



UN LUGAR PARA CONSTRUIR  
●●●●● Foro de Crecimiento Personal ●●●●●

[www.losandamios.net/foro](http://www.losandamios.net/foro)

## Textos de autoayuda posteados por **Miotroyo**

---

### TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

Davis, Mc Kay, Eshelman (Ed Martínez Roca)

- Conocimiento del cuerpo
- Relajación
- Respiración
- Meditación
- Imaginación
- Entrenamiento autógeno
- Detención del pensamiento
- Rechazo de ideas irracionales
- Desarrollo de técnicas de afrontamiento
- Entrenamiento asertivo
- Administración del tiempo
- Nutrición
- Ejercicio

.....

“No se puede escapar de todas las situaciones estresantes que hay en nuestra vida, ni evitar completamente nuestra respuesta innata a las amenazas (la respuesta de lucha o huida), pero sí podemos aprender a contrarrestar nuestras reacciones habituales al estrés”

.....

#### **-Conocimiento del propio cuerpo**

La terapia Gestalt y la terapia bioenergética de A. Lowen mantenían la teoría de que el cuerpo siente el estrés antes de que éste se haga consciente a nivel mental, pero mucha de la tensión que hay en el cuerpo no es percibida porque nuestra atención se dirige de forma preferente hacia el exterior.

Las emociones tienen efectos perceptivos y motores asociados. Los motores se manifiestan en tensiones de determinadas partes del cuerpo, en la respiración y/o otros factores psico - fisiológicos (sudoración, taquicardia, etc.), que pueden ser percibidos de forma desagradable. Sin actuar directamente en las emociones, cambiando las percepciones y el desempeño motor, el comportamiento ante las emociones cambiará.

Ejercicios de Toma de conciencia, Exploración del cuerpo, Liberación del cuerpo (A. Lowen, o técnicas Gestalt)

### **-Relajación**

Tiene un efecto de recuperación, normaliza nuestros procesos físicos, mentales y emocionales.

[http://www.todocancer.com/ESP/Informaci ... jacion.htm](http://www.todocancer.com/ESP/Informaci...jacion.htm)

### **-Respiración**

La sangre insuficientemente oxigenada contribuye a los estados de ansiedad, depresión y fatiga, y hace que una situación estresante sea todavía más difícil de superar.

[http://www.mailxmail.com/curso/vida/est ... itulo3.htm](http://www.mailxmail.com/curso/vida/est...itulo3.htm)

### **-Meditación**

El gran número de demandas que existen en la sociedad actual nos ha creado el hábito de dirigir la gran mayoría de nuestros pensamientos y nuestras conductas hacia el exterior. A través de la meditación se puede aprender a enfocar acriticamente la atención sobre una cosa cada vez. Se piensa que el estado de relajación que se consigue de esta forma, resultado de concentrar la atención en una sola cosa, se debe a que se reduce de forma importante la gran cantidad de estímulos internos y externos a los que el organismo se ve forzado a responder.

### **-Imaginación**

E. Coué creía que el poder de la imaginación era incluso superior al de la voluntad. Afirmaba que nuestros pensamientos acaban haciéndose realidad: uno es lo que piensa que es. Para sobreponerse a sentimientos de tristeza y de ansiedad hay que concentrar la mente en imágenes positivas para alcanzar su efecto curativo.

Aconsejaba a sus pacientes que tomaran una posición cómoda y relajada, cerraran los ojos y practicaran una relajación general de todos los músculos. En el momento en que empezaran a entrar en un estado de “semiinconsciencia”, debían evocar una idea que expresara algún deseo, por ejemplo: “Mañana quiero sentirme relajado”. De este modo, los niveles conscientes e inconscientes de la mente quedan fusionados, permitiendo al inconsciente convertir un deseo en realidad.

Suya es la famosa frase (o será un mantra) “Cada día, en cada momento, me siento mejor y mejor”.

Técnicas: Visualización, Imágenes dirigidas, “Hallar en la música un aliado”...

