especialmente los de contenido catastrofista, que provocan miedo y nos impiden la realización de algo que nos gustaría. Además, nos permite ver cómo esos miedos pueden ser refutados por otros pensamientos más positivos, acordes con la realidad y, sobre todo, que nos permitan disfrutar más de la vida.

Te lo vamos a explicar a través de un ejemplo.

Divide una hoja en dos columnas. En el lado izquierdo, anota uno de tus pensamientos catastrofistas o miedos más arraigados. Pregúntate a continuación: «¿Realmente eso es como lo estoy pensando?» y «¿Qué sería lo peor que podría ocurrir?, ¿tiene tanta importancia?».

MIEDO IRRACIONAL	REFUTACIÓN
«No puedo soportar la idea de ir en avión, tendré un ataque de pánico y será horrible.»	«Estoy siendo catastrofista. Sólo es ansiedad, y ya la he tenido otras veces. Ahora sé controlarla mejor (con los ejercicios aprendidos).»
↓	↓
«Montaré un número. Gritaré que quiero bajarme y todo el mundo pensará que estoy loco.»	«Si me pongo nervioso, puedo respirar profundamente y practicar algún ejercicio de relajación. Puedo incluso ensayarlo unos días antes para estar más seguro.»
↓	↓
«Nadie vendrá en mi ayuda cuando me dé el ataque de pánico.»	«Yo mismo puedo ayudarme con mis ejercicios para controlar la ansiedad. Además, las azafatas tienen práctica en estas situaciones. También puedo pedir antes un tranquilizante a mi médico y tomarlo si me encuentro muy mal.»
↓	↓
«Me moriré de vergüenza por haberme comportado así.»	«¿Qué más da? Lo más probable es que no vuelva a ver a ninguno de los pasajeros del avión.»
↓	↓
«Esto sólo me pasa a mí. Todos los demás van en avión tan tranquilamente.»	«Eso no es cierto. Está comprobado que bastantes personas (alrededor de un 25%) tienen algún problema de ansiedad ante el hecho de ir en avión.»

## **REFLEXIONES**

¿Ves la diferencia entre una y otra manera de considerar las cosas? ¿Percibes las situaciones que temes de otra manera después de «seguir la flecha»? ¿Vas convenciéndote de que tus miedos son irracionales y no tienen base en la realidad, que responden a exageraciones tuyas que puedes modificar tan sólo con que pongas un poco de buena voluntad por tu parte?



## 6

### EL DETECTIVE

Ante un pensamiento que te preocupa, te incordia y te produce malestar, no es una buena táctica dar por sentado, sin más, que ese pensamiento es cierto y está fundamentado en la realidad, porque eso te puede llevar en algunas ocasiones a dar por verdadero lo que no lo es. ¿Por qué no optar por la estrategia de convertirte en un detective que busca pruebas en la realidad para ver si la hipótesis planteada (tu pensamiento) es o no cierta?

A continuación vamos a explicarte cómo realizar tu labor detectivesca.

Ejemplo: «Seguro que está enfadado conmigo».

- ¿Realmente está enfadado? ¿Cómo sé que lo está de una manera clara y contundente?
- ¿Por qué estoy dando por supuesto que está enfadado conmigo?, ¿me lo ha dicho él?, ¿me lo ha dado a entender de una manera clara?
- ¿No puede ser que tenga mala cara por otra cuestión? (preocupaciones del trabajo, o simplemente que tenga un mal día, esté cansado o le duela algo).
- Si realmente está enfadado, ¿no puede ser que lo esté con otra persona?

Es decir, en términos generales hemos de hacernos las siguientes preguntas:

- ¿Qué pruebas tengo de que esto es tal y como lo estoy interpretando?
- ¿Qué me demuestra que es así de una forma fehaciente?
- ¿Por qué establezco una relación entre el hecho que sucede y el significado que le doy?
- ¿Hay algo que me demuestre que lo que pienso es falso?

### REFLEXIONES

¿Te resulta útil la práctica de este ejercicio para cuestionarte tus interpretaciones negativas de la realidad? ¿Crees que te conduce a ver las cosas de una manera más objetiva y más ajustada a la realidad? ¿Piensas que de esta

forma te preocuparás menos y, en general, tendrás un mayor bienestar psicológico?



## 7

### LA FRASE-LLAVE

Los pensamientos negativos son, en realidad, una nube que te envuelve y te impide encontrar una solución al problema planteado. Para salir de esa nube, resulta útil el ejercicio que te proponemos a continuación.

La frase-llave es una técnica psicológica que consiste en la elaboración de una frase que te ayude a detener la cadena de pensamientos negativos, sustituyéndolos por otros más positivos. El efecto inmediato que se produce es un distanciamiento emocional del problema (lo que se llama «enfriamiento»), que te pone en situación de analizarlo más objetivamente.

En otras palabras, la frase-llave te abre la puerta de tu bienestar psicológico, pues te posibilita cambiar desde tu actitud negativa hacia el problema, consistente en culparte («Soy un fracaso»), culpar a los demás («¿Qué se habrá creído?, ¡se va a enterar!») o evitar la situación («Me voy de juerga y paso de todo»), hacia otra actitud más positiva que te permite afrontar el problema y buscarle soluciones.

Por supuesto, es misión tuya encontrar cuál es tu propia frase-llave, la que te va a funcionar en las situaciones conflictivas, pero para orientarte en esa búsqueda vamos a proporcionarte un ejemplo:

«Quizás ahora esté viendo las cosas demasiado mal. Voy a calmarme y seguro que después veo las cosas de otra manera.»

#### REFLEXIONES

¿Has preparado ya tu frase-llave? ¿Qué efecto ha tenido en tus pensamientos y actitudes y, por tanto, en tu comportamiento? ¿Consideras que es una buena manera de distanciarte emocionalmente en aquellas situaciones en que estás demasiado implicado desde el punto de vista emocional?



## 8

### PONERSE EN LA MENTE DE OTRO

Piensa, en primer lugar, en las personas que conoces. Entre ellas, seguro que hay al menos dos de las que piensas que afrontan las circunstancias de la vida con actitud positiva, con mentalidad abierta, y que eso es precisamente lo que les permite vivir más a gusto consigo mismas y disfrutar más de la vida. Seguro que incluso sientes hacia ellas un poquito de envidia sana («¡Si yo pudiera ver las cosas así!»). Bien, pues vas a servirte de ellas, en el buen sentido de la expresión, y vas a intentar pensar como ellas.

Pongamos que esas personas son Ester y Juan. Cuando te venga a la mente una interpretación negativa e irracional de algo que te haya ocurrido, plantéate:

- ¿Cómo lo vería Ester? ¿Cómo lo vería Juan? ¿Qué otra interpretación harían?
- ¿Qué me diría Ester? ¿Qué me diría Juan?
- ¿Qué consejos me darían?

Veámoslo a través de un ejemplo:

Mi pensamiento: «Soy un desastre, todo me sale mal».

Interpretación de Ester: «A veces las cosas salen bien, otras regular, y unas pocas veces salen mal, pero eso no quiere decir necesariamente que yo sea ni fenomenal ni un desastre».

Interpretación de Juan: «Últimamente las cosas no me salen demasiado bien, no estoy en racha, pero igual que antes las cosas me iban razonablemente bien, también volverá a ser así en un futuro».

Consejo de Ester: «Tienes que esforzarte en ver la realidad en su conjunto, no solamente aquella parte que resulta más negativa. Si solamente te centras en esto último, estarás viendo la realidad distorsionada y eso te llevará a conclusiones falsas acerca de ti mismo y de lo que ocurre a tu alrededor».

Consejo de Juan: «No te dejes llevar por los malos momentos, hay que tener presente que en la vida hay situaciones de todo tipo; es lo habitual y nos pasa a todos, sin que por ello nos desmoronemos».

Si tienes alguna duda acerca de cómo lo enfocarían tus amigos, no dudes en preguntárselo. Confrontar los pensamientos negativos propios con los positivos de otros supone un excelente ejercicio de reflexión para conseguir el objetivo de neutralizarlos.

## **REFLEXIONES**

¿Cómo cambia tu forma de pensar tras practicar este ejercicio? ¿Va resultándote cada vez más fácil ponerte en la mente de esos amigos que son más positivos que tú? ¿Vas notando cómo poco a poco tu forma de afrontar los acontecimientos se va volviendo más positiva y, en consecuencia, te sientes mejor contigo mismo y con los demás?



## 9

### LIBERANDO EMOCIONES

¿Quién no se ha encontrado en más de una ocasión agobiado y confuso en relación con lo que piensa y siente sobre algún suceso de su vida? Para conseguir aclararnos, ver las cosas de forma objetiva y con la claridad y la tranquilidad necesarias, te proponemos el siguiente ejercicio para realizar puntualmente en esas ocasiones.

Toma papel y lápiz, sé sincero contigo mismo y escribe *todo* lo que piensas y sientes sobre el tema. No te reserves nada, por ilógico o disparatado que te parezca, y procura analizar el problema desde todos los puntos de vista posibles.

Cuando hayas terminado, guarda el papel con tus anotaciones y practica cualquiera de los ejercicios para relajarse que te explicamos en el capítulo 1, «Ejercicios para controlar el estrés». Te sugerimos el de la relajación de Benson, pero puede ser cualquier otro que tú hayas comprobado que te funciona y consigue relajarte.

Una vez relajado, vuelve a tomar el papel y repasa lo que has escrito con tranquilidad y objetividad. Seguro que ahora verás las cosas desde otra perspectiva. Anota las nuevas ideas y sensaciones que experimentas al respecto y tacha o rectifica aquellas otras que ahora no te convengan.

Si vuelves a sentir estrés, confusión o sentimientos negativos, deja el papel y realiza otro ejercicio de relajación antes de volver a leerlo.

#### REFLEXIONES

¿Qué te ha aportado el hecho de exteriorizar los pensamientos y sentimientos acerca del problema que tienes? ¿Y confrontarlo con la manera de verlo tras relajarte? ¿Te ha ayudado a verlo desde otra perspectiva más positiva y, en consecuencia, a afrontarlo de una forma más conveniente para tus propios intereses?



## 10

### ATENCIÓN AL DETALLE

Éste es un excelente ejercicio para relajar la mente y dejarla libre de preocupaciones y asuntos enojosos, además de representar una ayuda para aumentar la capacidad de concentración.

Siéntate en una postura cómoda. Realiza unas cuantas inspiraciones profundas y relaja los músculos como ya aprendiste en la relajación de Benson del capítulo 1.

Imagínate que estás sentado en el centro de un gran y hermoso jardín en primavera. Concéntrate, en primer lugar, en el césped. ¿Es todo del mismo tono verde o hay distintas tonalidades y texturas?

Dirige ahora tu atención hacia un lugar frente a ti, a tu izquierda, en el que se erige un majestuoso pino. ¿Qué forma tiene la copa del árbol, es más bien redondeada o alargada? ¿Y sus ramas? Fíjate en ellas, desde las más bajas hasta las que suben a lo más alto de la copa. ¿Hay entre las agujas brotes nuevos, de un tono verde más claro y luminoso? ¿Y cuántas piñas hay en cada rama? ¿En cuál de ellas puedes llegar a contar un mayor número? ¿Hay heridas en el tronco? ¿Rezuma resina por alguna parte? ¿Cuál es la forma de la sombra que proporciona? Y sus raíces, ¿hasta dónde llegarán?

Fija ahora tu atención en un parterre que hay a tu derecha. En primer lugar, visualiza un rosal. ¿Se ven brotes nuevos en sus ramas? ¿Qué altura alcanza? ¿De qué color son sus flores? ¿Cuántas de ellas ya están abiertas y cuántas son todavía un capullo? ¿Qué aroma desprenden? ¿Tienen sus pétalos una textura como de terciopelo o son resbaladizos? Junto al rosal, hay varios tipos de flores: pensamientos, petunias, dalias, azucenas, lirios, narcisos... ¿Cuántos colores y tonos diferentes ves? Observa las distintas formas de las hojas y los pétalos, sus tamaños, cuáles son las flores que destacan en el conjunto, cómo cambian sus tonalidades según si están en la sombra o recibiendo la luz del sol. ¿Hay abejas revoloteando alrededor de las plantas? ¿Y mariposas? ¿Qué hacen unas y otras en su continuo ir y venir?

Concéntrate ahora en el estanque que hay detrás de donde tú estás sentado, en el que hay carpas y flores de loto. Observa los reflejos de la luz solar en el agua. ¿Qué hacen las carpas? Fíjate en una de ellas, sigue su recorrido durante un momento y el movimiento que produce en el agua. ¿Qué va picoteando? ¿De qué colores son las flores de loto? ¿Cómo de brillantes están sus grandes hojas? En medio del estanque hay una pequeña fuente. ¿Qué trayectoria describe el agua desde que sale hasta que cae? ¿Salpica a las flores de loto? ¿Ves las gotas de agua sobre ellas? ¿Acuden pájaros a beber el agua del estanque?

### REFLEXIONES

¿Has conseguido olvidar tus preocupaciones con este ejercicio? ¿Notas tu mente relajada y descansada? ¿Puedes ahora concentrarte con mayor facilidad? ¿En qué momentos puede resultarte de utilidad practicar este ejercicio?



## **TRACEMOS UN PLAN**

Dedica un tiempo (alrededor de tres o cuatro semanas) a la realización de cada uno de los diez ejercicios propuestos en este capítulo, siguiendo el mismo orden en que han sido explicados. Con cada uno de ellos aprenderás un nuevo aspecto sobre cómo controlar tus pensamientos negativos y sustituirlos por otros más positivos que te permitan alcanzar un grado razonable de bienestar psicológico.

Si realmente tu problema con los pensamientos negativos era importante, es bastante probable que en ocasiones todavía acudan a tu mente, aun cuando hayas completado la realización del programa completo de ejercicios. Insistimos en que entra dentro de lo previsible, y solamente significa que has de realizar alguno de los ejercicios (el que tú hayas comprobado que te resulta más eficaz o más necesario) a manera de refuerzo.

El ejercicio número 7, «La frase-llave», es recomendable que lo practiques de manera habitual siempre que te sientas alterado y demasiado implicado emocionalmente en una situación.

## 4

### **Ejercicios para relajarse en el trabajo**

Es indudable que el trabajo origina en bastantes ocasiones algún tipo de estrés. En términos generales, sin embargo, este hecho no puede calificarse por sí mismo como negativo. Puede resultar incluso estimulante y motivador y, por ello, beneficioso. Lo que ocurre otras veces es que el estrés laboral resulta excesivo, que las exigencias del trabajo exceden en mucho las capacidades del trabajador, y es entonces cuando el estrés pasa a convertirse en un problema, provocando malestar físico y psíquico y, en los casos más graves, un aumento del riesgo de padecer diversas enfermedades.

Según la *Cuarta encuesta europea sobre las condiciones de trabajo*, publicada en 2007 por la Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo, algo más del 20% de los trabajadores de los veinticinco Estados miembros de la Unión Europea consideraban que su salud se encontraba amenazada por el estrés de origen laboral. Es decir, uno de cada cinco trabajadores percibe el estrés que le produce su trabajo no como algo beneficioso, sino como algo negativo y que incluso puede resultar una amenaza.

Una buena manera de conseguir no estar en ese desafortunado grupo es realizar una buena prevención, que es lo que te proponemos, precisamente, a través de los ejercicios descritos en este capítulo.

**TEST DE AUTOEVALUACIÓN**  
**¿EXPERIMENTAS DEMASIADO ESTRÉS EN EL TRABAJO?**

Una vez más, te sugerimos un cuestionario para que puedas autoevaluarte. En esta ocasión, sobre el grado de estrés que el trabajo te genera de manera habitual. Contesta poniendo una x en la casilla que más se ajuste a la frecuencia con que te ha ocurrido cada una de las cuestiones propuestas *durante los dos últimos meses*.

	Nunca 0	Raras veces 1	Algunas veces 2	Con frecuencia 3	Casi siempre 4
1. ¿Te sientes bajo presión?					
2. ¿Te cuesta relajarte al salir del trabajo?					
3. ¿Llegas al final de la semana absolutamente cansado y/o con los nervios a flor de piel?					
4. ¿Consideras que tu carga de trabajo es excesiva?					
5. ¿Tu jefe se muestra intolerante, excesivamente exigente o autoritario, grita a los empleados...?					
6. ¿Experimentas fatiga psíquica como consecuencia de tu trabajo?					
7. ¿Te llevas los problemas del trabajo a casa?					
8. ¿El lugar donde trabajas te resulta irritante (ruidos, interrupciones, distracciones, mal ambiente entre las personas...)?					
9. ¿Tienes problemas con alguno de tus compañeros de trabajo?					
10. ¿Tu trabajo requiere una concentración intensa?					
11. ¿Está tu puesto de trabajo amenazado por reorganización de la empresa u otra causa?					
12. ¿Sientes que no se valora suficientemente el trabajo que realizas?					

