

Ejercicios de autoconocimiento y empatía.

**Eugeni García Grau, Adela Fusté Escolano, Gemma Balaguer
Fort, José Ruiz Rodríguez y Mar Arcos Pros.**

Resumen:

En este documento, te presentamos una parte del material que se utiliza en la asignatura Habilidades Terapéuticas, que se imparte en el “Máster de Psicología General Sanitaria” de la Universidad de Barcelona. En las próximas páginas, encontrarás un cuestionario para evaluar el autoconocimiento, los prejuicios, la empatía y las habilidades de afrontamiento. Luego, verás el ejercicio de los Pitagóricos; dirigido a poner conciencia al día a día, vivir el presente y aprender de los aciertos y de los errores. A continuación, conocerás el ejercicio de los Debo; elaborado, esencialmente, para trabajar las normas rígidas de funcionamiento y las fortalezas personales. También, te facilitamos un documento en el que hablamos de los valores y de cómo trabajarlos y, para terminar el tema, te proponemos otros ejercicios de autoconocimiento. Finalmente, encontrarás un texto con pautas para gestionar la empatía y diversos ejercicios para que puedas potenciar esta habilidad.

Palabras clave: autoconocimiento, crecimiento personal, empatía, valores, fortalezas personales.

Índice:

1. Pautas para trabajar el cuestionario de autoconocimiento.....	02
2. El ejercicio de los Pitagóricos.....	03
3. El ejercicio de los Debo.....	05
4. Los valores: ¿qué son? Y ¿cómo trabajarlos?.....	13
5. Otros ejercicios de autoconocimiento.....	17
6. Pautas para trabajar la empatía.....	19
7. Ejercicios de empatía.....	24
8. Cuestionario de autoconocimiento.....	26

1. Pautas para trabajar el cuestionario de autoconocimiento.

¿Cuáles son los objetivos del cuestionario?

El cuestionario, que encontrarás al final de este documento, está organizado en cinco apartados vinculados al autoconocimiento, los prejuicios, la empatía y las habilidades de comunicación y resolución de problemas. El principal **objetivo** es que te sirva de **base para promover la reflexión** y, por tanto, que se convierta en un **recurso para trabajar el autoconocimiento**. Las preguntas están planteadas “en general” y el tipo de respuesta es cuantitativo. Sin embargo, puedes utilizar el contenido de cada ítem, como punto de partida, para hacer un análisis cualitativo personalizado. Por ejemplo, en el ítem: “asumir los miedos o “fantasmas” personales”, puedes reflexionar sobre: qué tipo de miedos te resulta más fácil asumir, qué miedos te hacen sentir mal, qué emociones te genera tener estos miedos, cuál es la historia de estos miedos, qué consecuencias personales, sociales... te generan, etc. También **puedes utilizar el cuestionario, para hacer autovaloraciones periódicas** de los avances que consigues en tu proceso de crecimiento personal. Y, finalmente, **puedes pedir a una persona significativa que lo conteste** y valorar el grado de acuerdo que hay entre los dos.

¿Cómo tienes que responder el cuestionario?

- . El **grado en qué tienes la habilidad** se entiende como un continuo que va de 1 (casi nada) a 10 (dominio completo). Por ejemplo, un 10 en autoconocimiento supone que te conoces a ti mismo el 100%.
- . **La tercera columna** sólo debes contestarla en el caso de que tengas experiencia clínica.
- . ¿Cuál es la **diferencia entre identificar, asumir y gestionar?**:
 - . **Identificar**: implica **ser consciente** de (por ejemplo, una emoción negativa hacia tu padre).
 - . **Asumir**: significa que eres **consciente de** (por ejemplo, la emoción negativa hacia tu padre) y además **aceptas** esta emoción **como legítima**. Es decir, **no te sientes muy mal, te culpabilizas, castigas o torturas** en exceso por tenerla.
 - . **Gestionar**: implica que has **identificado y asumido** (por ejemplo, la emoción negativa hacia tu padre) y, además, haces un **trabajo personal para entender las causas** que te generan esta emoción y, en la medida de lo posible, intentas **controlarla o modificarla**. Cabe señalar que **gestionar no implica solucionar**, sino afrontar de manera adaptativa. Es necesario **aceptar nuestro techo como personas y como especie**.

Como señaló una alumna del primer curso, en el que se realizó el máster, identificar, asumir y gestionar forman “**la tríada del autoconocimiento**”.

2. El “ejercicio de los pitagóricos”.

Este ejercicio está inspirado en una de las prácticas que, según parece, hacían los pitagóricos y, más tarde, los estoicos para promover el autoconocimiento y el crecimiento personal. ¿Qué implica? Revisar, al finalizar el día, las actividades que hemos realizado, así como, nuestros pensamientos y nuestras emociones. ¿Cuáles son los objetivos? Poner conciencia a nuestro día a día, entrenarnos para vivir el presente, aprender de los aciertos y entender los errores como una oportunidad para crecer.