### **-Entrenamiento autógeno. Autohipnosis**

Schultz descubrió que se puede crear un estado parecido al trance hipnótico solamente pensando en la sensación de pesadez y de calor a nivel de las extremidades. Básicamente, lo único que hay que hacer es relajarse, no distraerse, ponerse cómodo y concentrarse pasivamente (observar sin analizar) en fórmulas verbales que sugieran calor y pesadez en

los miembros.

<http://www.efdeportes.com/efd73/schultz.htm>

### **-Detención del pensamiento**

Se ha comprobado que los pensamientos negativos y de miedo preceden invariablemente a emociones del mismo tipo. Si se pueden controlar los pensamientos, los niveles de estrés, en general, pueden reducirse de forma importante.

La detención del pensamiento incluye concentrarse en los pensamientos no deseados y, después de un corto período de tiempo, detener y vaciar la mente.

Generalmente se utiliza la orden de “stop” o un ruido fuerte para interrumpir los pensamientos desagradables.

<http://sescam.jccm.es/web/gestion/smatp...mimiento.pdf>

### **-Rechazo de ideas irracionales**

“El hombre no se ve distorsionado por los acontecimientos, sino por la visión que tiene de ellos”. Epicteto

A. Ellis desarrolla su teoría en el supuesto de que las emociones no tienen que ver con el acontecimiento en sí, sino que entre el suceso y la emoción se encuentra la real o irreal apreciación mental de cada uno.

En casi todos los momentos de nuestra vida consciente estamos en conversación con nosotros mismos. Es nuestro lenguaje interno del pensamiento y da lugar a frases con las que describimos e interpretamos el mundo. El diálogo con uno mismo de carácter negativo (tipo “La gente me ignora en todas las fiestas”, “Resultado aburrida a todos”, “Esto es horrible”....), produce considerables alteraciones psicológicas, ansiedad, depresión, rabia, frustración, culpabilidad...

[www.cop.es/colegiados/PV00520/TRE7.pdf](http://www.cop.es/colegiados/PV00520/TRE7.pdf)

### **-Desarrollo de técnicas de afrontamiento**

Proporcionan una mayor capacidad de autocontrol en las situaciones particulares que habitualmente provocan estrés, permitiendo aprender otras respuestas. Se conocen como Técnicas de Inoculación del Estrés. Pretenden incrementar las habilidades de afrontamiento ante situaciones evaluadas como estresantes, modificando tanto la forma de interpretar el acontecimiento como los recursos de que se dispone para afrontarlo, y así atenuar el estrés negativo.

\*\* Técnicas cognitivas para el manejo de situaciones:

a). Inoculación al estrés (Meichenbaum)

<http://ugt-aena.galeon.com/cognitivas.html>

\*\* Técnicas de solución de problemas.

a). Entrenamiento en solución de problemas (D'Zurilla)

<http://www.psicoterapia-breve.com.ar/resolucion.htm>

<http://www.cop.es/colegiados/M-00451/tomadeciones.htm>

### **-Entrenamiento asertivo**

La asertividad fue descrita en 1949 por A. Salter como un rasgo de personalidad. Se pensó que unas personas lo poseían y otras no. Más tarde fue redefinida como “la expresión de los derechos y sentimientos personales”, y se encontró que casi todo el mundo podía ser asertivo en unas situaciones y totalmente ineficaz en otras.

Se trata de aumentar el número y diversidad de las situaciones en las que ser asertivo. También se ha investigado sobre el hecho de que las personas que mostraban una conducta relativamente poco asertiva, creían que no tenían derecho a sus sentimientos, creencias y opiniones.

[http://www.psicoterapeutas.com/paciente ... ividad.htm](http://www.psicoterapeutas.com/paciente...ividad.htm)

### **-Administración del tiempo**

Es posible concebir el tiempo como una serie interminable de decisiones, pequeñas y grandes, que van modificando y conformando, poco a poco, nuestra vida.

Las decisiones tomadas que no resultan acertadas crean frustración, estrés, hacen disminuir la autoestima.