	Nunca 0	Raras veces 1	Algunas veces 2	Con frecuencia 3	Casi siempre 4
13. ¿Tu trabajo es exigente desde el punto de vista emocional (contacto directo con pacientes, alumnos o clientes)?					
14. ¿Los asuntos de trabajo te impiden conciliar el sueño?					
15. ¿Te despiertas excesivamente temprano, angustiado por tener que volver al trabajo?					
16. ¿Trabajas bajo la presión del tiempo (plazos de entrega, nivel de producción)?					
17. ¿Tienes poco o ningún control sobre las condiciones de tu trabajo (ritmo, método...)?					
18. ¿Te cuesta mucho decir «no» a una petición incluso cuando estás saturado de trabajo?					
19. ¿Tu lugar de trabajo resulta deprimente (iluminación, decoración, temperatura...)?					
20. Cuando tienes un problema en el trabajo, ¿te encuentras con que no tienes con quién comentarlo?					

Si la mayoría de tus respuestas se encuentran en las casillas de «Nunca» o «Raras veces», estás de enhorabuena. Llevas tu trabajo sin carga de estrés o, al menos, no tienes motivos objetivos para sentirlo.

En el caso de que varias de tus respuestas se encuentren en el apartado de «Algunas veces», es bastante posible que el nivel de estrés laboral sea un problema en tu vida. Mucho más si esas respuestas van acompañadas de algunos «Con frecuencia» o «Casi siempre».

Tan sólo con que hayas respondido unas cuantas respuestas en los dos últimos apartados, tienes un motivo serio de preocupación. Tu problema de estrés laboral es real y de importancia. Es esencial que hagas algo pronto para intentar solucionarlo. Esperamos que los ejercicios que siguen a continuación te ayuden a conseguirlo.



# 1

## MI AMIGO EL ORDENADOR

Esa máquina, que a veces tanto estrés nos produce, también puede convertirse en uno de nuestros mejores aliados contra el estrés laboral. He aquí algunas ideas sobre cómo utilizarlo para conseguir ese propósito:

- Elige una escena relajante o divertida para el salvapantallas, como una playa tropical, un verde prado, una colorida puesta de sol, un bosque en otoño, una fotografía de las últimas vacaciones, etc.
- Empléalo para escuchar un CD de música relajante mientras trabajas, siempre que esto no te distraiga ni esté prohibido en tu empresa.
- Invierte cinco o diez minutos diarios de tu descanso en visitar webs de contenido humorístico, como chistes o anécdotas. Te sugerimos:  
[www.chistes.com](http://www.chistes.com)  
[www.elrellano.com](http://www.elrellano.com)  
[www.muydivertido.com](http://www.muydivertido.com)  
[www.solochistes.com](http://www.solochistes.com)
- Pacta con un amigo o compañero de trabajo enviaros todos los días, o al menos dos o tres veces por semana, un correo electrónico con un chiste o algún dicho gracioso.
- Utiliza smilings, emoticones o gifs si tu trabajo es informal. Algunas direcciones de internet donde los puedes encontrar son:  
[www.emoticones.com](http://www.emoticones.com)  
[www.buscabgratis.com/emoticonos\\_3D.htm](http://www.buscabgratis.com/emoticonos_3D.htm)  
[www.gifmania.com](http://www.gifmania.com)

- Otras ideas propias: .....

### REFLEXIONES

¿Crees que alguna de estas medidas está sirviendo para disminuir tu nivel de estrés en el trabajo o, simplemente, para sentirte más a gusto en él? ¿Cuál o cuáles de ellas? Incorpora a partir de ahora a tu rutina habitual las que estén resultando ser eficaces.





## 2

### EL EQUIPO DE SALVAMENTO

El estrés llevado en solitario tiende a aumentar porque nos convierte en una olla a presión sin salida de vapor, sin posibilidad de desahogo. Dado que el estrés es prácticamente inevitable en algunos momentos del trabajo, lo más conveniente es que crees tu propia red social antiestrés, tu «equipo de salvamento» formado por ti mismo y algunos de tus compañeros de trabajo, de tal manera que os proporcionéis ayuda mutuamente en los momentos difíciles.

¿Cómo formar tu equipo de salvamento? Sigue estos pasos:

- ¿Qué compañeros pueden y además tú quieres que formen parte potencial de tu equipo de salvamento? Anota sus nombres.
- ¿Qué puede aportar cada uno de ellos al grupo (sentido del humor, capacidad de escucha, cierta facilidad para aportar soluciones...)? ¿Y tú mismo? Apúntalo al lado de cada uno de los nombres.
- ¿Cuándo podéis reunirlos? ¿La situación os permite hacerlo durante el horario de trabajo, o las reuniones han de celebrarse fuera de él?
- ¿En qué lugar podéis encontraros y hablar con cierta tranquilidad de vuestras cosas?
- ¿Con qué frecuencia sería deseable que se realizaran vuestros encuentros? Hay que prever que en alguna ocasión habrá que hacer una «reunión de crisis», cuando alguno de los miembros de vuestro equipo de salvamento se encuentre especialmente apurado o haya ocurrido alguna situación extraordinaria o imprevista.

Bien, pues ahora que ya tienes las cosas claras, se trata de ponerte en contacto con los compañeros que has recogido en tu lista y proponerles la idea, haciendo especial hincapié en que el beneficio es mutuo y consensuando entre todos los distintos aspectos referidos a vuestro equipo de salvamento en ciernes.

#### REFLEXIONES

¿Cómo puede protegerte del estrés el hecho de contar con unos compañeros con los que compartir tus experiencias laborales? ¿Crees que puede ayudarte? ¿En qué situaciones puede resultarte más necesario? ¿Tienes claro que el

concepto de equipo de salvamento implica reciprocidad y que, por tanto, tú también has de estar dispuesto a ayudar a los demás miembros del grupo cuando así lo necesiten?



### 3

## LA TORTUGA

¿Recuerdas la célebre fábula de Esopo de la tortuga y la liebre? De ella se puede extraer, entre otras, la siguiente moraleja: «No por mucho correr, llegaremos antes a la meta».

Bueno, pues ¿por qué no aplicarlo en tu trabajo, y en lugar de ir siempre a toda prisa, como si fueras un bombero apagando fuegos, no te tomas un día para hacer las cosas despacio como las tortugas, un «día *slow*» para tomártelo todo con calma? Te recomendamos vivamente que lo pongas en práctica y observes cómo reaccionas.

### REFLEXIONES

¿Cómo te has sentido en tu «día *slow*»? ¿Crees que ha disminuido tu rendimiento significativamente en calidad o cantidad? ¿O ha ocurrido como en la fábula, que incluso has llegado antes a todo y además con menos estrés? ¿Qué conclusiones beneficiosas para ti puedes extraer de esta experiencia? A la vista de los resultados, ¿puedes permitirte trabajar así todos los días?, ¿un día a la semana?, ¿algún rato todos los días?, ¿algún rato en algunos días puntuales? Cualquier respuesta, salvo *nunca*, resulta satisfactoria.



## 4

# CASA DE MUÑECAS

Siempre he sentido una cierta fascinación por las precisas proporciones a las que todo se ajusta en las casas de muñecas. ¿Puede decirse lo mismo de las proporciones del mobiliario de tu trabajo? Se trata de un aspecto que hay que tener muy en cuenta, pues una mesa, una silla, etc., que no guardan las correspondientes medidas en relación con nuestro cuerpo pueden convertirse a medio o a largo plazo en una fuente segura de fatiga y de estrés.

En este ejercicio vamos a centrarnos en hacer de tu puesto de trabajo la perfecta «casa de muñecas» en la que puedas sentirte a gusto y las cosas estén en las proporciones adecuadas:

La silla:

- La altura del asiento ha de ser regulable, de tal manera que la puedas poner a una altura que permita, con los pies planos sobre el suelo, que los muslos queden en posición horizontal.
- El respaldo ha de llegar como mínimo hasta la parte media de la espalda, por debajo de los omóplatos. Debe permitir tener la espalda en un ángulo de 90º respecto de las piernas y disponer de un almohadillado a la altura adecuada para mantener la curvatura de la zona lumbar. Su anchura en la parte superior no debe dificultar en ningún caso la movilidad de los brazos.
- La base de apoyo del asiento debe tener una estabilidad correcta, con cinco patas con ruedas.
- El revestimiento ha de ser transpirable (para permitir la disipación de la humedad y el calor) y flexible, con un acolchamiento de unos 20 mm de espesor, con el borde anterior del asiento redondeado.

La mesa:

- Su superficie de trabajo debe ser lo suficientemente amplia para realizar las tareas con comodidad y dar cabida a todos los útiles necesarios.
- Su altura ha de guardar relación con la del asiento, de tal manera que permita mantener los antebrazos apoyados sobre la mesa en un ángulo de 90º, la cabeza y el tronco rectos y los hombros relajados.
- La distancia entre el respaldo de la silla y el borde de la mesa debe ser tal que permita mantener la espalda apoyada en aquél mientras se trabaja.

- Los cajones, tanto si se encuentran en la misma mesa como si no, tienen que ser de apertura suave y han de estar colocados a una altura tal que permita abrirlos sin agacharse demasiado.

### **REFLEXIONES**

¿Se ajusta tu mobiliario a lo que acabamos de describir? ¿En qué sí y en qué no? Si no guarda las debidas proporciones, ¿qué puedes hacer para mejorar tu situación? ¿Puedes regular la silla o la mesa de tal manera que te permitan trabajar de una manera más cómoda? ¿Puedes solicitar a la empresa que te proporcione un mobiliario más adecuado?



## **5**

### **LA BURBUJA**

¿Sabes aislarte de una situación laboral cuando ésta es hostil? ¿O, por el contrario, te sumerges en ella, la vives intensamente mientras sucede, y luego la llevas a tu casa guardada en tu mente, de tal manera que no consigues desconectar de lo ocurrido en el trabajo? Es obvio que la primera opción es la que te resulta más ventajosa, por lo que en este ejercicio vamos a enseñarte cómo conseguirlo.

Se trata de crearte tu propia burbuja en la que te aisles del exterior, de tal manera que lo que ocurra a tu alrededor te afecte lo menos posible. ¿Cómo? Con tu imaginación, naturalmente, empleándola para estar mentalmente en otro sitio. ¿Qué tal tu playa favorita, ese lugar de la montaña en que tanto te relajas o tumbado junto a la piscina? Visualízalo empleando la táctica que describimos en el ejercicio del capítulo 1 «El día fantástico», y no permitas que los problemas laborales te alteren los nervios.

Por supuesto, no es un ejercicio que te aconsejemos para realizarlo de manera habitual en el trabajo (tu rendimiento podría resentirse demasiado), pero sí en los momentos que sean especialmente difíciles o, simplemente, en que te encuentres particularmente estresado.

#### **REFLEXIONES**

¿Qué tal te has sentido soñando despierto, de tal manera que, aunque físicamente estabas en el trabajo, mentalmente te encontrabas en tu lugar favorito de relax? ¿Te ha servido para aislarte del exterior y evitar que éste te afectara? ¿En qué situaciones puedes necesitar de la práctica de este ejercicio?



## 6

### **NO MOLESTAR, POR FAVOR**

¿Eres de esas personas que cuando están realizando un trabajo importante no soportan las interrupciones porque las desconcentran, les hacen perder sus mejores ideas, las irritan porque pierden mucho tiempo y, en consecuencia, luego tienen que correr para terminarlo a tiempo?

La solución para que eso no te ocurra es muy sencilla. Prepara para esas ocasiones un cartel, del tipo de los que disponen en todos los hoteles, donde diga «No molestar, por favor», y cuélgalo en la puerta del despacho en los momentos en que lo consideres oportuno.

Un complemento interesante a esta táctica es, si puedes permitirte, descolgar o apagar los teléfonos fijo y móvil y hacer caso omiso del avisador de llegada de nuevos correos electrónicos cuando estés realizando un trabajo importante que requiera de toda tu concentración.

#### **REFLEXIONES**

¿Cómo te has sentido trabajando sin interrupciones? ¿Has notado cómo aumentaba tu concentración y, en consecuencia, tu rendimiento, o no? ¿En qué momentos del trabajo puede resultarte útil poner en práctica estas medidas?



## 7

### RELAJANDO LOS OJOS

Si tu trabajo es de oficina, habrás notado cómo los ojos —junto con la espalda— es la parte del cuerpo que más se fatiga y se irrita a lo largo de la jornada de trabajo. Disponer de un método para relajarlos es fundamental en un programa contra el estrés laboral. Practica el que te proponemos:

- Siéntate y adopta una postura relajada en la que te sientas cómodo.
- Arriba-abajo: utilizando exclusivamente los músculos de los ojos y sin mover ninguna otra parte de la cara, mira hacia arriba todo lo que puedas y, a continuación, mira lo más abajo que te resulte posible. Aguanta la mirada en cada posición y repite el movimiento alternativo diez veces; dirige luego la mirada al frente.
- Izquierda-derecha: mira ahora hacia la izquierda todo lo lejos que puedas mientras mantienes la mirada. Repite el mismo movimiento hacia la derecha. Alterna izquierda-derecha durante los diez próximos movimientos y después mira hacia el frente.
- Diagonal: mira hacia el ángulo superior derecho y desplaza los ojos hasta el ángulo inferior izquierdo. Repite este movimiento diez veces. Después, realízalo a la inversa: desde el ángulo superior izquierdo hasta el inferior derecho, efectuándolo en otras diez ocasiones. Dirige la mirada hacia el frente.
- Giros: mira hacia el techo y comienza a realizar movimientos circulares con los ojos en la dirección de las agujas del reloj. Tras repetirlo diez veces, efectúa ahora el movimiento circular en sentido contrario hasta completarlo en otras diez ocasiones. Como en los anteriores ejercicios, mira hacia el frente.
- Tapando con las palmas de las manos: tras frotar las palmas de las manos para que se calienten, ahuécalas y colócalas sobre los ojos cerrados sin apretar sobre éstos, simplemente disfrutando de la calidez y oscuridad que hacen que tus ojos se relajen. Mantén esta postura todo el tiempo que creas oportuno mientras respiras profundamente.

Por último, un truco más para mantener tus ojos relajados y libres de irritaciones: utiliza lágrima artificial, cuya formulación se asemeja a la lágrima natural, para ayudarlos a mantener su humedad natural.

### REFLEXIONES

¿Has experimentado algún efecto relajante en tus ojos? ¿Consideras que este ejercicio puede resultarte conveniente para relajarte en tu trabajo o después de él? ¿Por qué sí y por qué no? ¿En qué momento del día puede resultarte más útil la práctica de este ejercicio? ¿Cómo incorporarlo a tu rutina habitual?



## 8

### LA SILLA MASAJEADORA

Te proponemos ahora una forma cómoda y sugerente de relajarte en el trabajo, particularmente interesante si como consecuencia del mismo padeces de molestias en la espalda, músculos entumecidos o dolores de cabeza de tipo tensional (aquellos que se deben a tensión muscular mantenida en las cervicales o en la frente).

Aunque te parezca demasiado bonito para ser verdad, lo cierto es que el uso de la silla de masaje últimamente se está introduciendo en algunas empresas para el descanso y la relajación de sus trabajadores, y cada vez cuenta con un mayor número de adeptos. Así que si todavía no dispones de ella, ¿por qué no solicitar una en tu empresa?

Una vez que dispongas de la silla masajeadora, tan sólo tienes que tumbarte en ella una vez al día durante unos quince o veinte minutos para que te proporcione alguno de los tipos de masaje que tiene programados. Si además lo acompañas con ejercicios como «La relajación de Benson» o «Soy una nube», que ya te describimos en el capítulo 1, el efecto relajante se verá multiplicado.

En el caso de que tu empresa no pueda permitirse un sillón de este tipo, te sugerimos el siguiente ejercicio sustitutivo: utiliza el asiento más cómodo del que puedas disponer, colócate en una postura que te predisponga a la relajación, cierra los ojos y practica los ejercicios del capítulo 1 que comentábamos anteriormente.

#### REFLEXIONES

¿Qué beneficios puede aportarte el hecho de dedicar unos minutos de la jornada a relajarte y recargar las pilas? ¿Crees que en este sentido puede resultarte útil, o lo está siendo ya, el sillón de masaje? ¿No es aún más relajante si lo acompañas de otros ejercicios de relajación?



## 9

### LO SIENTO, NO TENGO TIEMPO

¿A quién no le ha pasado en el trabajo que, durante un momento de saturación de tareas, le adjudiquen todavía más? ¿O que le soliciten un trabajo con un plazo de entrega que sabe de antemano que es prácticamente imposible cumplir?

Ante este tipo de situaciones, generalmente sólo se tienen dos opciones:

- Decir que sí, generalmente por temor, vergüenza y/o deseo de agradar a los demás, y estresarse intentando llegar a todo.
- Decir la verdad, es decir, que no puede ser, aunque desde luego siempre con educación y matices, dependiendo de la persona que te lo haya solicitado (evidentemente, no es lo mismo que sea un compañero que el «superjefe»). Sólo esta alternativa te permitirá llevar tu trabajo con cierta calma o, al menos, con un nivel de estrés razonable y aceptable.

