

AUTOESTIMA, HABILIDADES SOCIALES Y PSICOLOGÍA COGNITIVA. ELIA ROCA

Más información en: www.cop.es/colegiados/PV00520/

La psicología cognitiva considera que el procesamiento de la información (es decir, la forma en que percibimos, procesamos, almacenamos y recordamos la realidad) es el principal determinante de nuestras emociones y conductas.

Compara la mente humana con los ordenadores, aunque reconoce que es mucho más que ellos ya que la mente humana tiene la capacidad de crear y es mucho más compleja y flexible que ellos.

Así, ante una misma situación, cada persona puede reaccionar de diferente forma, ya que la misma realidad puede ser interpretada de manera muy diferente. Por ej., si alguien llega a un lugar donde se encuentran varios desconocidos y estos la miran sonriendo, la persona puede interpretarlo como que les gusta, que la encuentran ridícula, etc. Según lo que piense acerca de ese hecho, se sentirá y se comportará en forma muy diferente.

Si esa persona tiende a sentirse inferior y acomplejada, es fácil que interprete que los otros la están rechazando. Si tiende a pensar que la gente es mala, o a considerar que va a tener problemas interpersonales, también será más probable que interprete negativamente su comportamiento.

Su forma de interpretar la situación determinará asimismo cómo se siente y cómo se comporta. A su vez, su comportamiento influirá en el comportamiento de los demás hacia él

La forma en que percibimos la realidad, está también determinada por nuestra forma anterior de ver las cosas, es decir, por nuestras creencias, esquemas o actitudes.

Las **actitudes** son creencias cargadas de emociones que nos predisponen a actuar en forma congruente con ellas. Nuestras actitudes o creencias, determinan en buena parte nuestra forma de percibir el mundo, así como nuestras emociones y nuestras conductas.

Creencia-actitud	Filtra lo que percibimos y recordamos
	Determina lo que sentimos y lo que hacemos

Nuestras creencias no son permanentes. Muchas de ellas se activan o desactivan, según las circunstancias que nos rodean o según lo que pensemos, como ocurre con un programa de ordenador que puede estar activado o permanecer guardado en la memoria

Cuando una de esas memorias o creencias está activada, determinará en gran parte nuestra percepción de las cosas, nuestras emociones y conductas y el acceso a recuerdos congruentes con ellas

Percibimos preferentemente las cosas que coinciden con nuestras ideas preconcebidas

Por ej., si un día estas muy enfadado con alguien, es fácil que lo veas como un indeseable, tenderás a interpretar negativamente cualquier comportamiento suyo y recordarás más fácilmente cualquier agravio que te hizo en el pasado

Por eso la psicología cognitiva parte de la base de que cuando tenemos una alteración emocional, lo que más nos altera no son las cosas en sí sino nuestra forma de verlas

Algunas creencias o actitudes, son muy estables y tendemos a tenerlas activadas todo el tiempo. Estas creencias-actitudes suelen adquirirse en la infancia, aunque siguen formándose y modificándose a lo largo de toda nuestra vida y podemos aprender a librarnos de las que nos perjudican y cambiarlas por otras más convenientes.

Las creencias, muchas veces están distorsionadas y nos llevan a ver las cosas en formas muy diferentes a como son en realidad. Por ejemplo, no siempre nos vemos a nosotros mismos o a las demás personas del mismo modo “del amor al odio solo

hay un paso” y la diferencia entre el amor y el odio se debe sobre todo, a nuestra forma de ver a la persona amada u odiada

Algunas creencias son sanas y deseables ya que nos ayudan a vivir felices y en la forma que más nos conviene. Otras creencias son contraproducentes ya que nos llevan a emociones y conductas que nos hacen daño

Las creencias más importantes son las referidas a uno mismo (relacionadas con la autoestima) y a continuación las que se refieren a otras personas y a las relaciones interpersonales (relacionadas con las habilidades sociales)

Las creencias referidas a uno mismo son las más importantes ya que si, como hemos dicho, estas determinan nuestras emociones y conductas, determinaran el que nos tengamos aprecio o que nos odiamos. También determinaran el que nos comportemos en forma que nos ayude a ser felices y a desarrollar nuestras mejores potencialidades, o por el contrario a que nos comportemos en forma que nos autolimitemos o que boicoteemos nuestra vida haciéndonos daño (nadie puede hacerte tanto bien o tanto mal como tu mismo). **Las actitudes positivas hacia ti mismo son lo que llamamos autoestima**

Las creencias referidas a las demás personas son también muy importantes ya que somos seres sociales y necesitamos convivir con los demás, por lo cual la calidad de nuestras vidas dependerá en buena parte de la calidad de nuestras relaciones interpersonales. Aquí un error bastante común es el de esperar que sean los otros los que nos den lo que necesitamos. Pero lo más razonable y conveniente es pensar que somos nosotros los que tenemos el papel principal para conseguir unas relaciones interpersonales de calidad. Esto nos lleva a trabajar para mejorar nuestras Habilidades Sociales