Esto se traduce en los 6 síntomas típicos de la falta de administración del tiempo:

1.precipitación

2.vacilación crónica entre alternativas desagradables

3.fatiga o apatía tras muchas horas de actividad no productiva

4.incumplimiento constante de compromisos

5.sensación de estar desbordado por las demandas y pormenores de tener que hacer, casi siempre, lo que no se desea.

Todos los métodos sobre el tema tienen en común tres puntos:

1.Es posible establecer prioridades que pongan de relieve las tareas más importantes y permitan tomar decisiones en base a esa importancia.

2.Es posible ganar tiempo haciendo un horario realista y eliminando tareas de escasa prioridad.

3.Es posible aprender a tomar decisiones básicas.

### **-Nutrición**

Nutrientes indispensables, algunos de ellos específicos contra el estrés como la vitB.

### **-Ejercicio físico**

Descarga natural para el organismo cuando se encuentra bajo situaciones de estrés.  
Aeróbico o de baja intensidad, a elegir.

\* \* \*

## **APEGO y relaciones de pareja**

El **apego** es el vínculo afectivo que establece el niño desde que nace con las personas con las que interactúa y que le sirve de supervivencia, seguridad, socialización, aprendizaje, etc.

El apego cubrirá las siguientes funciones:

1. Atender a la **supervivencia** del niño: los padres tienen sentimientos de protección, apoyo y se muestran dispuestos a prestarle ayuda si la necesitan.
2. Atender a la **salud física y psíquica**. Sólo los niños que tienen vínculos estables y satisfactorios se sienten seguros, contentos y confiados. Cuando los vínculos afectivos se rompen, los niños pasan por fuertes fases de protesta, rechazo y depresión muy fuertes. Si no recuperan las figuras de apego, se sentirán inseguros y amenazados. Buscarán continuamente crear vinculaciones ansiosas con quien les ofrezca la mínima oportunidad.
3. Favorecer el **desarrollo cognitivo**. Otra de las funciones que cumplen las figuras de apego es la de ofrecer condiciones para la estimulación del desarrollo cognitivo, a través de la provisión de cantidad y calidad apropiadas de estimulación.  
Además, las figuras de apego son base de seguridad a partir de la cual el niño explora su entorno. Los niños necesitan en sus primeros años ser apoyados por sus padres en la actividad exploratoria sobre el ambiente. Cuando están en un lugar desconocido o simplemente fuera del hogar, de forma que no se sienten bajo la protección de las figuras de apego, paralizan la exploración e inician una búsqueda ansiosa que puede ir acompañada de lloros y otras respuestas emocionales. El miedo a ser abandonado o de perder de una u otra forma a las figuras de apego, es probablemente la mayor angustia que puede sentir un niño.
4. Favorecer el desarrollo de la **socialización**. Otra importante función es la de contribuir enormemente al proceso de socialización del niño/ a. A través de la relación con las figuras de apego, el niño/ a aprende a comunicarse con los demás. Estas primeras relaciones afectivas sirven como «campo de pruebas» en el que el niño/ a tiene la oportunidad de adquirir una serie de conductas, actitudes, sentimientos que sirven de base para la conducta prosocial. Uno de estos importantes sentimientos es la empatía, por la cual el niño/ a se sensibiliza hacia el otro, es capaz de reconocer y dar importancia a sus deseos, opiniones, etc.

Puede decirse que la figuras de apego son uno de los apoyos más fuertes de la

interiorización de las normas sociales, favorece la identificación del niño con el adulto, generalmente del mismo sexo, al que está vinculado. La identificación con un modelo conlleva una interiorización de él, lo que refuerza la tendencia de los niños a aprender por imitación numerosas conductas de los mayores. Esta identificación además ejerce un poderoso efecto sobre el control de la conducta del niño, que se deriva del miedo a perder la aprobación y el afecto del modelo si no se obra conforme a sus deseos. A partir de esto, puede comprenderse como los niños/as que no tienen una historia afectiva adecuada, tiendan a considerar las normas sociales, incluso las más elementales y universales, como «externas» y su cumplimiento apoyado solamente por el miedo a la sanción.