Veamos ahora cómo llevar a cabo este ejercicio en la práctica:

- Te piden que realices un trabajo cuando estás saturado por otra tarea: «Lo siento, pero en este momento no tengo tiempo». Según la persona, las circunstancias o tus intereses, puedes añadir algo así como «Procuraré acabar lo que tengo entre manos lo antes posible, y si consigo terminarlo a tiempo, ya te diré si puedo hacerme cargo de ese otro trabajo».
- Te piden hacer un trabajo en un plazo que tú sabes que no podrás cumplir: «Lo siento, pero creo que ese plazo me resulta insuficiente». Como en el caso anterior, puedes añadir: «Voy a intentar hacerlo en el menor tiempo posible, pero no te aseguro nada; quizá me lleve más tiempo del que me das».

En ambos casos, has sido sincero y dejado clara tu postura: no has dicho «sí» cuando querías y debías decir «no». Has preparado a la otra persona (sea compañero o superior) para la posibilidad de no poder cumplir con su demanda, de manera que esté preparada por si ése el caso. Pero, además, si así lo quieres o te lo piden las circunstancias, lo puedes hacer con diplomacia y tacto, de tal forma que se te siga considerando como una persona responsable y sigan contando contigo, lo que sería menos probable si hubieras dicho que sí para luego no poder cumplirlo.

#### REFLEXIONES

¿Verdad que no resulta tan difícil decir «no» una vez que lo has hecho en algunas ocasiones? ¿Has comprobado cómo, generalmente, no produce el rechazo de los demás? ¿No te sientes mejor contigo mismo por tu sinceridad y por el hecho de no comprometerte a trabajar más allá de tus posibilidades?



## 10

# SIEMPRE CON HUMOR

El humor también debe estar presente en el trabajo. De hecho, es una excelente fórmula para afrontar momentos difíciles y estresantes en el ámbito laboral, porque nos permite encajar adecuadamente las críticas, afrontar las situaciones difíciles con optimismo o aceptar las propias limitaciones sin complejos. También nos ayuda a convivir con personas de trato difícil, manejar de una forma más adecuada nuestras emociones y, en definitiva, desdramatizar y relativizar lo bueno y lo malo del trabajo. De esta manera podemos conseguir que a nuestro alrededor se desarrolle un clima favorable y positivo en el que trabajar se convierta en algo más agradable y menos estresante.

Algunos consejos para abordar el trabajo con humor:

- Recuerda que, como decía Oscar Wilde, «la vida es demasiado importante como para tomársela en serio». El trabajo, que no deja de ser una faceta más de la vida, también. Ante cualquier tipo de adversidad, es importante que te preguntes: «¿Es realmente tan grave, tan dramático?, ¿no estaré tomándome demasiado a pecho?». Procura buscar siempre el lado cómico de las situaciones, sacarles «punta», aunque sea ácida o agri dulce, contemplarlas con menos seriedad y solemnidad y, desde luego, sin catastrofismos.
- No intentes simplemente «reírte» de tus problemas. Usa el humor como una ayuda para afrontarlos de manera más constructiva.
- Practica a menudo la sana costumbre de reírte de ti mismo. Tomarse menos en serio supone un excelente antídoto, tanto contra la falta de autoestima como contra la presunción.
- Identifica los obstáculos que te impiden ponerte en contacto con tu sentido del humor. Quizá sea la sensación de ridículo, la vergüenza, el miedo al bochorno. Bien, entonces ¿por qué no afrontarlo directamente? Imagínate a ti mismo en la supuesta situación «bochornosa». Quizá compruebes que tampoco es para tanto.
- Al practicar el sentido del humor, recuerda que no se trata de reírte de, sino de reírte con. Uno de los aspectos más agradables del humor es compartirlo con los demás, sin herir a nadie, con lo que se fomentan el compañerismo y el espíritu del trabajo en equipo. Así pues, practica el humor sano y saludable y olvídate de aquel otro que es cruel y sarcástico.

### REFLEXIONES

¿Notas cómo aplicar el sentido del humor en el trabajo consigue que te tomes las cosas de manera más relajada? ¿En qué situaciones puede resultarte más necesario tener en cuenta este recurso? ¿Con qué personas?



## TRACEMOS UN PLAN

Como ya habrás podido ir comprobando con la lectura de los ejercicios propuestos en este capítulo, la mayoría de ellos (los números 1, 2, 4, 7, 8 y 10) están pensados para realizarlos a diario, de manera que te recomendamos ir poniéndolos en práctica uno a uno e ir incorporándolos progresivamente a tus hábitos si compruebas que te resultan útiles. No es necesario seguir un orden determinado, sino que puedes empezar por el que quieras, el que te resulte más sugerente o te parezca que puede resultarte de mayor utilidad en función de tu grado de estrés en el trabajo.

Los ejercicios números 5, 6 y 9 son para poner en práctica ocasionalmente, en situaciones puntuales de mayor estrés o de una mayor carga de trabajo. Tú mismo irás viendo con la experiencia en qué circunstancias pueden resultarte de utilidad.

Finalmente, el ejercicio «La tortuga» es para que lo dosifiques de acuerdo con una combinación de tus necesidades y tus circunstancias laborales, que serán las que te marcarán cuántos días o ratos *slow* puedes poner en práctica.

## 5

### Ejercicios para ser más asertivo

Tener un comportamiento asertivo significa poseer la capacidad de expresar clara y sinceramente las propias opiniones, necesidades y sentimientos, respetando a la vez las opiniones, necesidades y sentimientos de los demás. Por supuesto, eso supone asumir la posibilidad de rechazo o negativa del otro y ser capaces de encajarlo de modo razonable. Cuando expresamos una opinión, nos arriesgamos a que no guste, lo mismo que, cuando solicitamos algo, existe la posibilidad de que la otra persona no nos lo quiera dar.

Con respecto a la asertividad, se distinguen tres tipos de estilo de comportamiento: el pasivo, el asertivo o afirmativo y el agresivo.

El *estilo pasivo* se caracteriza por una combinación de dos factores: por un lado, el individuo está convencido de que no tiene tantos derechos como los demás; por otro, experimenta una gran necesidad de agradar a los otros y ser aceptado por ellos. Ambas actitudes lo llevan a actuar movido más por las necesidades de los demás que por las propias. No expresa sus sentimientos, no pide nada para sí, y tampoco se atreve a decir que no a prácticamente ninguna petición de otra persona, y, en las escasas ocasiones en que lo hace, siente la necesidad de dar excusas y rodeos, porque, en el fondo, está convencido de que no tiene derecho a negarse a las demandas de los demás y teme el rechazo del otro.

El *estilo afirmativo o asertivo* es el de quien cree que tiene tantos derechos como los demás, a la vez que respeta los derechos de éstos. Expresa sus opiniones de manera clara y sincera, solicita respetuosamente lo que necesita y es capaz de negarse a las demandas de los demás sin herirlos, siempre que considera que éstas son abusivas o simplemente contrarias a sus intereses. Además, acepta la negativa de otra persona a una petición propia como algo normal dentro del ejercicio de las relaciones interpersonales.

En el *estilo agresivo* subyace el convencimiento de que el individuo tiene derechos sin importar los de los demás. Concibe al otro como alguien a quien imponerse, porque, sencillamente, para él no cuenta. Exige la satisfacción de sus necesidades, se niega a las demandas de otras personas sin importarle que esto hiera sus sentimientos y reacciona bruscamente ante la negativa de los demás a sus peticiones.

Como ya habrás supuesto, lo deseable es la actitud y comportamiento intermedios, es decir, los propios del estilo asertivo.



## **TEST DE AUTOEVALUACIÓN ¿ERES ASERTIVO?**

El cuestionario que viene a continuación te permitirá comprobar de una manera bastante aproximada cuál es el grado de asertividad que sueles tener en tu comportamiento habitual. Ante cada una de las situaciones planteadas, contesta con sinceridad cuál es tu forma de actuar más frecuente. Insistimos: cuál es realmente, no la que te gustaría que fuera.

1. Estás esperando en la cola del cajero del supermercado y alguien intenta colarse.
  - a) Te sienta mal, pero no te atreves a decirle nada y dejas que pase delante de ti.
  - b) Le dices con educación, pero con firmeza, algo así como: «Permítame, yo estoy antes que usted».
  - c) Reaccionas diciendo algo así como: «¡Quítese de ahí, a mí me toca antes y no voy a permitir que se cuele!».
  
2. Un amigo te pide que lo acompañes a comprarse ropa cuando tú tenías planes de quedarte esa tarde tranquilamente en casa leyendo. Lo cierto es que hoy no te apetece salir.
  - a) Expresas con tranquilidad que hoy tienes otros planes y que no te apetece, pero que podríais hacerlo cualquier otro día en un futuro próximo.
  - b) Necesitas poner una excusa como «No me encuentro bien» para decirle que no lo acompañas.
  - c) Acabas por decirle que sí lo acompañarás a pesar de que no es eso lo que tú quieres.
  - d) Le dices: «¡No quiero ir!».
  
3. Realizas una compra en un comercio. Al devolvarte el cambio, te dan un euro menos de lo que corresponde.
  - a) No dices nada al cajero, quizá consolándote pensando que es poco dinero.
  - b) Con amabilidad, pero con firmeza, dices al cajero: «Perdone, pero creo que falta un euro en el cambio».
  - c) Tu respuesta se parece más a: «¡Me está dando un euro de menos. ¡Fíjese más en lo que hace!».
  
4. Tienes una cita con una persona y ésta llega con una media hora de retraso, sin disculparse ni hacer mención alguna al asunto.
  - a) Estás enojado, pero no haces ningún comentario respecto al retraso ni a la espera que has tenido que sufrir.

- b) Le pides explicaciones y le haces saber tu opinión respecto a su tardanza: «Quisiera saber por qué has llegado tarde. Me gustaría que en otra ocasión fueras más puntual».
  - c) Dices algo así como: «¡No hay derecho a que me hagas esto! No pienso volver a quedar contigo».
5. Cuando recibes una crítica por algo que no has hecho.
- a) Te sientes molesto, pero no dices ni haces nada por sacar del error a la persona que te ha criticado.
  - b) No dices nada abiertamente, pero con tu actitud (por ejemplo, poner «mala cara») das a entender a la otra persona tu enojo.
  - c) Dices a la persona que te ha criticado: «Creo que estás equivocado, las cosas no sucedieron así. Permíteme que te cuente mi versión de los hechos».
  - d) Tu contestación se parece más a la siguiente: «¿Quién te crees que eres para criticarme de esta manera?».
6. Cuando estás decepcionado o enojado con alguien por un comportamiento suyo que no te ha gustado.
- a) Expresas claramente que estás enojado y qué situación ha provocado tu enojo diciendo algo similar a: «Estoy enfadado contigo por tal cosa, hizo que me sintiera mal. Me gustaría que no volviera a repetirse».
  - b) Manifiestas tu molestia descalificando a la otra persona, diciéndole «Esto a mí no se me hace», «Ya te acordarás» o alguna otra expresión similar.
  - c) Generalmente te callas y no expresas tus sentimientos negativos.
7. Cuando en una reunión alguien aporta un dato que a ti te consta que es inexacto.
- a) Tu reacción se parece a: «No sabes lo que dices».
  - b) Prefieres callarte.
  - c) Sin esfuerzo, comentas algo así como: «Perdona, pero creo que estás equivocado. Estoy seguro de que el dato correcto es...».
8. Cuando se produce una situación que te parece injusta para ti, como tener que realizar una tarea cuando es el turno de otro o un cambio de puesto de trabajo.
- a) Expresas con claridad y firmeza tu opinión al respecto y exiges el cambio de las circunstancias.
  - b) Te callas y «tragas» con la situación.
  - c) Intentas defender tus derechos, pero te faltan firmeza y decisión y todo sigue igual.
  - d) Llevas la defensa de tus derechos acusando a los demás o lanzando improperios.
9. Has comprado una mercancía y acordado que te la lleven a casa. Cuando ésta llega, te das cuenta de que tiene un defecto de cierta importancia.
- a) No te gusta quedarte con algo nuevo, y que has pagado a su precio normal, y que está estropeado, pero aun así te callas.
  - b) Exiges con firmeza, pero con respeto, el cambio de la mercancía por otra que esté en buenas condiciones.
  - c) Te pones «hecho una furia» y puede que llegues a insultarlos.

10. Cuando en una conversación estás expresando tu opinión o contando una anécdota y alguien te interrumpe.
- a) Dices con firmeza: «Por favor, espera un momento y déjame acabar».
  - b) Te callas, pensando que lo que dices no interesa a nadie.
  - c) Crees que no tiene por qué interrumpirte, pero aun así no haces nada por continuar con lo que estabas diciendo.
  - d) Manifiestas tu contrariedad diciendo algo así como: «¡Cállate y déjame acabar!».
11. Cuando estás en un grupo de gente y se está acordando qué actividad se puede realizar en común.
- a) Propones alguna actividad para hacer y, si estás verdaderamente interesado en ella, insistes para que se lleve a cabo.
  - b) Te callas.
  - c) Propones una actividad, pero si los demás no la aceptan inmediatamente, te olvidas del asunto.
  - d) Intentas imponer tu propuesta por todos los medios.

En la tabla que tenemos a continuación, rodea con un círculo el número y letra correspondiente a cada una de las situaciones que más se asemejan al comportamiento que tú sueles manifestar y suma los puntos obtenidos en cada uno de los tres apartados. Después, calcula su porcentaje sobre el total de las respuestas.

Conducta asertiva	Conducta pasiva	Conducta agresiva
1b	1a	1c
2a	2b, 2c	2d
3b	3a	3c
4b	4a	4c
5c	5a, 5b	5d
6a	6c	6b
7c	7b	7a
8a	8b, 8c	8d
9b	9a	9c
10a	10b, 10c	10d
11a	11b, 11c	11d
<b>Total: %</b>	<b>Total: %</b>	<b>Total: %</b>

Por supuesto, la puntuación que obtengas no estará tan sólo en uno de los apartados. Lo más probable es que puntúes en los tres, pero que haya uno donde se concentren la mayoría de las respuestas dadas. Eso te proporcionará una idea acerca de si la mayor parte de tu comportamiento es asertivo, pasivo o agresivo.



# 1

## LA LISTA DE DERECHOS Y RESPONSABILIDADES

Para conseguir ser asertivo es imprescindible que previamente conozcas con precisión y asumas cuáles son los derechos propios, es decir, aquellos que vas a defender, y cuáles son tus responsabilidades, que tienen mucho que ver con los derechos de los demás y, por supuesto, también deben ser respetados. El objetivo de este ejercicio es precisamente asegurarnos de que este punto queda claro, así que te proponemos que realices un sencillo ejercicio de reflexión y anotes en una lista tus propios derechos y en otra tus responsabilidades en diferentes ámbitos de la vida.

### YO TENGO DERECHO A:

- En mi casa y con mis familiares:

(Por ejemplo, a solicitar ayuda cuando la necesito, a disponer de algo de tiempo para mí mismo, a expresar lo que pienso y lo que siento, a negarme a las peticiones de los demás cuando no quiero o no me viene bien satisfacerlas, a ser escuchado con respeto y atención, a pedir lo que deseo o necesito...)

- En mi trabajo:

(Por ejemplo, a decir que no a una tarea cuando estoy saturado de trabajo, a solicitar un ascenso o un aumento de sueldo cuando considero que me lo merezco, a defender una idea cuando creo que es válida, a decir «No lo entiendo» o «No estoy de acuerdo», a no depender de lo que piensen los demás para mantener con ellos una relación asertiva...)

- En mi grupo de amigos:

(Por ejemplo, a proponer a los demás realizar conjuntamente una actividad que me apetece, a decir que no a una propuesta de un amigo, a expresarles mis sentimientos tanto cuando son positivos como negativos, a solicitar su ayuda o simplemente su compañía, a que me dejen solo cuando considero que lo necesito o me apetece...)

### YO SOY RESPONSABLE:

- En mi casa y con mis familiares:

(Por ejemplo, de admitir que me digan que no cuando les solicito algo, respetar su intimidad y su forma de ser sin empeñarme en cambiarlos a mi conveniencia, escucharlos con atención y respeto, aceptar que pueden cometer errores como cualquier persona e incluso intentar aprender algo de ellos, admitir que no tienen por qué ser responsables de mis problemas ni de su solución...)

- En mi trabajo:

(Por ejemplo, de tratar a los demás con respeto y dignidad, aceptar que defiendan sus ideas, necesidades y deseos aunque éstos sean distintos de los míos, admitir la crítica constructiva hacia mi comportamiento cuando tiene fundamento, manifestar mi desacuerdo y críticas con respeto y sin descalificaciones personales...)