Tanto en la forma de vernos a nosotros mismos como en la forma de ver a los demás (y a nuestras relaciones con ellos), existen una serie de creencias que nos ayudan a que todo vaya bien. Son las que fomentan la autoestima y las Habilidades Sociales. También existen otra serie de creencias que nos hacen daño porque impiden lo uno y lo otro

Entre las creencias-actitudes que nos hacen daño, las más habituales son las exigencias, y su extremo opuesto: la negación o minimización de nuestros legítimos deseos y preferencias.

Llamamos **exigencias** a una serie de actitudes hacia nosotros mismos, hacia los demás o hacia la vida, que hacen que cuando no se cumple lo que exigimos, reaccionemos pensando y sintiendo que es terrible, que no podemos soportarlo y que nosotros o la persona de que se trate somos (o son) unos cretinos, indeseables, etc. Esto último va acompañado de odio hacia nosotros mismos o hacia la otra/s persona/s

La actitud deseable, alternativa a las dos anteriores, es la de **preferencia** que se define como una actitud por la cual aceptamos nuestras limitaciones (o las de los demás) es decir, nos resignamos ante lo que no tiene solución y **centramos todos nuestros esfuerzos en luchar por lo posible**. Con esta actitud de preferencia, la vida se convierte en un juego en el que siempre ganamos ya que **trabajamos por realizar nuestros deseos y preferencias, pero cuando esto no es posible lo aceptamos de buen grado, quedando así libres para centrarnos en la realización de nuestras posibilidades y en disfrutar de ellas**

Con esa actitud, experimentamos un mínimo de frustración y/o desagrado y un máximo de agrado y bienestar.

Por lo que se refiere a uno mismo, la actitud de preferencia consiste en: aceptar nuestras limitaciones, y centrar nuestras energías en desarrollar nuestras posibilidades o potencialidades. Se trata de una autoaceptación incondicional, independiente de nuestros logros o de que las demás personas nos acepten o no; aunque como es lógico preferimos que otras personas nos acepten y aprecien y también preferimos conseguir logros de diverso tipo. La diferencia con la actitud de exigencia es que no perdemos el tiempo en lamentarnos o en alterarnos por nuestras limitaciones. Las aceptamos y nos centramos en disfrutar de (y en desarrollar) nuestras posibilidades. Esto nos lleva a una actitud de autoestima en la que nos aceptamos incondicionalmente y además nos cuidamos, protegemos,

disfrutamos de nuestros aspectos positivos, y nos facilitamos el desarrollo de nuestras potencialidades.

Por lo que se refiere a las demás personas y a nuestra relación con ellas, también dejamos de exigir que las demás personas sean diferentes a como realmente son. Las aceptamos como son, aceptamos que tienen derecho a tener limitaciones de todo tipo, aunque podemos preferir que fuesen de otra forma, y reconocemos nuestro derecho (o el derecho de la sociedad) a protegerse de ellos para que no nos hagan daño. Pero si aceptamos que cada persona siente y actúa según su visión de sí mismo y del mundo, dejamos de sentirnos profundamente indignados cuando los demás actúan en formas que no nos gustan. Procuraremos que se comporten en la forma que deseamos a través de nuestras habilidades sociales y reconoceremos en todo caso su derecho a actuar según su visión de la realidad.

También a ellos los aceptaremos como son, nos resignaremos a lo que no tiene solución o no depende de nosotros y nos centraremos en disfrutar o conseguir lo posible (independientemente de que nos apartemos de ellos para evitar que nos dañen, si fuese necesario).

Asimismo, cuando nosotros tengamos un fallo en nuestras relaciones interpersonales, no nos sentiremos demasiado alterados ni nos condenaremos por él sino que lo veremos como algo normal y procuraremos aprender de nuestros errores

A la hora de cambiar actitudes, la psicología cognitiva considera que la herramienta más útil es el descubrir las actitudes-creencias que nos hacen daño y cambiarlas por otras más convenientes. Una de las formas más eficaces de conseguirlo es hacernos conscientes de cuáles son nuestras creencias o actitudes irracionales (hablando de ello, con lecturas, haciendo autorregistros en los que las vamos anotando,...) y, una vez identificadas, actuar según las creencias-actitudes deseables y en contra de las creencias-actitudes contraproducentes.

Pueden ayudarnos otras técnicas como las autoinstrucciones (repetirnos las creencias que queremos adquirir, una y otra vez, hasta que nos las creamos).

Más información en la web de Elia Roca: www.cop.es/colegiados/PV00520