El apego es un patrón relacional relativamente estable que acaba conformándose en uno de estos 3 tipos fundamentales:

**APEGO SEGURO:** se asocia con relaciones confiadas y positivas. Con más autonomía previa, mejor selección de pareja, ideas más realistas y favorables sobre el amor, más fácil intimidad y compromiso, más satisfacción en el vínculo, mejor ruptura.

**APEGO ANSIOSO:** se asocia con relaciones dependientes y continúa necesidad de confirmación de que se es amado, dificultades para la autonomía, búsqueda y selección precipitada, miedo a no ser amado, miedo a la pérdida y celos frecuentes, ideas contradictorias sobre el amor, dificultad para romper.

**APEGO EVITATIVO:** se asocia con relaciones desconfiadas y distantes. Con pseudo autonomía emocional, miedo a la intimidad, dificultad para establecer relaciones, relaciones con poca intimidad, dificultad para las manifestaciones afectivas, ideas pesimistas sobre el amor, aparente fácil ruptura, inseguridad camuflada.

**Algunos autores consideran que “el proceso amoroso” puede ser entendido desde los patrones de apego que se forman en la infancia y se mantienen a lo largo del ciclo vital”. La historia y estilo de apego personal se relacionan con la experiencia amorosa que tiene un adulto, y cómo es su estilo de “apego” en las conductas de búsqueda y/o mantenimiento de su pareja.**

\* \* \*

## **CÓMO RECONOCER EL PENSAMIENTO IRRACIONAL Y DISTORSIONADO**

A. Ellis

- **MUY EXTREMISTA.**- Usted ve las cosas en términos de blanco y negro ( todo o nada ). Si sus actuaciones son poco perfectas, Vd. se ve a sí mismo como un completo fracaso. O puede verse a sí mismo como alguien “fabuloso” cuando hace algo bueno para después volver a sentirse después desilusionado y frustrado.

- **MUY AMPLIO.**- Generaliza más allá de los hechos específicos de la situación, con términos como "SIEMPRE, NUNCA, TODO EL MUNDO, NADIE, TODO, NADA". O se etiqueta a sí mismo o a otros de una forma negativa y amplia que va más allá de la conducta que desencadenó el pensamiento ( como "MALO, ESTÚPIDO, FEO, PEREZOSO, INCOMPETENTE, INADECUADO O INÚTIL").
- **MUY CATASTROFISTA.**- Los sucesos negativos son exagerados grandemente hasta convertirlos (en su pensamiento) en terribles catástrofes. Utiliza palabras como " ATROZ, HORRIBLE, TERRIBLE, TRÁGICO, EL FIN DEL MUNDO", ignorando sus recursos para afrontarlos.
- **MUY NEGATIVO.**- Sólo ve la botella medio vacía e ignora los rasgos positivos de su vida. Realiza predicciones poco realistas y oscuras acerca de su futuro, y también utilizado expresiones como " VACÍO, CONDENADO, SIN ESPERANZA".
- **MUY SEGADO.**- Usted "encuentra" cosas que es difícil que estuvieran allí. Un indicio o pista se convierte para Vd. en una evidencia importante. Lleva puestos "sensores" para detectar lo que espera encontrar. Y si realmente no puede encontrarlo, lo "fabrica" con lo que tenga a mano.
- **POCO CIENTÍFICO.**- Ignora la evidencias mientras afirma sus propias "verdades". Utiliza sus sentimientos como "pruebas" de algo, lee el futuro, supone cuales son los motivos de los demás (sin comprobarlo después), y actúa basándose en supersticiones, creencias y rumores. Juzga mal lo que es probable que suceda.
- **EXCESIVAMENTE OPTIMISTA.**- Se convence a Vd. mismo de que los problemas no existen, o de que ciertas cosas no son importantes para Vd. (cuando realmente lo son). También puede negar sentimientos fuertes o negativos, dando siempre "buena cara".
- **DEMASIADO IDEALISTA.**- Sostiene imágenes románticas de la realidad. Tiene expectativas muy bonitas pero poco realistas para sí mismo, sus padres, su matrimonio, hijos, amor, profesión, lugar de

trabajo. Naturalmente, en el mundo real nada da la talla a este tipo de pensamiento.