- En mi grupo de amigos:

(Por ejemplo, de escuchar sus propuestas y peticiones de ayuda, aunque esto no necesariamente implique que tenga que atenderlas, respetar sus elecciones aunque no las comparta, escuchar sus sentimientos hacia mí aun cuando éstos sean negativos en alguna ocasión...)

### **REFLEXIONES**

¿De qué derechos y responsabilidades de la lista que has confeccionado eras ya consciente antes de hacerla? ¿De qué otros no lo eras? ¿Qué ha supuesto para ti ese descubrimiento? ¿Estás real y auténticamente convencido de tus derechos? Piensa en los derechos que atribuyes a los demás, ¿por qué no vas a tener tú los mismos?



## 2

### EL INVENTARIO DE MIS DESEOS

Las personas poco asertivas están a menudo tan pendientes de las necesidades y deseos de los demás que a veces llegan incluso a olvidar los propios o, cuando menos, no son lo suficientemente conscientes de ellos. Este ejercicio tiene como objetivo ponerte en contacto con tus auténticos deseos, conseguir que seas más consciente de lo que verdaderamente quieres y deseas, y ver también en qué medida eres capaz de solicitarlo con total naturalidad o si, por el contrario, te sientes incómodo al hacerlo.

Te proponemos un cuestionario en el que figuran algunos de los deseos más comunes entre la mayoría de las personas. Ante cada uno de ellos tienes que reflexionar y contestar si realmente dicho deseo figura o no entre los tuyos (casilla «SÍ/NO») y qué grado de dificultad (casilla «Grado de incomodidad») experimentas a la hora de plantearlo ante los demás para conseguirlo, de acuerdo con la siguiente escala:

- 0 = Me siento totalmente cómodo
- 1 = Siento una ligera incomodidad
- 2 = Experimento bastante incomodidad
- 3 = Me siento muy incómodo

SÍ/NO	Grado de incomodidad	Mis deseos son
		Disponer de tiempo para dedicarlo a mis aficiones.
		Pasar más tiempo con mi pareja.
		Que mis familiares colaboren en las tareas del hogar.
		Que las personas que me rodean (quiénes en concreto) presten más atención a lo que digo.
		Obtener un aumento de sueldo.
		Que determinadas personas (concretar quiénes) acepten mis fallos sin culpabilizarme ni descalificarme.
		Llegar a obtener una amistad más íntima con...
		Disponer de más tiempo para mi descanso.
		Romper con la rutina, hacer algo distinto (un viaje, una actividad nueva...).
		Realizar algunas experiencias sexuales.
		Apoyo en las decisiones que tomo.
		Ampliar mi círculo de amistades.
		Tener un empleo que me satisfaga más que el actual.
		Obtener respeto de...
		Hacer un curso de...
		Otros:

### REFLEXIONES

¿Te ha servido este ejercicio para tomar una mayor conciencia de cuáles son tus auténticos deseos? ¿Crees que, gracias a esa mayor concienciación, estás ya un poco más cerca de conseguirlos? ¿Qué te impide llegar a alcanzarlos?



### 3

## PASAR A LA ACCIÓN

Ahora que ya tienes claro cuáles son tus derechos, necesidades y deseos, ha llegado el momento de pasar a la acción, de defenderlos y hacerlos efectivos. ¿Cómo? A través de este sencillo ejercicio que vamos a explicarte a continuación.

A veces, la diferencia entre obtener algo o no estriba en la capacidad de solicitarlo de manera asertiva. Cuando no se tiene facilidad para ello, es preferible preparar antes la petición, de manera que sepas anticipadamente qué vas a pedir, a quién, con qué palabras, cuándo quieres obtenerlo e incluso dónde lo quieres.

Lo verás claramente a través del ejemplo que te proporcionamos a continuación:

- De (nombre de la persona de quien quieres obtener algo).
- Quiero (especifica de manera concreta qué es lo que vas a solicitar, haciendo alusión a un comportamiento preciso y no a algo abstracto como un cambio de actitud). Por ejemplo: «Quiero que me ayude a preparar la cena».
- Cuándo (el día o momento exacto en que quieres que se realice, su frecuencia o el plazo que das para obtener lo que deseas). Por ejemplo, «A partir de mañana, durante todas las noches» o «Todos los lunes, miércoles y viernes».
- Dónde (lugar en el que esperas conseguir lo solicitado). En este caso, obviamente, es en la cocina y, por lo tanto, especificar el lugar carece de sentido. Pero si por ejemplo, estás pidiendo estar en casa un rato a solas, tendrás que especificar en qué habitación en concreto para que los demás lo tengan en cuenta.

Así, tu petición quedará preparada de la siguiente manera: «Carlos, quiero que me ayudes a preparar la cena todas las noches a partir de mañana».

### REFLEXIONES

¿Consideras que este ejercicio puede facilitarte tanto defender tus derechos como mostrar a los demás tus necesidades y deseos? ¿Por qué te resultará más fácil si llevas preparado con antelación lo que vas a decir? ¿Quizá rompa con el hecho de que «cuando llega el momento no encuentro las palabras»?





## 4

### EL DISCO RAYADO

Todos sabemos lo que ocurre cuando un disco se raya: reproduce una y otra vez la misma frase. Algo tan sencillo como esto va a permitirte defender tus derechos, sentimientos o necesidades cuando la otra persona pretenda ignorarlos o transgredirlos. Como si te hubieras convertido en un disco rayado, se trata de repetir una y otra vez lo que quieres transmitir, siempre en un tono de voz moderado pero firme, con tranquilidad y sin mostrarte enojado y, por supuesto, ignorando las razones o argumentos que la otra persona te vaya proporcionando para desviar tu atención hacia otro tema o para hacerte sentir culpable y que cejes así en tu empeño.

Ejemplo:

Begoña ha comprado un bolso. Cuando llega a casa, comprueba que tiene un pequeño defecto que le ha pasado inadvertido en la tienda. Al día siguiente, se dirige a la tienda para cambiarlo por otro que esté en buen estado. Busca al dependiente y se dirige a él:

—Begoña: Por favor, quisiera cambiar este bolso. Tiene un defecto y querría que me dieran otro que no lo tenga.

—Dependiente: Yo no puedo cambiárselo. Tendrá que hablar con mi jefe.

—B.: Bien, pues llámelo, por favor. Yo quiero que me cambien el bolso (disco rayado).

—D.: En este momento está muy ocupado. ¿No es posible que el bolso se haya estropeado en su casa?

—B.: No, no ha sido así. Quiero que me cambien el bolso (disco rayado).

—D.: Podría arreglarse y quedaría como nuevo.

—B.: Yo he pagado por un bolso en buen estado y quiero que me cambien este que no está bien por otro en buen estado (disco rayado).

—D.: Hay mucha gente esperando a ser atendida y el encargado está muy ocupado. Será mejor que vuelva en otro momento.

—B.: Todos esperamos a ser atendidos. Yo solamente quiero que me cambien el bolso (nueva utilización del disco rayado). Por favor, llame a su jefe para que me atienda.

—D.: ¿Tiene el ticket de compra?

—B.: Sí, aquí lo tiene. Y quiero que me cambien el bolso (disco rayado).

—D.: Espere un momento, por favor. Voy a llamar al encargado.

Llega el dependiente acompañado de su jefe.

—Encargado: A ver, ¿podría enseñarme el bolso?

—B.: Aquí lo tiene. Ayer no me di cuenta de este rasguño que tiene en la piel. Quiero que me lo cambien por uno que esté en buen estado (disco rayado).

—E.: Esta marca tiene un buen control de calidad y es muy raro que saquen al mercado un bolso con un defecto. ¿No puede ser que esto se haya producido en su casa?

—B.: No. Quiero que me cambien el bolso (disco rayado).

- E.: En estos momentos estamos muy ocupados. ¿No podría volver mañana?
- B.: No, lo siento. Quiero que me cambien el bolso ahora (disco rayado).
- E. (dirigiéndose al dependiente): Bien, cámbiale a la señora el bolso por otro.

### **REFLEXIONES**

¿Cómo te has sentido practicando la técnica del disco rayado? ¿Crees que ha sido útil para conseguir que la otra persona respetara tus derechos sin que tú dejaras de respetar los suyos? ¿En qué situaciones puede resultarte útil la realización de este ejercicio?



## 5

### EL BANCO DE NIEBLA

¿Cómo comportarse ante una situación en que la otra persona critica tu comportamiento, tu forma de ser o tu actitud con la intención de que los modifiques de acuerdo con sus intereses o con lo que a ella le parece correcto?

El banco de niebla es la táctica adecuada para que aprendas a responder ante esa circunstancia de manera que te sientas cómodo sin tener que ceder a las presiones de los demás. Básicamente, consiste en aceptar una parte de lo que el otro te dice, mientras que sobre el resto del contenido, el que puede resultarte perjudicial, echas una cortina de humo. Así, practicando esta técnica conseguirás:

—No dar por sentada la crítica implícita que la otra persona insinúa pero no te ha dicho claramente, limitándote a escuchar y responder a lo que realmente ha expuesto.

—Reconocer la parte de verdad de lo que el otro te dice, si es que la hay, pero de tal manera que eludas ponerte a la defensiva, ya sea alegando excusas, criticando o contraatacando.

La técnica del banco de niebla se puede llevar a la práctica, según las circunstancias que te plantee tu interlocutor, de tres maneras distintas: *Convenir con la verdad*, *convenir en principio* y *convenir en la posibilidad*. Veámoslo en la práctica:

- Convenir con la verdad, es decir, reconocer la parte de verdad que hay en las afirmaciones que los demás emplean para criticarte o manipularte.

Ejemplo:

«Últimamente te noto menos entusiasmado con nuestro proyecto.» «Sí, es cierto que estoy menos centrado en ello» (convenir con la verdad en lugar de negar lo evidente o intentar justificar por qué los hechos son así).

- Convenir en principio, o sea, reconocer la veracidad general que contienen esas mismas afirmaciones.

Ejemplo:

«Es importante que te esfuerces, pues para el buen funcionamiento de nuestra empresa es imprescindible que tengamos listo el proyecto en la fecha fijada para ello.» «Tienes razón, seguramente supondrá un salto para la empresa entregar este proyecto en la fecha prevista.»

- Convenir en la posibilidad: reconocer la posibilidad de verdad en las afirmaciones de tu interlocutor.

Ejemplo:

«Si sigues dedicándole tan poco tiempo a nuestro proyecto, no lo acabaremos nunca.» «Tienes razón, es posible que tengamos que retrasar la fecha de entrega.»

## **REFLEXIONES**

¿Cómo te sientes practicando las distintas versiones del banco de niebla? ¿Vas sintiéndote más cómodo a medida que lo vas probando con distintas personas?  
¿Crees que te sirve para tener más confianza en ti mismo y ser más asertivo ante los reproches de los demás?



## 6

### LA ASERCIÓN NEGATIVA

Está ideada para afrontar aquellas situaciones en que has cometido un error. Evidentemente, es lógico y natural que lo reconozcas, pero no que te sientas culpable ni permitas que por ello se cuestione que seas una persona válida. Es decir, se trata de romper con la falsa ecuación «he tenido un fallo = soy una mala persona = he de sentirme culpable».

Ejemplo:

Supongamos que has olvidado un libro que un amigo te había pedido que le prestases para preparar un examen que tiene en un par de días. Practicar la aserción negativa sería contestarle algo así como: «Me he olvidado el libro, lo siento. Por lo general, suelo ser más responsable. ¿Qué podemos hacer para remediarlo?».

#### REFLEXIONES

¿Consigue la práctica de este ejercicio romper con el hábito de sentirte culpable cada vez que cometes un error? ¿Crees que sirve para dejar claro ante los demás que una cosa es que hayas tenido un fallo y otra muy distinta que eso te descalifique como persona?



## 7

### LA NEGATIVA PARCIAL

Resulta de utilidad cuando, ante una demanda, estamos dispuestos: 1) a admitir tan sólo una parte, pero no otra, o 2) a realizar todo lo que se nos pide, pero con ciertas condiciones. Este ejercicio es en realidad una negociación: yo cedo algo (te doy algo que quieres), pero tú también cedés (me das algo a cambio, o bien limitas en parte tus demandas).

A la hora de poner en práctica la negativa parcial es fundamental que observemos dos premisas:

- Dejar muy claro qué queremos hacer y qué no y, en su caso, con qué restricciones o a cambio de qué.
- Comenzar nuestra respuesta por la parte que aceptamos en lugar de hacerlo por aquello que negamos o por las condiciones impuestas. De esta forma, conseguimos que nuestro interlocutor no se sienta rechazado de entrada ni se ponga a la defensiva. Más bien al contrario, experimenta la sensación de ser aceptado, aunque tan sólo sea parcial o condicionalmente.

Ejemplo:

Tu pareja te pide que el próximo sábado vayáis de excursión al campo, algo que a ti no te entusiasma demasiado porque prefieres otro tipo de actividades. Puedes optar por practicar la negativa parcial de alguna de estas dos maneras (siempre ajustándola de acuerdo con tus intereses):

«De acuerdo, iremos el sábado que viene de excursión, siempre y cuando al siguiente vayamos a cenar a un restaurante.»

«No tengo inconveniente en ello, pero con la condición de que volvamos a casa antes de las siete y media, pues yo quiero ver a esa hora mi programa favorito en la televisión.»

### REFLEXIONES

¿Crees que este ejercicio te sirve para satisfacer tus necesidades y deseos a la vez que respetas los de las personas que te rodean? ¿Consideras que de esta forma ambas partes salís ganando? ¿Con qué personas y en qué situaciones puede resultarte más útil ponerlo en práctica?



## 8

### SEPARAR LOS TEMAS

Esta modalidad de comportamiento asertivo resulta particularmente útil cuando tu interlocutor te plantea una demanda como si fuera una consecuencia lógica de la relación afectiva que os une («Si me quisieras...»). Sin embargo, en realidad se trata de un intento de chantaje emocional. Ante una situación así, resulta imprescindible separar una cuestión de la otra, dejando claro que una cosa es satisfacer o no la demanda concreta del momento y otra muy distinta, los sentimientos que experimentes por esa persona. Este hecho de separar un tema de otro te permitirá no ceder al chantaje emocional y ser capaz de dar una respuesta negativa, si ése es tu deseo, sin sentirte culpable por ello.

Ejemplo:

Un amigo te pide que lo ayudes a realizar la mudanza durante el fin de semana. Sin embargo, a ti no te gusta realizar ese tipo de tareas y además tienes otros planes más agradables. Ante tu primera negativa, tu amigo insiste planteándote: «Si fueras tan buen amigo como dices, seguro que me ayudarías ahora que lo necesito», en un claro intento de hacer que te sientas culpable y por esa causa acabes haciendo lo que a él le interesa.

Utilizando la técnica de separar los temas, puedes contestarle algo así como: «Me considero un buen amigo tuyo, pero creo que una cosa es ser buenos amigos y otra muy distinta es pasarme todo el fin de semana haciendo algo que no me gusta y renunciando a los planes que tenía, así que no insistas», separando claramente los sentimientos que os unen de las necesidades puntuales de uno y de otro.

### REFLEXIONES

¿Estás ya convencido de que tienes derecho a decir «no» a la petición de alguien a quien te unen lazos afectivos? Si no es así, repasa el ejercicio de la lista de tus derechos. ¿Crees que ésta puede ser una buena manera de responder a un intento de chantaje emocional sin sentirte culpable? ¿Te has sentido liberado al disponer de una manera de decir «no» a pesar de los intentos de manipulación de otra persona?



## 9

### EL APLAZAMIENTO ASERTIVO

Para que resulte eficaz, el ejercicio de la asertividad conlleva saber elegir el momento adecuado para llevarlo a cabo. En ocasiones, nos sentimos enojados con el otro, no sabemos cómo responder a su mensaje o, simplemente, no estamos seguros de lo que más nos conviene y necesitamos tiempo para meditarlo. En todos estos supuestos, es preferible aplazar la respuesta hasta un momento más adecuado, en que te encuentres más tranquilo o hayas aclarado tus pensamientos y, en consecuencia, seas capaz de responder a la crítica o a la demanda de manera apropiada.

Aquí es donde entra en juego la técnica del aplazamiento asertivo, que, como bien indica su nombre, consiste precisamente en aplazar el momento de proporcionar nuestra respuesta asertiva.

Ejemplo:

Tu esposo te dice: «Ha sido un fin de semana desastroso, y todo porque no quisiste ir de excursión el sábado como yo dije».

Respuesta con aplazamiento asertivo: «Mira, no creo que éste sea el momento más adecuado para comentar esta cuestión, puesto que estamos alterados. Será mejor que lo hablemos mañana con más tranquilidad».

#### REFLEXIONES

¿Crees que ésta puede ser una buena técnica para evitar discusiones sin ceder a las presiones de los demás? ¿Y para evitar decir alguna cosa o comprometerte a algo de lo que después puedas arrepentirte? ¿En qué situaciones y con quiénes puede resultarte útil y conveniente utilizarla?