- **MUY DEMANDANTE.**- Insiste en que las cosas sean de la forma que Vd. quiere que sean (sus propias cualidades y conducta, la conducta de los demás, la forma en que marcha su vida). Utiliza palabras como “DEBERÍA, TIENE QUE, TENDRÍA, TIENE OBLIGACIÓN DE”. Manteniendo estas normas tan rígidas, se hace sentir a sí mismo tremendamente desgraciado.

- **EXCESIVAMENTE ENJUICIADOR.**- Se condena a sí mismo y/o a otras personas por sus fallos. Encuentra fallos e muchas, muchas cosas y su pensamiento se convierte más y más en una especie de revisiones críticas.

- **DEMASIADO ORIENTADO AL CONFORT.**- Su pensamiento está excesivamente orientado a como poder evitar el dolor y a obtener lo que quiere inmediatamente. Sus pensamientos expresan conceptos como “ES DEMASIADO DIFÍCIL, ES MUY DURO, LO NECESITO AHORA, NO PUEDO SOPORTARLO”.

- **MUY OBSESIONADO.**- Su pensamiento sigue un único rumbo aun cuando este no sea productivo. Vuelve una y otra vez sobre un mismo tema en su mente hasta que parece que es la única cosa importante del mundo. Puede ser una obsesión sobre otras personas, sobre algo que Vd. ha hecho (o no ha hecho), acerca de obtener aprobación, amor, limpieza, logro o acerca de cualquier otra cosa.

- **MUY CONFUSO.**- Las “imágenes de su mente” no encajan con el mundo real o Vd. siente que las cosas están presentes o sucediendo cuando en realidad no es así. Cuando sus pensamientos pierden contacto con la realidad, Vd. no puede depender de sus percepciones o conclusiones en ese momento.

\* \* \*

## Ansiedad SOCIAL

El miedo no es un estado emocional inmóvil, se alimenta de:

- Los estímulos temidos (estar en algún tipo de situación social que nos produce miedo)
- **La anticipación** (imaginar las situaciones que podrían suceder y sentir el miedo 'como si' estuvieran sucediendo los acontecimientos temidos)
- Los mecanismos de **evitación** (aunque sea una paradoja el ALIVIO de subir por las escaleras AUMENTA el miedo a coger el ascensor de una persona con fobia al ascensor). Por lo tanto las conductas de 'precaución' como ponerse en un rincón, hablar poco, cruzar la acera para no saludar, etc. hacen que sintamos MAS miedo la próxima vez.
- Los **pensamientos auto-críticos** (del estilo "pareceré tonto/a", "debería hablar pero no se me ocurre nada", "estoy haciendo el ridículo", "parezco torpe", "me consideran inferior", etc.)
- La **falta de práctica** en expresión verbal (igual que la falta de ejercicio nos entumece) el expresarse DEMASIADO POCO, dificulta la facilidad y creatividad de comunicación.
- El círculo vicioso que producen las experiencias negativas: como lo hemos pasado mal una vez tememos que la siguiente será igual o peor, con lo esta creencia hace de profecía que se auto-cumple y nos induce a estar más amedrentados e ansiosos la próxima vez, con lo que de nuevo alimentamos el temor para la siguiente ocasión.
- La costumbre de 'reparar' y 'rumiar' lo sucedido: el no haber sido capaces de actuar con la soltura de los demás (el fóbico puede fijarse en la persona más popular y maravillosa para compararse con ella) nos genera desasosiego y ácida incomodidad personal, recordando cada uno de los pequeños detalles de impotencia y comportamiento penoso con la precisión de un latigazo, y de pronto aparecen iluminadas como por un foco las palabras y las cosas que DEBERÍAMOS haber dicho o hecho.
- La propaganda negativa que hacemos sobre la imagen de nuestro Yo. A base de vernos torpes, inseguros, empobrecidos, poco interesantes, etc, un numero elevado de veces, entramos en la 'secta' de los 'no valgo nada', con lo que ya ni nos atrevemos a aspirar a las cosas sanas y bonitas que los demás nos parece que sí tienen derecho a tener (amor, admiración, amistad). Esto puede influir poderosamente en nuestras decisiones (aspiraciones laborales, proyectos, el tipo de pareja que nos parece adecuada, los derechos que creemos que nos merecemos, etc.)
- La angustia como aparición 'maldita' e 'intrusa'. Nos angustiamos por la posibilidad de sentir angustia y al percibir que nos estamos angustiendo sólo por pensarlo sentimos que es una angustia incontrolable. La angustia se convierte por sí misma en el peor enemigo -

más allá incluso de las situaciones que empezaron a provocar. Tenemos miedo de tener miedo, y que además ese miedo sea visible y nos delate como miedosos dignos de desprecio.

.....  
J.L. Catalán, psicólogo

\* \* \*

## **IRRACIONAL/RACIONAL**

Describir una **creencia como irracional**, o autoderrotista, es lo mismo como decir que:  
. Distorsionan la realidad (son una mala interpretación de lo que ocurre); o se refiere a una forma ilógica de evaluarse a uno mismo, a los otros y al mundo que nos rodea: terrible, insoportable, demandante y calificando a la gente.

El **pensamiento racional** presenta un contraste acentuado respecto a su ilógico opuesto:  
• Esta basado en la realidad - ello se muestra en ver las cosas como son en la realidad, manteniendo la maldad en términos relativos, con tolerancia a la frustración y la incomodidad en términos de preferencias más que de demanda y en la autoaceptación

### **12 creencias irracionales/12 creencias racionales**

1.

Necesito tener el amor y la aprobación de todas las personas significativas para mí - y debo evitar la desaprobación a toda costa.

\* El amor y la aprobación son cosas buenas que se pueden alcanzar, y haré lo posible por conseguirlas cuando se pueda. Pero no son necesidades absolutas - puedo sobrevivir (aunque sea de forma poco comfortable) sin ellos.

2.

Para ser una persona valiosa debo conseguir tener éxito en todo lo que hago, y no cometer errores.

\*Siempre buscaré conseguir, tanto como pueda, tener éxito - pero tener siempre éxito y ser competente en todo es poco realista. Mejor me acepto como persona, independientemente de lo que pueda conseguir.

3.

La gente siempre debería hacerlo todo bien. Cuando se comportan de forma odiosa, injusta o egoístamente, deberían ser condenados y castigados.

\*Es algo desafortunado que la gente a veces se comporte mal. Pero los humanos no son perfectos - y molestándome por eso no hago que cambie la realidad.

4.

Las cosas deberían de ser como me gustaría que fueran - de otra forma la vida se volvería

intolerable.

\*No hay ninguna ley que diga que las cosas deben de ser como a mí me gustaría. Es algo desagradable a veces, pero se puede soportar - ¡especialmente si se evita catastrofizar!.

5.

Mi infelicidad esta causada por cosas que escapan a mi control - así es que poco puedo hacer para sentirme mejor.

\*Muchos factores externos están fuera de mi control. Pero son mis pensamientos (no algo externo) los que causan mis sentimientos. Y puedo aprender a controlar mis pensamientos.

6.

Debo preocuparme de cosas que puedan ser peligrosas, desagradables o terroríficas - de otra forma puede que ocurran.

\*Preocuparse de cosas que puedan ir mal no previene que ocurran. ¡Aunque ello provocará que se encuentre uno mal, ahora mismo!

7.

Puedo ser más feliz evitando las dificultades, incomodidades y responsabilidades de la vida.

\*Evitar los problemas es más fácil a corto plazo - alejándome de los problemas me puede causar más problemas después. ¡También me procura más tiempo para preocuparme de ellos;

8.

Todo el mundo necesita depender de alguien más fuerte y más poderoso.

\*Confiar excesivamente en los demás puede conducir a conductas de dependencia. Esta bien buscar ayuda - en tanto en cuanto aprendamos a confiar en nosotros mismos y en nuestro propio criterio.

9.

Los hechos de mi pasado son la causa de mis problemas - y continúan ejerciendo una influencia en mis sentimientos y conductas actuales.