## **10**

### **LA PREGUNTA ASERTIVA**

La práctica de esta técnica asertiva resulta particularmente interesante porque te permite conseguir dos objetivos:

- Induces al interlocutor a comportarse asertivamente, de manera que exprese con claridad sus sentimientos.
- Precisamente por esto, obtienes información acerca de lo que le molesta al otro, lo cual te permite entender mejor su crítica y tener más argumentos para aceptarla o rechazarla.

Podríamos decir que esta técnica es más comprometida que las anteriores, por lo que generalmente sólo nos tomamos la molestia de emplearla con personas con las que se tienen vínculos afectivos estrechos, como el cónyuge, los padres, los hijos, los hermanos o los amigos íntimos.

Como bien indica su nombre, consiste en preguntar al otro acerca de lo que le ha molestado de tu conducta y qué tipo de comportamiento espera de ti. Por supuesto, eso no implica necesariamente que estés dispuesto a aceptarlo. Una vez aclarada la situación, estás en condiciones de decir libremente «sí» o «no» a todo o a parte de la petición, o incluso de llegar a un pacto con tu interlocutor acerca de lo que cada uno desea obtener del otro: «Sí, a cambio de...» (la «negativa parcial» del ejercicio número 7).

Ejemplo:

La esposa reprocha a su marido el comportamiento que ha tenido en la comida con la familia de ella. El esposo, utilizando la técnica de la pregunta asertiva, le responde: «No lo entiendo, ¿qué es lo que he hecho que te ha molestado?, ¿cómo te gustaría que me hubiera comportado?». Es decir, no estoy en principio de acuerdo contigo, pero admito que tú veas las cosas de otra manera y me interesa saber cómo las ves, de modo que quiero que te comportes asertivamente y me digas qué es lo que te ha molestado y lo que te gustaría para ver qué podemos hacer al respecto.

#### **REFLEXIONES**

¿Te parece que ante una crítica de una persona querida es preferible contestar de este modo que poniéndose a la defensiva y atacándola? ¿Por qué? ¿Quizá porque, entre otras cuestiones, facilita que podáis resolver el conflicto de una manera satisfactoria para ambos?





## **TRACEMOS UN PLAN**

Para que logres ser asertivo, te sugerimos que comiences con los ejercicios número 1 y 2. Suponen, por decirlo así, aclararte contigo mismo, convencerte realmente de que tienes tantos derechos como cualquier otra persona y conocer a fondo qué es lo que necesitas y lo que deseas. Sin dar previamente ese paso, resultará muy complicado desarrollar un comportamiento afirmativo.

Como resultado del paso anterior, ya tendrás un conocimiento preciso de cuáles son los cambios que quieres conseguir. Elige uno de ellos, no necesariamente el que más te gustaría lograr, sino el que te parezca más sencillo a la hora de conseguir resultados. Siguiendo el esquema del ejercicio número 3, detállalo paso a paso, incluso por escrito, y eso mismo te llevará a cuál de los ejercicios que vienen a continuación en el capítulo (del 4 al 10) resulta el más adecuado para conseguir tus objetivos. A partir de ahí, se trata de practicar una y otra vez.

Con el tiempo y la experiencia, irás viendo en qué situaciones y con qué personas te resulta más eficaz cada una de las técnicas asertivas propuestas.

## 6

### **Ejercicios para mejorar la relación de pareja**

La relación de pareja es quizá la más difícil de todas las interacciones interpersonales. Son muchas las situaciones potencialmente problemáticas que una pareja tiene que afrontar a lo largo de su existencia. De conseguir hacerlo o no de manera adecuada depende el hecho de que esa relación sea fuente de satisfacciones y felicidad o, por el contrario, causa de estrés y desdicha.

La clave para una convivencia agradable está, en buena medida, en la reciprocidad, es decir, en que exista un equilibrio entre lo que cada uno da y recibe. Si uno de los miembros de la pareja da mucho y recibe poco del otro, con el tiempo acabará desengañado e incluso resentido por la sencilla razón de que sentirá que en esa relación no obtiene suficientes compensaciones a lo mucho que está poniendo en ella.

Sentadas las bases de la necesidad de reciprocidad, también hay que advertir que no siempre es algo fácil de conseguir, y que requiere de empeño y esfuerzo por ambas partes. Conseguirla pasa, necesariamente, por que cada uno de los miembros de la pareja sepa qué quiere y sea capaz de expresarlo de manera clara, concreta y correcta. Conlleva también capacidad para ceder y llegar a acuerdos, aceptar las diferencias de la otra persona y aprender a convivir con ellas, y escucharla y comprender sus necesidades.

Con los ejercicios de este capítulo esperamos proporcionaros las herramientas necesarias para que lo consigáis.

**TEST DE AUTOEVALUACIÓN**  
**¿CÓMO VA TU RELACIÓN DE PAREJA?**

A continuación te proponemos un pequeño cuestionario para que ambos podáis realizar un sondeo sobre cómo va vuestra relación de pareja. Contestadlo por separado, y, por supuesto, hacedlo sin temores y con la mayor sinceridad posible.

	Muy pocas veces	Algunas veces	Bastantes veces	Muchas veces
1. ¿Mantenéis habitualmente charlas acerca de cómo os sentís, lo que os preocupa, vuestras ilusiones...?				
2. Cuando algo en tu pareja te disgusta o desagrada, ¿se lo comentas con naturalidad y de manera que no se ofenda?				
3. ¿Consideras que vuestra relación está prácticamente asfixiada por la rutina y la monotonía?				
4. ¿Sois capaces de llegar a un pacto con cierta facilidad cuando estáis en desacuerdo en alguna cuestión?				
5. ¿Expresas tus necesidades y sentimientos a tu pareja en lugar de dar por hecho que él/ella debería conocerlos sin necesidad de que tú se los manifiestes?				
6. ¿Y él/ella a ti?				
7. ¿Os expresáis habitualmente cosas agradables como halagos o piropos?				
8. Cuando tu pareja expresa una queja o una crítica, ¿procuras ponerte en su lugar y entenderla?				
9. ¿Te has parado a pensar en alguna ocasión en aquellos aspectos en los que os parecéis y en qué otros os diferenciáis?				
10. ¿Te cuesta disculparte o pedir perdón cuando has hecho algo a tu pareja que luego reconoces que no ha estado bien?				
11. ¿Das las gracias a tu pareja cuando ésta hace algo por ti?				

	Muy pocas veces	Algunas veces	Bastantes veces	Muchas veces
12. Cuando tu pareja te expresa una crítica, ¿suele hacerlo de una manera constructiva?				
13. ¿Tu pareja te sorprende de vez en cuando?				
14. ¿Y tú a él/ella?				
15. Cuando existe un tema conflictivo, ¿soléis abordarlo rápidamente para solucionarlo?				
16. ¿Te gustaría disponer de más tiempo para hablar con tu pareja?				
17. ¿Consideras que en vuestra relación hay reciprocidad?				
18. ¿Acostumbra a decirle a tu pareja qué es lo que te gustaría que hiciera (lo que no quiere decir presionarla)?				
19. ¿Y él/ella a ti?				
20. ¿Crees que la comunicación entre vosotros es suficiente?				

Ahora poned en común las respuestas de ambos y sacad vuestras propias conclusiones acerca de cuáles son los aspectos en los que tenéis que cambiar o mejorar y, en consecuencia, cuáles de los ejercicios que os proponemos a continuación pueden ser los más adecuados para vosotros.



# 1

## VAMOS A DECIRNOS COSAS BONITAS

La esencia de este ejercicio es transmitir bienestar para recibir bienestar. En las relaciones entre las personas tiende a existir una reciprocidad: damos de acuerdo a lo que recibimos o creemos recibir. Desgraciadamente, en ese intercambio hay parejas que entran en una espiral de criticarse mutuamente y de hablar el uno con el otro casi exclusivamente para hacerse reproches. Acaba entonces por crearse un círculo vicioso negativo en el que cuantos más comportamientos desagradables se reciben, más comportamientos desagradables se dan.

Lo que pretendemos con este ejercicio es precisamente todo lo contrario: crear un círculo vicioso positivo en el que:

- un miembro de la pareja proporciona algo agradable al otro;
- éste interpreta que es querido y que el otro desea que se sienta bien y, en consecuencia, decide comportarse de la misma manera;
- el otro lo interpreta también de manera positiva, y se reafirma en su intención de actuar de forma agradable, y así se van sentando las bases de lo que podríamos llamar un intercambio de conductas gratificantes.

Para llevar a la práctica este ejercicio os proponemos dar los siguientes pasos:

- Ambos os comprometéis, durante la primera semana, a proporcionaros mutuamente un intercambio positivo concreto, aquel que decidáis entre ambos. Puede ser un beso de despedida, un halago, una sonrisa cuando el otro hace algo que os gusta, una mirada de complicidad...
- A la semana siguiente, continuáis con lo conseguido la semana anterior, y añadís otro intercambio positivo.
- Continuáis así sucesivamente, una semana tras otra, hasta alcanzar el grado deseado de intercambio de conductas gratificantes entre vosotros.

### REFLEXIONES

¿Cómo te has sentido escuchando a tu pareja decirte una cosa bonita? ¿Y diciéndosela tú a él/ella? ¿Pensáis que con ese intercambio positivo podéis llegar a sentirnos mejor cada uno consigo mismo y con el otro?



## 2

### LA CARTA A LOS REYES MAGOS

¿Te acuerdas de la ilusión con que de pequeños plasmábamos nuestros deseos e ilusiones en la carta a los Reyes Magos? Bueno, pues ¿por qué no hacer algo parecido en la pareja? A todos nos gustaría que nuestra pareja hiciera determinadas cosas de forma distinta, que dejara de tener un comportamiento que nos molesta o, simplemente, que incluyera en su conducta algo que nos guste y que no hace habitualmente. Lo que ocurre es que normalmente ni siquiera lo comentamos porque nos parece difícil, no encontramos el momento, nos da vergüenza o simplemente damos por hecho que él/ella debería adivinar lo que nos gusta y lo que nos molesta por el simple hecho de querernos.

Te proponemos como ejercicio que tú y tu pareja escribáis vuestra propia carta a los Reyes Magos, expresando en cada una de ellas: lo que os gusta, lo que os molesta, aquello de lo que os arrepentís, etc.

Me gustaría que...

... me dieras un beso al llegar a casa, me dijeras más piropos, charlásemos todos los días un rato, me hicieras un regalo para mi cumpleaños, tomaras la iniciativa de mantener relaciones sexuales, me dieras un masaje cuando estoy cansado/a...

Me molesta...

... que cuando llegas a casa no cuentes nada sobre lo que has hecho a lo largo del día, que no te des cuenta de cuándo me he cortado el pelo, que me digas «tus hijos» cuando éstos han hecho algo que está mal, que muchos fines de semana no realicemos actividades en común...

Me pongo triste cuando...

... criticas mi comportamiento ante nuestros amigos, me desautorizas ante nuestros hijos, no me dices cosas cariñosas mientras mantenemos relaciones sexuales, desapruebas los trabajos que realizo en casa...

Me siento satisfecho cuando...

... inicias un contacto sexual, me regalas un ramo de flores, me dices que estoy guapo/a, te ocupas de los niños para que yo pueda ir al gimnasio, me sonríes...

Me arrepiento de...

... no haberte dicho más veces «te quiero», no haberte dado una sorpresa de vez en cuando, no haber querido utilizar la ropa interior sexi que a ti tanto te gusta, no haber realizado un esfuerzo para poder dedicar más tiempo a hablar de nuestras cosas...

Perdóname por...

... haber olvidado nuestro último aniversario, ponerme a gritar a la más mínima cuando llego cansado/a del trabajo, estar a veces tan abstraído/a con mis cosas que no escucho lo que me dices, criticar tu forma de conducir...

Es preferible que vayáis poco a poco y, de momento, que os escribáis cada uno una sola carta (por ejemplo, «Me gustaría» o cualquier otra). Luego las intercambiáis, ponéis en común su contenido, lo analizáis y acordáis qué cambios os comprometéis a llevar a cabo. Después, y de manera sucesiva, vais escribiéndoos otras cartas con los distintos epígrafes que aquí os hemos propuesto y repetís el proceso.

Para conseguir llevar a la práctica los cambios que ambos solicitáis, os proponemos el ejercicio que os explicamos a continuación: «El contrato».

### **REFLEXIONES**

¿Consideráis que estas cartas pueden servir para tener un mayor conocimiento de los sentimientos más profundos de cada uno? A partir de ahí, ¿estáis dispuestos realmente a hacer cambios en vuestra relación? En ese caso, ¿os puede servir este ejercicio para conseguir mejorar vuestra convivencia como pareja?



### 3

## EL CONTRATO

A través de las *cartas a los Reyes Magos* que habéis realizado habéis tomado conciencia de numerosos cambios que os gustaría llevar a cabo en vuestra relación. En este nuevo ejercicio os proporcionamos la herramienta para conseguirlo, ya que firmar contratos es una excelente fórmula para realizar cambios en el comportamiento de ambos miembros de la pareja. Como todos sabemos, un contrato es un pacto en el que cada uno se compromete a realizar algo a cambio de obtener otra cosa que desea.

Por supuesto, a la hora de establecer un contrato hay que atenerse a determinadas normas que nos facilitarán el éxito en lo que nos proponemos:

- Empezar por pactar cuestiones muy sencillas, simples y fáciles de cumplir, de tal manera que aumente la confianza en vuestra capacidad para cambiar, así como en la validez del método de contratos. Posteriormente, se irán abordando puntos que puedan resultar más arduos y complejos.
- Realizar el pacto con responsabilidad y compromiso. Cada miembro de la pareja debe estar totalmente decidido a cumplir lo pactado, y ha de haber tomado esa decisión con libertad y sin presiones.
- A la hora de formular el acuerdo, hay que hacerlo de la manera más concreta posible. En buena medida, el éxito depende de no ser ambiguos o excesivamente generales. Hay que huir, por tanto, de peticiones del tipo «quiero que me ayudes más» y, en cambio, especificarlo mucho más concretamente: «Me gustaría que todos los días te encargaras de hacer la cena y recoger la mesa».

Éste es un ejemplo del primer contrato que firmaron Alfonso y María:

Yo, Alfonso, me comprometo a hacer la cena todos los lunes.

A cambio, yo, María, me comprometo a escuchar a Alfonso todos los lunes después de cenar comentar sus problemas en el trabajo.

Dos semanas después de cumplir el acuerdo por ambas partes, Alfonso y María lo ampliaron a un número de días progresivamente mayor.

Cuando este cambio de comportamiento estaba ya instaurado en sus hábitos, pasaron a pactar otra cuestión, y así sucesivamente.

## **REFLEXIONES**

¿Pensáis que el sistema de contratos puede ser de utilidad para cambiar algunos aspectos de vuestro comportamiento, de manera que lleguéis a obtener una relación más satisfactoria para ambos? ¿Os sentís realmente motivados para el cambio? ¿Por qué asunto podéis empezar?



## 4

### **¡CÁMBIAME EL SITIO!**

Ponerse en la piel del otro acostumbra a ser el mejor método para entenderlo. ¿Qué mejor manera de hacerlo que representando su papel aunque sea por poco tiempo? Por eso os proponemos realizar el siguiente ejercicio: intercambiad vuestros roles durante al menos una semana, esto es, que cada uno de vosotros realice durante esos días las tareas que habitualmente desarrolla el otro. Si os parece un tanto excesivo, os proponemos una variante: durante una semana, hacedlo solamente con una actividad, a la semana siguiente con otra y así sucesivamente.

Después de cada semana, haced un intercambio de pareceres: cómo os habéis sentido realizando cada una de esas actividades, qué dificultades habéis encontrado, si preferís alguna de esas tareas a las que desempeñáis habitualmente...

#### **REFLEXIONES**

¿Pensáis que este ejercicio puede servir para entender mejor a vuestra pareja cuando, por ejemplo, se queja de lo agotado que está o del estrés que le supone realizar una determinada tarea? ¿Qué actividades podéis intercambiar? ¿Puede ser útil este ejercicio también para que valoréis más el trabajo que el otro realiza? ¿No os parece que puede tener otra ventaja añadida, que es la de romper con la rutina?



## 5

### INTERCAMBIO DE PARECERES

La existencia de una comunicación fluida es esencial para una relación afectiva satisfactoria y una convivencia agradable. Es triste reconocer que en un número creciente de parejas esto no se produce ni de forma habitual ni con la calidad que sería deseable. Tenemos, pues, dos cuestiones: cantidad y calidad.

Con este ejercicio pretendemos proporcionar solución a ambos aspectos.

Con respecto a la cantidad: os proponemos que pactéis mantener una charla de forma sistemática. Por ejemplo, «todos los lunes y jueves hablaremos durante al menos media hora una vez que se hayan acostado los niños». Os recordamos que hay que ser constante y cumplir este acuerdo salvo situaciones excepcionales, además de hacerlo en un ambiente de tranquilidad y sin posibles interrupciones.

Con respecto a la calidad: es indispensable que a la hora de mantener vuestros intercambios de pareceres observéis una serie de normas que faciliten que vuestra comunicación sea auténtica, fluida y sirva realmente para comunicaros más y mejor. Os las recordamos a continuación:

- Escuchad al otro mientras habla sin interrumpirlo. Mostrad interés en lo que dice, pues lo contrario puede interpretarse como falta de interés, infravaloración o intento de avasallar.
- Sed breves mientras exponéis lo que queréis decir y evitad los monólogos. Ello facilitará que vuestra pareja no sienta tentaciones de interrumpiros.
- Tened cuidado con las referencias al pasado, especialmente las relativas a los «trapos sucios». Sólo suelen servir para agriar el ambiente y potenciar que acabéis en una discusión. La comunicación debe estar centrada en el momento presente y dirigida hacia el futuro.
- La misma prevención os deben suscitar las expresiones de carácter absoluto como «siempre», «nunca», «todo» o «nada». Cuando, por ejemplo, decimos «Siempre me llevas la contraria en todo», ocurren varias cosas: 1) no es absolutamente cierto; 2) supone lo que nuestra pareja puede interpretar fácilmente como un reproche absoluto, ante el cual lo más probable es que se sienta herida y se ponga a la defensiva, con lo que se deteriorará la comunicación.
- Por último, una cuestión más que hay que evitar: los juicios de valor y las descalificaciones personales. «Eres tan callado como una tumba» o «Te da igual lo que yo piense» no son opiniones, sino más bien expresiones descalificadoras hacia nuestra pareja que sólo pueden crear en él/ella malestar, lo que sin duda provocará su enfado, con el consiguiente perjuicio para vuestra comunicación.

## **REFLEXIONES**

¿Creéis que este ejercicio puede servir para mejorar vuestra comunicación?  
¿En qué necesitáis hacer más hincapié dada la situación actual, en la cantidad de vuestra comunicación o en su calidad?



## 6

### PETICIONES EN POSITIVO

Cuando el comportamiento de nuestra pareja no nos gusta, tendemos en demasiadas ocasiones a expresarlo mediante una queja/crítica, lo que por lo general tiene el efecto inmediato de poner a la otra persona a la defensiva y quizá de que reaccione pagándonos con la misma moneda. En esta situación, lo más probable es que acabemos discutiendo y sin conseguir que se produzca ningún cambio en la conducta que nos desagrada. La consecuencia es que la relación de pareja queda «tocada», y si esta circunstancia se repite en bastantes ocasiones, finalmente se resiente y se deteriora.

A través del aprendizaje de este ejercicio, perseguimos el objetivo de expresar a nuestra pareja de forma positiva aquello que nos desagrada. Es decir, no en forma de queja o crítica, sino como una petición, como algo que nos gustaría que hiciera porque nos quiere y porque así va a ser más fácil la convivencia, de la misma manera que nosotros estamos dispuestos a cambiar aquellos comportamientos nuestros que le disgustan a él/ella. La consecuencia entonces es que se modifica la interacción y la relación sale mejorada y fortalecida.

Pasemos a la práctica. ¿Cómo pasar de la queja/crítica a la petición en positivo?

Queja/crítica	Petición en positivo
«Estoy harto de que no cierres bien el grifo del lavabo.»	«Cariño, ¿te importaría asegurarte de que cierras bien el grifo del lavabo?»
«Eres un egoísta y nunca me ayudas en nada.»	«Me gustaría que te encargaras de hacer la compra semanal.»
«Nuestra vida es de lo más aburrida y monótona.»	«Creo que tendríamos que pensar en hacer alguna actividad nueva y salir más.»
«No eres nada cariñoso conmigo.»	«Quisiera que me dieras un beso al marcharte de casa y al volver.»
«Hace meses que no vamos solos a cenar por ahí.»	«¿Qué te parece si una vez al mes buscamos a alguien que cuide de los niños y nos vamos a cenar nosotros solos?»

### REFLEXIONES

¿Cómo te sientes cuando tu pareja te expresa algo en forma de queja o de crítica? ¿Y cómo cuando lo hace como una petición en positivo? ¿Qué diferencias hay? ¿Expresar las peticiones en positivo puede haceros a ambos la vida más agradable y además mejorar vuestra convivencia? Si pensáis así, ¿a qué esperáis para empezar a ponerlo en práctica?



## 7

### **BUSCANDO SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS**

Evidentemente, tu pareja y tú sois dos personas distintas, semejantes en algunas cosas y diferentes en otras. Aquello en lo que os parecéis seguramente será más fácil de llevar y mayor fuente de satisfacción que aquello en lo que os diferenciáis. Pero también es cierto que resulta positivo ser distinto en algunos aspectos: es más enriquecedor, añade cierta «chispa» a la relación y además hay diferencias que vienen a complementarse y/o compensarse (por ejemplo, si uno de los dos es pesimista, es interesante que el otro tenga una visión más optimista de la vida).

Este ejercicio va dirigido a que conozcáis mejor en qué os asemejáis y en qué os diferenciáis para, desde un mayor y mejor conocimiento, aceptar más fácilmente vuestras divergencias mutuas, decidir cuáles os gustan y queréis mantener y cuáles os molestan y querriais que el otro cambiara. Éstos son los pasos que habría que seguir:

- Haced por separado una doble lista: una en la que anotéis todo aquello que os parece que tenéis en común, y otra en la que escribáis aquello en lo que sois opuestos. Tomaos todo el tiempo que sea necesario, incluso varios días, e incluid el mayor número de aspectos posible: gustos, intereses, actitudes, motivaciones, formas de relacionaros con los demás, habilidades, animadversiones...
- A continuación, poned las listas en común y comentadlas. Completad las listas propias con las realizadas por el otro.
- Hablad en primer lugar sobre lo que os asemeja y disfrutad de ello. Centraos luego en las características en las que sois diferentes y comentad cuáles pensáis que resultan positivas porque enriquecen la relación y/o añaden un contrapunto a las cualidades propias que no os gustan demasiado. Ésas son las diferencias que seguramente os conviene mantener.
- Queda para el final la parte más ardua: hablad, por supuesto con sinceridad, de las diferencias que os cuesta aceptar o decididamente no os gustan y desearíais que el otro modificara. Como a buen seguro eso es algo que se produce por ambas partes, os sugerimos que lleguéis a acuerdos para conseguirlo, poniendo en práctica el ejercicio número 3, «El contrato», de este mismo capítulo.

### **REFLEXIONES**

¿Por qué pensáis que es importante aceptar la forma de ser y de comportarse de vuestra pareja, sobre todo en el sentido de tolerar y admitir la mayor parte de las características en las que os diferenciáis? ¿Consideráis que este ejercicio puede servir para conseguirlo? ¿Qué beneficios puede reportaros?



## 8

### **¡SORPRESA, SORPRESA!: RECUPEREMOS LA ESPONTANEIDAD**

Al cabo de un tiempo de convivencia y de conocerse tan bien, en la mayoría de las parejas acostumbra a surgir un problema insidioso, que a veces pasa un tanto desapercibido, pero que no por ello resulta menos letal para la relación: la rutina y la monotonía.

El ejercicio que os proponemos a continuación está especialmente ideado para prevenir —o, en su caso, curar— este mal. Se trata de que de vez en cuando, con la mayor frecuencia posible, cada miembro de la pareja se proponga proporcionar al otro algo inusitado, una sorpresa. Son innumerables las cosas con las que podéis asombrarlo. Para romper el hielo y facilitároslo de alguna forma, os proponemos a continuación una lista de posibles acciones con las que podéis sorprender a vuestra pareja:

- Reservar mesa en un restaurante y decirle «Este sábado nos vamos a cenar a...».
- Planificar una escapada de fin de semana y comunicárselo después.
- Comprarte ropa sexi.
- Cambiar tu look.
- Hacerle un regalo fuera de las fechas señaladas.
- Hacer el amor en lugares distintos de los que tenéis por costumbre.
- Prepararle en secreto una fiesta de cumpleaños.
- Probar distintas posturas en las relaciones sexuales.
- Poner un disco y ponerlos a bailar un rato.
- Preparar una velada romántica para cuando regrese del trabajo.
- Matricularos en un curso de baile.
- Contar chistes, anécdotas.

## **REFLEXIONES**

¿Estáis metidos en la rutina y hasta ahora no os habéis propuesto cómo salir de ella? ¿Qué os podría aportar el hecho de sorprenderos de vez en cuando? ¿Os haría estar más a gusto y mejorar vuestra relación? Entonces, ¿por qué no empezar ya?



## 9

### **MANIFESTAR DESACUERDO Y DESAGRADO**

Como todos sabemos por experiencia propia, en las parejas existen con cierta frecuencia desacuerdos entre ambos miembros y características de la otra persona que nos desagradan. Por supuesto, no es necesario expresar estos puntos en todas y cada una de las ocasiones en que se produzcan, pero tampoco pasarnos a la posición contraria de callarlo por sistema, porque eso acabaría por distanciarnos como pareja.

Consideramos que lo ideal es comentar los desacuerdos, desavenencias y desagradados que vayan surgiendo, pero siempre intentando hacerlo de manera que no ofendamos ni molestemos a nuestra pareja. Buscamos el entendimiento a través del cambio, no el enfrentamiento. Para conseguir este objetivo, es imprescindible que nos atengamos a determinadas normas:

- Buscar el momento adecuado. No es buena idea indicarle a nuestra pareja aquello que nos desagrada o con lo que simplemente no estamos de acuerdo en un momento de enojo de uno de los dos o de ambos, ni tampoco hacerlo ante terceras personas. Hay que hacerlo con tranquilidad y en privado.
- No se trata de descalificar al otro ni de castigarlo, sino de hacerle saber aquello en lo que no estamos de acuerdo o que no nos agrada con el objetivo de hallar la mejor manera de solucionarlo. Hay que evitar, pues, los términos que puedan resultar hirientes e ir a los hechos concretos. No «Eres un desconsiderado con mis padres», sino «Creo que la forma en que tratas a mis padres no es correcta. Me hace sentir mal y creo que a ellos también. Me gustaría saber qué opinas tú al respecto, por qué lo haces y si piensas que podemos hacer algo para cambiar esta situación».
- El objetivo que hemos de tener en mente al expresar nuestro desagrado es intentar modificar la cuestión que crea malestar en la relación de pareja, no que el otro se sienta culpable, lo que acabaría por enrarecer la relación. Evitemos, pues, las expresiones del tipo «Si me quisieras, serías más agradable con mis padres».

#### **REFLEXIONES**

¿Pensáis que, por lo general, es necesario expresar lo que os molesta, desagrada o aquello con lo que no estáis de acuerdo con vuestra pareja?  
¿Creéis que la forma que os indicamos es apropiada para mostrar vuestros sentimientos negativos hacia vuestra pareja de una manera natural y sin que provoque tensiones entre ambos?





## 10

### **CARTA A MI PAREJA: NUESTRA NUEVA RELACIÓN**

Este último ejercicio viene a ser una recapitulación de lo conseguido hasta ahora con la práctica de los ejercicios anteriores. Y también un refuerzo positivo hacia uno mismo y hacia tu pareja por el empeño que ambos habéis puesto para alcanzar una relación más agradable y satisfactoria.

Consiste en que cada miembro de la pareja escriba una carta dirigida al otro expresándole los cambios que ha observado en su comportamiento y en la relación, y la satisfacción que experimenta por ello. A continuación, y siempre después de lo positivo, también deberéis incluir si, en vuestra opinión, continúa existiendo algún aspecto que ha de seguir trabajándose para mejorar.

Como mejor se verá el objetivo que perseguimos es a través de un ejemplo:

Estoy muy contenta de que hagas todos los días la cena mientras yo baño a los niños. Me hace sentir que te interesas por nuestra familia, que te implicas, y además así no voy tan sobrecargada de trabajo. Creo también que eso es positivo para ambos porque así podemos comenzar a cenar más pronto, de manera que acostamos antes a los niños y después podemos disponer de algo más de tiempo de tranquilidad para nosotros.

Otro aspecto en el que me satisface que hayas cambiado es en que te muestres más cariñoso conmigo y más pendiente de mi aspecto. Ya sé que antes me querías igual y no dudo de que yo te gustara, pero de esta forma lo noto realmente. No sólo lo sé, sino que me siento querida por ti y me doy cuenta de que te resulto atractiva físicamente.

Finalmente, estoy muy contenta con el hecho de que hayas realizado el esfuerzo (sé que te ha costado mucho y te estoy muy agradecida por ello) de jugar tu partido de tenis únicamente domingos alternos en lugar de todos los domingos para poder estar más tiempo conmigo y con los niños y realizar actividades en familia. Creo que está sirviendo para que nos conozcamos mejor, compartamos más cosas y nos sintamos más unidos. Gracias una vez más.

Tan sólo una cosita más que espero que no te tomes a mal. ¿Recuerdas aquello que hablamos de que después de tu aseo el baño quedaba un tanto desordenado? Me he dado cuenta de que lo intentas y te estás esforzando, pero algunas veces las toallas quedan fuera de su sitio y el tubo de dentífrico, destapado. Sólo te pido que lo recuerdes y sigas intentándolo.

### **REFLEXIONES**

¿No pensáis que esta carta que os dirigís mutuamente es el digno colofón, el broche de oro que os merecéis por el esfuerzo realizado hasta aquí y por todo lo que habéis conseguido? ¿Os puede reportar satisfacción tanto escribirla como leer la que vuestra pareja os ha dirigido? Entonces, ¿a qué esperáis para hacerlo?



## TRACEMOS UN PLAN

Por supuesto, el plan para mejorar vuestra relación como pareja debe comenzar con la contestación sincera por ambos del cuestionario que incluimos al principio del capítulo. En función de los resultados que obtengáis, habréis de elaborar vuestro plan personalizado, incluyendo aquellos ejercicios que incidan más en los aspectos en los que vosotros necesitáis mejorar. En esta línea se encuentran los ejercicios número 1, 5, 6, 8 y 9.

Por otro lado, «La carta a los Reyes» es un ejercicio recomendable para todos. Os diría incluso que es indispensable para comenzar, como complemento al cuestionario. Os servirá para concretar vuestros más íntimos deseos respecto a vuestra pareja.

Un ejercicio que también es básico para todos es «El contrato», puesto que os permitirá llegar a acuerdos fácilmente al practicar cualquiera de los otros ejercicios.

«¡Cámbiame el sitio!» y «Buscando semejanzas y diferencias» son recomendables para todas las parejas. Facilitan cuestiones tan importantes como ponerse en la piel del otro y conoceros mejor mutuamente, a partir de lo cual será más fácil la aceptación mutua.

Finalmente, consideramos que el último ejercicio, «Carta a mi pareja», es de práctica obligada. Supone un resumen de lo mucho que habéis conseguido hasta ahora, y quizá también, en caso de ser necesario, os indicará en qué puntos tenéis que seguir insistiendo para conseguir una nueva relación de pareja más plena y gratificante para ambos.

## **Ejercicios para controlar el perfeccionismo**

Podemos decir que el perfeccionismo tiene dos caras: una positiva y otra negativa. En el primer caso, hay que señalar que los perfeccionistas son personas responsables, que se esfuerzan en hacer bien las cosas y cuidan hasta el más mínimo detalle de todo lo que hacen. Pero en el lado negativo, los efectos son que en la mayoría de las ocasiones viven tensos, en constante insatisfacción y sufrimiento porque lo que hacen nunca les parece que está lo suficientemente bien, invierten una gran cantidad de tiempo y energía en la realización de sus tareas debido a su minuciosidad, y por lo general son excesivamente exigentes no sólo consigo mismos, sino también con quienes no son tan perfeccionistas como ellos.

Podríamos decir que el perfeccionismo es sano o insano dependiendo de su intensidad. En principio, no hay nada malo en desear esforzarse por hacer las cosas lo mejor que uno puede y sabe, ni en fijarse unas metas y trabajar por alcanzarlas. Al contrario, eso sería propio de un perfeccionismo moderado, positivo, saludable e incluso constructivo. El perfeccionismo negativo se produce cuando intentamos llevar esas expectativas hasta el límite, de manera que las metas que nos fijamos son inalcanzables a la vez que no nos permitimos a nosotros mismos ni el más mínimo error. Esta combinación lleva a un constante esfuerzo que no resulta gratificante, porque no conseguimos alcanzar el ideal perseguido, de manera que acabamos insatisfechos, frustrados y agotados física y psíquicamente.

Si eres perfeccionista, y particularmente si padeces lo que aquí denominamos como perfeccionismo negativo e insano, a lo largo de este capítulo te proponemos una serie de ejercicios con el objetivo de que consigas quedarte con la parte positiva de tu perfeccionismo, pero superando sus efectos negativos. En definitiva, para que el perfeccionismo deje de ser para ti un problema.