\*El pasado no puede influenciarnos en la actualidad. Mis presentes creencias son las que causan mis reacciones. Puedo haberlas aprendido en el pasado, pero puedo elegir analizarlas y cambiarlas en el presente.

10. Me siento mal cuando otras personas sufren, tienen problemas y cuando están tristes.

\*No puedo solucionar los problemas de los demás y sus sentimientos desagradables, sufriendolos yo también.

11.

No debería tener incomodidades ni sufrir - no los puedo soportar y tengo que evitarlos a toda costa.

\*¿Porqué no debería tener incomodidades y sufrir?. No me gustan, pero puedo soportarlo. También, mi vida sería muy insulsa si pudiera evitar siempre las incomodidades.

12.

Todos los problemas deberían tener una solución ideal, y es intolerable cuando esa solución no se encuentra.

\*Los problemas generalmente tienen múltiples soluciones. Es mejor no esperar encontrar la solución perfecta y buscar la que pueda ser mejor. Se puede vivir con algo menos que lo ideal.

(Resumido del libro Elija ser feliz: Guía paso a paso, de Wayne Froggatt)

\* \* \*

## COMUNICACIÓN

**Xavier Guix**, psicólogo (experiencia en la Programación Neurolingüística (PNL), "**Ni me explico, ni me entiendes**" (Editorial Granica), pasa revista a los laberintos de la comunicación, los ruidos y la descomunicación, que tan a menudo nos hacen exclamar: "¿Tan difícil es entenderse?".

### **- ¿Presuponer lo que nos quieren decir induce a la descomunicación?.**

La descomunicación es un término que uso para distinguir las distorsiones y/o efectos perceptivos en el proceso de la comunicación, de los "ruidos" comunicativos. Un "ruido" puede ser una disfluencia, como hablar tapándose la boca, o muy bajito; es decir, se interrumpe el proceso formal de la comunicación. En cambio en la descomunicación no se interrumpe el proceso sino que se "interpreta" el contenido de forma diferente por los comunicantes. Esto es lo que sucede, por ejemplo, cuando se hacen presuposiciones. Yo creo entender algo que puede ser muy diferente para mi interlocutor. Lo presupongo pero no significa que sea cierto. Por lo tanto, existe comunicación pero la información es malinterpretada.

### **-Usted identifica a menudo el concepto "comunicarse" con "acompañar" e insiste en captar y adaptarse al "momento" relación. ¿Por qué es tan importante ese estado de atención presente y de qué forma nuestros prejuicios y etiquetas pueden interferir en nuestra comunicación?**

Sin lugar a duda, vivir en presente es un ejercicio muy importante en la vida. Las personas no estamos siempre igual, ni pensamos de la misma manera, ni sentimos siempre lo mismo: "No somos quienes éramos, ni aún somos quienes seremos" Captar el presente de la relación es muy importante, es la manera en la que nos sentimos acompañados de verdad. Cuando existen demasiadas etiquetas, demasiadas expectativas, demasiados prejuicios, todo ello arruina las relaciones. Yo puedo llegar a casa con la expectativa de pasar una velada agradable con mi pareja, pero en el momento del

encuentro me doy cuenta que ha tenido un mal día y está de mal humor. De entrada, ni esa es la actitud que me esperaba, ni puedo mantener mis planes porque la situación es otra. Que hacer? Lo primero es acercarse emocionalmente, acoger al otro allí donde está. Solo a partir de sentirnos acogidos, de situarnos en el presente, podemos iniciar una nueva secuencia que incluso pueda ser la expectativa inicial. Muchos conflictos se producen porque queremos "ir a la nuestra", sin atender lo suficiente al otro.

**- "Si no estás de acuerdo conmigo, es que no me aceptas".¿cómo podríamos mostrar nuestro desacuerdo evitando que la otra persona se sienta rechazada personalmente?**

Separando los mensajes. Se puede enviar un mensaje de contenido "no estoy de acuerdo con lo que me dices" y a la vez un mensaje a la relación "y me encanta como defiendes tus posturas". Se trata de separar la identidad de la conducta, dicho de otro modo, *aunque no esté de acuerdo en cosas que dices o haces, te acepto plenamente como persona*. Ahí reside uno de los secretos de mantener relaciones positivas.