**TEST DE AUTOEVALUACIÓN**  
**¿EL PERFECCIONISMO REPRESENTA UN PROBLEMA PARA TI?**

A través de las respuestas que des a este sencillo cuestionario, podrás llegar a conocer si la intensidad de tu perfeccionismo es tal que está ocasionándote algún tipo de problema. Esa toma de conciencia es el primer paso para intentar dar solución a lo que te está ocurriendo.

	Nunca	Raras veces	Algunas veces	Con frecuencia	Casi siempre
1. ¿Te esfuerzas mucho para hacerlo todo bien y aun así sigue pareciéndote que lo que realizas no queda suficientemente bien?					
2. ¿Evitas realizar nuevas actividades por temor a no hacerlas bien?					
3. ¿Acostumbras a plantearte metas excesivamente elevadas, incluso imposibles de alcanzar?					
4. ¿Nunca o casi nunca te sientes razonablemente satisfecho con lo que haces?					
5. ¿Repasas lo que haces una y otra vez para asegurarte de que no has cometido ningún error?					
6. ¿Consideras que sólo haciendo todo perfectamente puedes conseguir la aprobación de los demás?					
7. ¿Eres muy detallista?					
8. ¿Te preocupa equivocarte cuando emprendes alguna actividad?					
9. ¿Sueles ser muy crítico contigo mismo?					
10. ¿Te dicen las personas que te rodean que eres muy exigente?					
11. ¿Acostumbras a ser muy poco tolerante con tus propios errores?					
12. Cuando cometes un fallo, ¿te preocupa lo que pensarán los demás?					

	Nunca	Raras veces	Algunas veces	Con frecuencia	Casi siempre
13. ¿Actúas bajo la máxima «Es imprescindible obtener el éxito en todo lo que uno se propone»?					
14. ¿Tienes grandes dificultades para tomarte a broma tus propios errores?					
15. ¿Sueles tener dificultades para entregar los trabajos a tiempo debido a que sientes la necesidad de repasarlos una y otra vez antes de darlos por concluidos?					
16. ¿Te sientes descontento a pesar de haber realizado un trabajo que los demás consideran como bueno?					
17. ¿Crees que te exiges más de lo que lo hace la mayoría de la gente?					
18. ¿Te sientes culpable si no das el cien por cien de ti mismo en todo tipo de actividad?					
19. ¿Te dices a ti mismo frases del tipo «Debería dar más» o «Debo hacer más»?					
20. ¿Sientes que has fracasado si alguien hace algo mejor que tú a pesar de que tú lo hayas realizado razonablemente bien?					
<b>TOTAL DE RESPUESTAS</b>					

Si todas tus respuestas se encuentran en las casillas de «Nunca» o «Raras veces», no puede decirse que seas una persona perfeccionista. Más bien todo lo contrario: tiendes a ser un tanto despreocupado y «pasota».

En la medida en que tus respuestas se vayan desplazando hacia la casilla de «Algunas veces», es más probable que presentes un perfeccionismo moderado, que no suele plantearte grandes problemas en tu vida cotidiana.

Ahora bien, si algunas de tus respuestas son del tipo «Con frecuencia» o «Casi siempre», entonces sí podemos decir que estamos ante un caso de perfeccionismo negativo y destructivo que representa un claro problema para ti porque te hace sufrir. Por supuesto, la importancia del problema será tanto mayor cuanto más acusada sea la tendencia a las respuestas situadas en «Con frecuencia» y «Casi siempre».



# 1

## PROS Y CONTRAS

Este sencillo ejercicio está dirigido a que te cuestiones si merece la pena ser perfeccionista o no. Sólo si te convences de que te aporta más inconvenientes que ventajas, estarás lo suficientemente motivado como para realizar el esfuerzo de intentar dejar de serlo.

Se trata de que realices una doble lista en dos columnas. En la primera de ella, debes anotar todas las ventajas que tú crees que obtienes por el hecho de ser perfeccionista. En la segunda, todo aquello que consideras que supone una desventaja producida por tu afán de perfeccionismo.

Para que te sirva de ejemplo, cito a continuación la doble columna de un paciente perfeccionista al que traté:

Ventajas de mi perfeccionismo	Desventajas de mi perfeccionismo
Los demás me tienen como una persona responsable.	Empleo mucho más tiempo que la mayoría de las personas en realizar mis trabajos.
En ocasiones, realizo trabajos muy buenos.	Me pongo muy nervioso, lo que hace que en ocasiones la realización de mis tareas se resienta.
	Me impide emprender actividades nuevas por miedo a cometer un error.
	Prácticamente nunca quedo satisfecho con lo que hago, pues siempre le encuentro algún fallo.
	Me resta creatividad al ir siempre sobre seguro por intentar evitar errores.
	Me hace ser excesivamente exigente con los demás, lo que me crea conflictos con ellos.

## REFLEXIONES

¿También tú has encontrado más inconvenientes que ventajas? Entonces, ¿por qué continuar por el mismo camino? ¿No crees que tu vida podría ser bastante más tranquila y satisfactoria si haces el esfuerzo para llegar a ser menos perfeccionista?





## 2

### BUSCANDO EL PUNTO MEDIO

En las personas perfeccionistas es muy frecuente pensar en extremos, lo que los psicólogos llamamos pensamiento dicotómico, que consiste en ver las cosas en términos de «todo o nada»: los resultados son perfectos o están totalmente mal, he logrado un éxito o un fracaso. Para superar el perfeccionismo es especialmente importante realizar un esfuerzo para salir de esa visión tan extremista del mundo y ver los aspectos intermedios, que es donde, en la mayoría de las ocasiones, está la realidad cotidiana.

¿Cómo conseguirlo? Primero analizando tus pensamientos sirviéndote de una serie de preguntas y, a continuación, modificándolos hacia lo intermedio como consecuencia del paso anterior. Te lo explicamos paso a paso.

Primer paso: análisis

Te sugerimos que te hagas preguntas del tipo:

- ¿No hay nada entre esos dos extremos? Cuando revisas un trabajo que has realizado, ¿se puede decir, sin faltar a la verdad, que está enteramente mal hecho al cien por cien, que no hay nada que haya quedado correctamente? Porque si no es así ya no puedes decir que está todo mal y, en consecuencia, es un fracaso. En este sentido, puede resultarte útil pensar en términos de porcentaje: «Lo he hecho bien en un 50 % más o menos».
- ¿Cuántas cosas hay en este mundo a las que pueda aplicarse el «todo o nada»? ¿Acaso las personas que han alcanzado el premio Nobel no se equivocan nunca? ¿El mejor futbolista del mundo jamás realiza una jugada errónea? ¿No hay ninguna imperfección en la belleza de la artista de cine o supermodelo considerada como la número 1? ¿Significa eso que, al no ser perfectos, son un fracaso? ¿O simplemente que son humanos como lo somos todos?

Segundo paso: reformulación de pensamientos

- Anota en una libreta tus pensamientos extremistas irrealistas durante una temporada. A continuación, sobre la base de las preguntas que te hayas formulado, escribe al lado un pensamiento intermedio más ajustado a la realidad. Como ejemplo:

Pensamiento extremista irreal	Pensamiento intermedio y real
«Me ha quedado fatal.»	«No está mal del todo. Podría decir que un 40% ha salido bien; otro 40% regular, y un 20% ha quedado más bien mal.»

## **REFLEXIONES**

¿Te sirve este ejercicio para dejar de ver las cosas de una manera tan extrema?  
¿Vas siendo capaz de ver los aspectos que son un término medio a medida que practicas más este ejercicio? ¿Te resulta útil el método de los porcentajes?



### 3

## MAGNIFICACIÓN/MINIMIZACIÓN

Algo muy común en la actitud mental de los perfeccionistas es magnificar los propios errores y fracasos a la vez que se minimizan los aciertos y éxitos obtenidos. En no pocos casos va acompañada de una actitud radicalmente distinta ante los demás: se sobrevaloran y engrandecen sus logros a la par que se disculpan y empequeñecen sus fallos. Casi se podría decir que cuando se practica esta actitud mental invertimos el famoso refrán «Ver la paja en el ojo ajeno y no la viga en el propio», convirtiéndolo en «Ver la paja en el propio ojo y no la viga en el ajeno». Dado que vemos mucho más lo negativo en nosotros mismos y nos sentimos responsables de ello, mientras que apenas percibimos lo positivo y pensamos que nada nos ha salido bien, es fácil acabar concluyendo con la idea de que «Lo hago todo siempre mal, luego soy un fracaso».

Cuando se tiene esta actitud de exagerar los fracasos y de minimizar los logros, y a la inversa con los demás, el objetivo que hay que alcanzar ha de ser el de juzgarlo todo con el mismo rasero. En ello te ayudará poner en práctica el ejercicio que te proponemos a continuación.

Piensa en varias personas de tu entorno (familiar, laboral, círculo de amistades) a las que tengas en estima. Haz una lista con todas ellas. A continuación, toma varias hojas de papel y pon en cada una el nombre de cada una de esas personas. Divide cada hoja en dos mitades en sentido vertical y escribe en una columna «cualidades y/o logros» y en la otra «defectos y/o fallos». Repítelo con todos y cada uno de los nombres de tu lista.

Ahora plantéate lo siguiente:

- ¿Cuáles de las cualidades y/o logros que has reconocido en Juan, María, Ester... y te parecen tan magníficos pueden aplicarse también a ti? Piénsalo objetivamente. Subráyalos en cada una de las hojas. ¿No es lógico que si los consideras como capacidades o cosas bien hechas en ellos también has de hacerlos así en ti mismo y en la misma medida, ni más ni menos? ¿No sería lo opuesto una contradicción y algo que no correspondería a cómo son las cosas en la realidad?
- ¿Qué defectos y/o fallos encuentras en Juan, María, Ester... y acostumbras a minimizar e incluso disculpar? Subráyalos también en cada una de las listas de estas personas. Ahora bien, ¿por qué si en ellos encuentras que «no es para tanto» y que a pesar de esas imperfecciones son personas que en general se desenvuelven satisfactoriamente, no lo aplicas también para ti mismo? ¿No es esta visión más adaptada a la realidad y más equitativa que la que tú sueles adoptar cuando practicas la magnificación/ minimización?

### REFLEXIONES

¿Te ayuda este ejercicio a ser más equitativo contigo mismo? ¿Consigues juzgarte a ti mismo utilizando la misma vara de medir que para los demás? ¿Disminuye de esta forma la presión sobre ti mismo al percibirte como una persona con más cualidades y éxitos de lo que a ti te parecía antes de practicar este ejercicio?



## 4 DEBERÍA...

Los «debería» son otro de los lastres que los perfeccionistas llevan en su pesada mochila. En su lenguaje interno, que ya se ha convertido en automático de tanto repetirse, se dicen frecuentemente frases del estilo «Debería hacer las cosas mejor», «Tengo que esforzarme más»... que ejercen una enorme presión sobre sí mismos. En realidad, esos «debería» proceden directamente de la idea equivocada alrededor de la cual gravita el perfeccionismo: «Debería ser totalmente eficaz y perfecto en todo lo que hago».

Por regla general, las personas exageradamente perfeccionistas son conscientes, en alguna medida, de lo que les ocurre y cuánto las perjudica, pero se ven imposibilitadas para cambiar esa actitud tan rígida por otra más flexible y mucho más positiva para ellas. El ejercicio que proponemos ahora va dirigido precisamente a facilitar ese cambio a través de una secuencia progresiva de cinco pasos:

1. Identifica tus «debería» o tus «tengo que». Haz una lista con todos ellos, desde los más importantes hasta los que te parezcan más insignificantes. Puede que identificarlos todos te lleve algunos días. No importa, no tenemos prisa; lo que nos interesa es abarcar el máximo posible de tus obligaciones internas y autoimpuestas.

2. Realiza ahora un proceso de análisis y debate con uno de esos «debería» de los de menor importancia. Pregúntate: «¿De dónde me viene esta obligación?, ¿quién dice que tengo que obrar así?, ¿en qué me baso para pensar que estoy obligado?, ¿dónde está escrito?, ¿por qué he de estar obligado?». Ya estás consiguiendo cuestionarte tus «debo», pero todavía no es suficiente.

3. Con ese mismo «debo», procede ahora a elaborar una doble columna en la que vas a ir anotando las ventajas y los inconvenientes de mantener tus pensamientos en términos de «debería». Algunas preguntas pueden ayudarte: «¿Resulta útil para mí mantener esta creencia?, ¿me ayuda a conseguir lo que quiero o me lo obstaculiza?, ¿cómo me hace sentir pensar así?, ¿me ayuda a ser más feliz y estar más a gusto conmigo mismo, o me produce estrés y frustración?».

4. Reformula tus «debería» en otros términos más flexibles. Cada vez que aparezca este vocablo en tu mente, sustitúyelo por «me gustaría», «sería preferible» o algo similar. Por ejemplo, en lugar de decirte «Tendría que ir a casa de mis padres más a menudo», cámbialo por «Me gustaría ir a casa...». Hay una diferencia muy importante entre una y otra expresión, ya que la primera te obliga, mientras que la segunda te proporciona libertad para hacerlo o no según lo que más te convenga en cada momento.

5. De manera progresiva, ve repitiendo los pasos 2, 3 y 4 con cada una de tus obligaciones internas hasta completar la lista de todas las que has escrito al principio.

## **REFLEXIONES**

¿Notas la diferencia que existe entre plantearte las cosas en términos de obligación («debería») y hacerlo simplemente como una preferencia («me gustaría»)? ¿Cómo te sientes en uno y otro caso? ¿Qué has ganado en tu vida con ese cambio?



## 5

### SÍ, PERO...

Los perfeccionistas emplean mucho la palabra «pero». A casi todo le encuentran un inconveniente, una pega. Cuando alguna otra persona les alaba una tarea que han realizado, frecuentemente la respuesta que encuentran es «Sí, pero fíjate que esto no está bien del todo» o «Sí, pero aquí hay un fallo». Es una atención selectiva a lo negativo, aunque consista simplemente en un detalle muy pequeño, en algo que en su mayor parte está bien, o incluso en ocasiones sea un fallo que tan sólo está en la imaginación del perfeccionista. Resulta un hábito muy perjudicial porque tiende a anular lo positivo, poniendo el acento en lo negativo. ¿A ti también te ocurre esto? Bien, pues vamos a intentar ponerle remedio.

¿Te acuerdas del ejercicio «Paso palabra» del capítulo 3? Repásalo de todas maneras, a menos que lo practicaras a fondo y tengas un claro recuerdo de él, porque el ejercicio que te proponemos ahora es muy semejante.

Al igual que ya hiciste aquella vez, consiste en «pasar» de utilizar la palabra «pero», especialmente cuando va seguida de un mensaje de carácter negativo. No es lo mismo decir «Pero aquí hay un fallo» que responder «Pero a Juan no le ha gustado». No obstante, en este último caso es preferible utilizar la expresión «Aunque a Juan no le ha gustado». Si te paras a pensarlo bien, verás que supone un matiz más favorable, pues no pone la atención tanto en que lo que has hecho tiene algún fallo, sino simplemente en la circunstancia de que Juan tiene unos gustos distintos.

Como ya hiciéramos en el «Paso palabra», decide en primer lugar con quiénes puede ser más sencillo comenzar a practicar, y, conforme vaya resultándote más fácil, hazlo extensivo a otras personas.

Para ayudarte a conseguirlo, te proponemos el mismo sistema que ya utilizamos en el «Paso palabra»: llevar un registro y concederte un premio cada vez que consigas no emplear «pero» durante un día completo.

### REFLEXIONES

¿Crees que la práctica de este ejercicio te ha ayudado a centrar más tu atención en lo positivo en lugar de en lo negativo? ¿Te sientes así mejor contigo mismo?  
¿No crees que si tu lenguaje se vuelve más positivo, las personas que te rodean disfrutarán más charlando contigo? No deja de ser un beneficio añadido.





## 6

### DISFRUTAR CON EL PROCESO

Cuando realizan una actividad, las personas con un perfeccionismo poco saludable acostumbran a estar tan pendientes de los resultados, de alcanzar sus metas excesivamente elevadas y poco realistas, que esto les impide obtener placer en el simple hecho de hacer lo que están haciendo. El resultado inevitable es que muchas de las acciones que podrían resultarles gratificantes se convierten en algo molesto.

Te proponemos ahora un ejercicio cuyo objetivo es que cambies el foco de tu atención en el desarrollo de cualquier actividad. En lugar de centrarte en los resultados, te sugerimos que te dejes llevar, que te fijas en lo que estás haciendo, en el proceso, sin pensar en cómo quedará ni si saldrá mejor o peor; simplemente has de experimentar el placer de hacerlo.

¿Cómo intentarlo? Paso a paso:

- Realiza todos los días una actividad de las que generalmente te producen menos estrés y ponen menos de manifiesto tu espíritu perfeccionista, como un crucigrama, un sudoku, una tarea de bricolaje o jardinería, una actividad deportiva, cocinar algo distinto, etc. Hazlo sin preocuparte de cómo quedará al final, si conseguirás terminarlo o no; simplemente fija tu atención en lo que haces en cada momento y en el entorno que te rodea en ese instante: tu casa, el parque, el jardín, el gimnasio. Disfruta de cada detalle y relájate. Si a pesar de todo notas que te viene a la mente tu preocupación por los resultados, practica el ejercicio del capítulo 1 que hayas seleccionado para realizar a diario (la relajación de Benson, «Soy una nube» o cualquier otro) y continúa después con lo que estabas haciendo.
- Cuando ya seas capaz de disfrutar con el proceso en ese tipo de actividades, haz extensivo el ejercicio a otras de carácter más serio, aquellas que te producen un mayor estrés y en las que eres más perfeccionista, como las propias del trabajo o de las tareas del hogar.

Mantén claro siempre este lema: no te fijas objetivos en términos de resultado. La única finalidad válida aquí es disfrutar con lo que haces y de paso ir superando poco a poco el perfeccionismo.

#### REFLEXIONES

¿No crees que, aunque lo que has hecho no haya quedado totalmente bien, ha merecido la pena por el simple hecho de que has disfrutado haciéndolo, y eso en sí mismo ya es un éxito? ¿Te ha llevado este ejercicio a esta conclusión? Si

no es así, quizá deberías plantearte continuar practicándolo hasta conseguir ese cambio de actitud.



## 7

### COMETER ERRORES

Como lo que le sucede a una gran parte de las personas excesivamente perfeccionistas casi puede equipararse a una fobia a equivocarse, a no hacer las cosas «como es debido» e incluso mejor que eso, ¿por qué no emplear una de las terapias que mejor resultado ofrece para superar las fobias? Esa técnica se denomina exposición, y consiste precisamente en exponerse a la situación fóbica, en afrontarla para conseguir vencerla. Entonces, ¿por qué no cometer errores de manera deliberada para quitarte de encima tu temor a cometerlos? Eso es precisamente lo que te proponemos en este nuevo ejercicio, que a buen seguro supondrá, en el caso de que te decidas a practicarlo, un nuevo paso para dejar atrás tu perfeccionismo.

Por supuesto, se trata de cometer errores de poca importancia que en ningún caso supongan consecuencias desagradables para ti mismo ni para tu entorno. Te sugerimos a continuación algunos de ellos:

- Realizar a propósito una jugada equivocada mientras practicas tu deporte favorito (evidentemente, contamos con que no eres un deportista profesional).
- Pronunciar incorrectamente una palabra en una conversación intrascendente.
- Aplicarte mal el maquillaje en algún punto, por ejemplo el eye liner o la pintura de labios.
- Dejar el nudo de la corbata flojo o un poco ladeado.
- Llevar en tu atuendo colores que desentonen entre sí.
- Poner una palabra equivocada en el crucigrama.
- Olvidarte de poner algo de poca importancia cuando estás preparando la maleta.
- Dejar de limpiar el polvo de un estante de la librería.

#### REFLEXIONES

¿Qué ha pasado al realizar esas acciones erróneas? ¿Te ha sorprendido que no se haya acabado el mundo? ¿Y que los demás lo hayan aceptado con total naturalidad y no te hayan rechazado por ello? Seguro que darte cuenta de estos

hechos te ayuda a vencer tu perfeccionismo.



## 8

### APRENDIENDO DE LOS ERRORES

Bien, ya te has atrevido a cometer errores, y eso está muy bien. Ahora se trata de que aprendas de ese hecho, de que cambie tu actitud ante el hecho de equivocarte y no hacer las cosas perfectamente. De poco sirve que hayas sido capaz de cometer equivocaciones si, a la hora de afrontarlas, te sucede como a Guille, el hermano de Mafalda, en la siguiente escena:

Mafalda se encuentra a su hermano llorando desconsoladamente, y le pregunta:

—¿Qué te pasa, Guille?

—Me duelen los pies —responde entre sollozos.

Mafalda mira los pies de su hermano y le contesta:

—Claro, Guille, te has puesto los zapatos al revés, cada uno en el pie cambiado. Guille, al darse cuenta de la verdad de lo que su hermana le ha dicho, comienza a llorar más fuerte todavía. Mafalda entonces le dice:

—Y ahora, ¿qué ocurre?

—¡Ahora me duele mi orgullo!

De lo que se trata es de ser capaz de aprender a cometer errores sin que por ello te «duela el orgullo» ni te sientas culpable. Sirvan para ello las siguientes reflexiones:

- ¿Acaso las equivocaciones no forman parte de la vida habitual y real, de tal manera que de vez en cuando todos caemos en ellas?
- ¿Acaso no tienes derecho a equivocarte como todo el mundo?
- ¿Por qué entonces tienes que sentirte culpable o herido por haber cometido algún error?
- ¿Qué puedes aprender de tus errores?:
  - En tu actitud: enseñanza para el futuro en el sentido de sacar fuerza de cada error y volver a intentarlo una vez más con ilusión. La disyuntiva está en hundirse con cada equivocación o salir de ella más fuerte y con mayor madurez y aceptación de uno mismo tal y como es.
  - En tu conducta concreta: analiza cada uno de tus errores y anota en una lista todo lo que te parece que has aprendido de él, tanto acerca de ti mismo como de los que te rodean.

### REFLEXIONES

¿Cómo te sientes ahora cada vez que cometes una equivocación como el resto de los mortales? ¿Crees que lo vas llevando mejor y no te sientes tan abatido y frustrado? ¿Consideras que esto ha cambiado también, en el sentido de mejorar, tu actitud a la hora de comenzar una tarea, por ejemplo estando menos ansioso?



## 9

### ACEPTANDO LA REALIDAD

Sí, aceptar la realidad de tu imperfección y llegar a tener una mentalidad más flexible constituyen el objetivo de este nuevo ejercicio. Se trata de que consigas asumir:

- Que las cosas no son totalmente perfectas o un auténtico desastre, es decir, que si una situación, persona o resultado no roza la perfección, eso no quiere decir necesariamente que sea un fracaso. La vida está hecha de unas pocas cosas blancas, otras pocas negras y una gran mayoría de distintos tonos de grises.
- Que tú mismo, como el resto de los mortales, no eres ni puedes ser perfecto, sino que eres una mezcla de cosas «buenas» y «malas».
- Que es suficiente con hacer las cosas lo mejor que puedes y sabes.

Para ayudarte a aceptar y asumir esas realidades en las que en principio te resulta duro enfrentarte, te proponemos lo siguiente:

- Prepara unas pequeñas fichas y anota en ellas mensajes de aceptación de la realidad, como por ejemplo:
  - «Nada ni nadie son perfectos, luego yo tampoco lo soy ni puedo serlo.»
  - «Es preferible que no me plantee un imposible (alcanzar la perfección).»
  - «Basta con esforzarme por hacer las cosas lo mejor que sé y puedo, no tengo por qué aspirar a más.»
  - «Cometer un error (o simplemente no hacer algo totalmente bien) no quiere decir que sea un fracaso, sino simplemente que soy humano y como el resto de las personas.»
- Dispón las fichas en lugares en que puedas tenerlas a mano y leerlas con frecuencia. Por ejemplo, en los bolsillos, en el bolso, adheridas a la puerta del frigorífico o al espejo del baño...
- Practica su lectura hasta que los nuevos mensajes se conviertan en tu nuevo hábito mental y acudan a tu mente sin necesidad de leerlos.

### REFLEXIONES

¿Te ayuda la lectura de las fichas que has preparado a aceptar la realidad de que eres imperfecto como todo el mundo? ¿Vas repitiéndote esos mensajes varias veces a lo largo del día? ¿Consigues poco a poco ir creyéndotelos y asumiéndolos? ¿Cómo te beneficia este hecho?



## 10

### LA LISTA POSITIVA

Como buen perfeccionista, seguro que tienes muy presente en todo momento tus errores y carencias y te rondan continuamente por la cabeza, especialmente cuando intentas desarrollar una actividad que te parece importante.

Bien, pues en este ejercicio te proponemos cambiar el chip y que concentres tu atención en tus rasgos positivos y en lo que haces bien. Para ayudarte en este objetivo, te sugerimos que:

- Prepara todos los días una lista de aquello que has conseguido hacer de una manera razonablemente aceptable. Recuerda lo aprendido en el ejercicio «Busca el punto medio», y en el momento de realizar tus registros diarios no seas excesivamente exigente ni contigo mismo ni al juzgar los resultados obtenidos.
- Anota en la lista al menos dos puntos positivos todos los días y no dejes de hacerlo ningún día.
- Guarda todas las fichas y no te olvides de releerlas a menudo. Poco a poco irá cambiando tu centro de atención de lo negativo a lo positivo, de los fallos a lo realizado razonablemente bien, y tu actitud irá modificándose hacia una menor autoexigencia.

#### REFLEXIONES:

¿Te resulta difícil realizar la lista positiva? Quizá tengas que hacer un mayor esfuerzo para no ser tan exigente. ¿Vas comprobando cómo a medida que practicas este ejercicio va modificándose tu centro de atención y tu actitud? ¿Notas cómo eso va teniendo una traducción práctica en tu comportamiento cotidiano?



## TRACEMOS UN PLAN

Si no lo has hecho con anterioridad, te recomendamos que, antes de empezar a practicar los ejercicios de este capítulo, aprendas algunos de los incluidos en el capítulo 1 para controlar tu estrés, ya que el hecho de intentar ser perfeccionista genera mucha tensión. Estar más relajado facilitará que afrontes los ejercicios para dejar de ser perfeccionista en condiciones óptimas para lograr dicho objetivo.

Por lo que respecta a los ejercicios propuestos en este capítulo, no es casualidad que hayamos empezado por «Pros y contras», ya que es precisamente por éste por donde es necesario comenzar tu plan contra el perfeccionismo. Te va a servir para tomar una mayor conciencia de las limitaciones que conlleva esa actitud y motivarte hacia el cambio. Además, es bastante posible que necesites una «dosis de refuerzo» de vez en cuando, cuando las fuerzas flojeen, de manera que guarda tu doble columna a mano para el momento en que sea necesaria una relectura de ella.

El siguiente paso será abordar los ejercicios número 2, 3, 4, 5 y 9, que hacen referencia al cambio de tus pensamientos y actitudes. Por último, puedes empezar con la práctica del ejercicio «La lista positiva», a la vez que vas realizando sucesivamente los ejercicios 6, 7 y 8, que implican llevar a la práctica del día a día tus nuevas actitudes.

¡Ah! Y, sobre todo, te pedimos que dejes de lado tu perfeccionismo a la hora de realizar este plan. Así pues, no te empeñes en realizarlo perfectamente o, lo que vendría a ser lo mismo, en llegar a ser *perfectamente imperfecto*.

## Lecturas recomendadas

- ALVÁREZ ROMERO, M. y D. GARCÍA-VILLAMISAR, *El síndrome del perfeccionista: el anancástico. Cómo superar un problema tan común y devastador*, Almuzara, Córdoba, 2007.
- BACH, E. y A. FORÉS, *La asertividad: para gente extraordinaria*, Plataforma, Barcelona, 2008.
- BIERACH, A., *¡No te des por vencido!*, Mensajero, Bilbao, 2000.
- DAVIS, M., *Técnicas de autocontrol emocional*, Martínez Roca, Barcelona, 2009.
- EPSTEIN, R., *El gran libro de los ejercicios para aliviar el estrés. Un enfoque divertido e innovador de las técnicas de relajación*, Oniro, Barcelona, 2001.
- FENSTERHEIM, H. y J. BAER, *No diga sí cuando quiera decir no. Aprenda a comunicarse de forma asertiva*, Random House Mondadori, Barcelona, 1976.
- HERKERT, R., *La pausa de 90 segundos. Un rato para serenarse y recuperar energías*, Mensajero, Bilbao, 2000.
- LLANOS, E., *Cómo vivir bien en pareja*, Random House Mondadori, Barcelona, 2002.
- MALLINGER, A. E. y J. DE WYZE, *La obsesión del perfeccionismo. Soluciones para acabar con el control excesivo*, Paidós, Barcelona, 1993.
- MCKAY, M. y P. FANNING, *Autoestima: evaluación y mejora*, Martínez Roca, Barcelona, 2002.
- POWEL, T., *Vivir sin estrés*, Ediciones B, Barcelona, 1998.
- RAMÍREZ BASCO, M., *Nunca satisfecho (never good enough)*, Amat, Barcelona, 2000.
- RUIZ COLOMA, C., *Atrévase a no ser perfecto. Cuando el perfeccionismo es un problema*, Grijalbo Mondadori, Barcelona, 2000.
- SMITH, M. J., *Cuando digo no, me siento culpable*, Grijalbo, Barcelona, 1977.

¡Sé feliz!

Marisa Bosqued

ISBN edición en papel: 978-84-493-2502-1

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Portada de M.<sup>a</sup> José del Rey

© Marisa Bosqued Lorente, 2010

© de todas las ediciones en castellano

Espasa Libros, S. L. U., 2011

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

Paseo de Recoletos, 4, 28001 Madrid (España)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2011

ISBN: 978-84-493-2554-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

[www.newcomlab.com](http://www.newcomlab.com)

# Índice

Introducción	5
1. Ejercicios para controlar el estrés	7
Test de autoevaluación: ¿Supone el estrés un problema para ti?	8
1. Automasaje	10
2. La relajación de Benson	12
3. Cogiendo manzanas	14
4. Soy una nube	16
5. El día fantástico	19
6. El tigre	22
7. La sirena del barco	24
8. Masaje de pies	27
9. Remar con la barca	30
10. Baño relajante	33
Tracemos un plan	36
2. Ejercicios para aumentar la autoestima	38
Test de autoevaluación: ¿Cómo va tu autoestima?	39
1. Toma de conciencia de tus necesidades	44
2. El árbol de tus logros y cualidades	48
3. Describiendo a un amigo	50
4. Cualidades y recuerdos positivos	52
5. Desdoblamiento: Tu amigo y tu enemigo	55
6. La discusión: Neutralizando al enemigo	58
7. Perdónate	61
8. Descubriendo tu «doble personalidad»	64
9. Cuidado con las comparaciones	67
10. Carta a un amigo: Tu nueva imagen	69
Tracemos un plan	73
3. Ejercicios para neutralizar las preocupaciones y los pensamientos negativos	75
Test de autoevaluación: ¿Son los pensamientos negativos un problema para ti?	76
1. Así pienso, así me siento	79
2. ¡Stop a los pensamientos molestos!	82

3. Paso palabra	85
4. La balanza	87
5. Sigue la flecha	90
6. El detective	93
7. La frase-llave	96
8. Ponerse en la mente de otro	98
9. Liberando emociones	101
10. Atención al detalle	103
Tracemos un plan	106
<b>4. Ejercicios para relajarse en el trabajo</b>	<b>108</b>
Test de autoevaluación: ¿Experimentas demasiado estrés en el trabajo?	109
1. Mi amigo el ordenador	111
2. El equipo de salvamento	114
3. La tortuga	117
4. Casa de muñecas	119
5. La burbuja	122
6. No molestar, por favor	124
7. Relajando los ojos	126
8. La silla masajeadora	129
9. Lo siento, no tengo tiempo	131
10. Siempre con humor	134
Tracemos un plan	137
<b>5. Ejercicios para ser más asertivo</b>	<b>139</b>
Test de autoevaluación: ¿Eres asertivo?	141
1. La lista de derechos y responsabilidades	145
2. El inventario de mis deseos	148
3. Pasar a la acción	151
4. El disco rayado	154
5. El banco de niebla	157
6. La aserción negativa	160
7. La negativa parcial	162
8. Separar los temas	164
9. El aplazamiento asertivo	166
10. La pregunta asertiva	168
Tracemos un plan	171

6. Ejercicios para mejorar la relación de pareja	173
Test de autoevaluación: ¿Cómo va tu relación de pareja?	174
1. Vamos a decirnos cosas bonitas	176
2. La carta a los Reyes Magos	178
3. El contrato	181
4. ¡Cámbiame el sitio!	184
5. Intercambio de pareceres	186
6. Peticiones en positivo	189
7. Buscando semejanzas y diferencias	192
8. ¡Sorpresa, sorpresa!: Recuperemos la espontaneidad	195
9. Manifestar desacuerdo y desagrado	198
10. Carta a mi pareja: Nuestra nueva relación	201
Tracemos un plan	204
7. Ejercicios para controlar el perfeccionismo	206
Test de autoevaluación: ¿El perfeccionismo representa un problema para ti?	207
1. Pros y contras	209
2. Buscando el punto medio	212
3. Magnificación/minimización	215
4. Debería...	218
5. Sí, pero...	221
6. Disfrutar con el proceso	224
7. Cometer errores	227
8. Aprendiendo de los errores	230
9. Aceptando la realidad	233
10. La lista positiva	236
Tracemos un plan	238
Lecturas recomendadas	240
Créditos	241