**- Señale algunas de las trampas comunicativas más frecuentes y saboteadoras.**

Sin duda que las presuposiciones son la trampa mayor. Me gusta advertir que "presuponer" no es en sí mismo un error. Al contrario, necesitamos presuponer constantemente para movernos por la vida. Otra cosa es dar por hecho, dar sentido de verdad sobre todo a las presuposiciones sobre las intenciones de los demás. Por supuesto hay muchas más que de alguna manera han motivado mi libro: juzgar, hacer lectura mental (¡ya sé lo que piensas!), interpretar, las polaridades (o blanco o negro), querer tener razón, escucharse solo a sí mismo....

\* \* \*

**Cómo defender nuestra posición sin que la otra persona se sienta amenazada?**

Hablando en primera persona y dando libertad al otro para que haga lo que considere oportuno. No es lo mismo decir "no me siento bien cuando me hablas gritando" que decir "a ver si haces el favor de no gritar cuando me hablas". En el primer caso tomo responsabilidad por lo que pienso y siento. Yo soy el que se siente mal, pero no te digo lo que tienes que hacer, no te responsabilizo a ti. En cambio en la segunda forma, la no asertiva, te estoy exigiendo una conducta, te pido que seas tu quien solucione el problema. La clave de la asertividad consiste en poder expresar lo que pensamos y sentimos, de forma adecuada y sin agresividad.

**Conversación en la que no funciona la comunicación.**

Error: Presuponer.

P1: Hola. Cuánto tiempo sin verte. ¿Cómo te va?

P2: Pues mira, tirando...

P1: Sigues sin trabajo, ¿no?  
P2: No... es que en casa las cosas no andan bien.  
P1: Sigues con problemas con tu pareja...  
P2: Es nuestra hija, que va muy a la suya.  
P1: A esa edad es muy duro: no saben lo que quieren, tú no sabes con quién andan...  
P2: No es eso. Es que se quiere ir a estudiar al extranjero.  
P1: Y no te hace gracia, ¿verdad?  
P2: No, si me parece bien, es una buena oportunidad para aprender, pero...  
P1: ¡No lo ves claro!  
P2: No es eso, es que ya la estoy echando de menos, llevo unos días fatal y en casa se nota...

### **Conversación en la que funciona la comunicación.**

La persona que escucha sabe escuchar, captar y acompañar, y ayuda a la otra a resignificar la experiencia y descubrir sus aspectos más positivos.

P1: Hola. Cuánto tiempo sin verte. ¿Cómo te va?  
P2: Pues mira, tirando...  
P1: ¿Qué significa "tirando"? ¿Pasa algo?  
P2: Es que en casa las cosas no andan bien.  
P1: ¿Y eso? ¿Qué ocurre?  
P2: Nada grave... sólo que nuestra hija se quiere ir a estudiar al extranjero.  
P1: Ya. ¿Y qué es lo que te preocupa?  
P2: Me cuesta hacerme a la idea de tenerla tan lejos... y claro... estoy nerviosa.  
P1: ¿Y eso hace las cosas más fáciles?  
P2: Al revés. Estoy todo el día de malas, distraída, no hago nada bien... A lo mejor estoy exagerando, ¿verdad?  
P1: Puede ser. Supongo que estudiar fuera una temporada sería una buena oportunidad para tu hija, ¿no?  
P2: ¡Por supuesto! Ella está entusiasmada. Seguro que le va a ir muy bien.  
P1: ¿Y eso no te alegra?  
P2: Claro que sí. Es sólo que la voy a echar mucho de menos. Pero lo que no puedo hacer es impedirle que crezca y haga su vida, así que mejor será que me vaya haciendo a la idea y la apoye.

### **Firma de Luna**

.....  
**Soy un pez en una jaulaaa  
Lo que quiero y lo que no  
Soy todo lo que me pasaaa  
Tu me vees...yo no!** 🤖  
.....