Protocolo-guía para hacer el “ejercicio de los Pitagóricos”.

1. Selecciona un **momento** y un **lugar** adecuados. Es importante que dispongas de **tiempo** suficiente para hacer el ejercicio.
2. Practica durante cinco minutos ejercicios de **respiración** y/o **relajación**.
3. **Revisa mentalmente** todo lo que has hecho durante el día.
4. Elabora un **listado**, lo más **detallado** posible, de:
 - a) Las múltiples cosas que han funcionado bien (han salido como esperabas) y de las que habitualmente no eres muy consciente.
 - b) Los aspectos de los que estás especialmente satisfecho/a.
 - c) Las cosas que han funcionado mal (no han salido como esperabas), pero que, en realidad, son poco importantes.
 - d) Los aspectos que te han provocado una especial insatisfacción y que deseas mejorar.
5. **Haz un balance** del día; no te olvides de tener en cuenta tus pensamientos y tus emociones. Y, luego, **escribe las conclusiones**.
6. **Selecciona** una situación que quieras trabajar con más profundidad. Puedes elegir:
 - a) una situación en la que sientes que has actuado de forma incorrecta y, por ello, quieres mejorar tu actitud o tu comportamiento; o b) una situación en la que te has sentido contento/a contigo mismo/a y, por tanto, quieres analizar los recursos que has utilizado.
7. **Visualiza** la situación que has seleccionado. Esto implica, que la “**revivas**” en imaginación de la forma más vívida posible. Para ello, es importante que incorpores en la visualización: a) los **detalles** del **entorno** físico (dónde se desarrolla, qué hay en el entorno), b) las **personas presentes** (características, comportamiento -qué dicen, cómo lo dicen, qué hacen-) y c) tus **comportamientos** (qué dices, cómo lo dices, qué haces), tus **pensamientos** y las **emociones** que has experimentado. La visualización debe incluir el contenido visual (colores, formas, detalles, movimientos), los sonidos que estaban presentes en la situación y otras modalidades sensoriales como texturas, temperatura, olores, sabores o sensaciones interoceptivas. Ten en cuenta, que debes hacer la visualización en **primera persona** y **en presente**. El objetivo es que “**revivas**” lo que ocurrió; **no que lo recuerdes**. En este sentido, **es recomendable que la duración de la visualización sea similar a la duración de la situación real, o bien de la parte de la situación que quieres**

trabajar. También conviene que tengas presente, que el objetivo es “sentir que estás viviendo la situación”; no se trata de verte a ti mismo, como si vieras una película en la que eres el protagonista. Es importante que te des **permiso para experimentar**, de forma lo más completa posible, tanto **las emociones** positivas como las desagradables.

8. **Transcribe por escrito**, de la forma más fidedigna posible, **la visualización** que has realizado.
9. **Describe las causas** que han propiciado tu forma de actuar en la situación. Para profundizar en el autoconocimiento es importante que reflexiones sobre: 1º) las causas **directas**. En este sentido, conviene que identifiques tanto los factores ambientales (por ejemplo, tener prisa, personas que estaban presentes, actitudes y comportamientos de estas personas) como los personales (pensamientos, emociones y formas de actuar durante la situación); 2º) las causas, menos evidentes, **vinculadas** a las características de **personalidad**. Es importante que analices las experiencias vitales que han incidido en tu patrón de respuesta, así como, tus características de temperamento (reactividad, inhibición-exploración, sensibilidad, impulsividad, sociabilidad, dominancia-sumisión, energía, persistencia en la tarea, etc.). Asimismo, puede ser útil que tengas en cuenta aspectos como: tus necesidades, la percepción de ti mismo, tu percepción del entorno, las normas de funcionamiento, tus estrategias de afrontamiento (habilidades de comunicación y resolución de problemas), los recursos que utilizas para protegerte de los miedos y “debilidades”, los procesos cognitivos (atención selectiva, sesgos de interpretación, etc.) y tus creencias y valores. ¡Cada situación que vivimos es un reflejo de nuestra personalidad!; el objetivo es que descubras que refleja de ti la situación que has seleccionado. Puede ser útil elaborar un “**modelo explicativo**” gráfico.
10. **En el caso, de que estés trabajado una situación en la que quieres mejorar tu actitud o tu comportamiento:** reflexiona sobre qué quieres mejorar, por qué es necesario que lo mejores y cómo puedes hacerlo. A continuación: a) visualiza otra vez la situación, pero, ahora, afróntala de una manera que te resulte más satisfactoria, b) transcribe por escrito la visualización y c) analiza las causas del cambio.
11. **Escribe** con detalle las **conclusiones** que has sacado del ejercicio.

En síntesis, conviene reflexionar y, luego, trabajar de forma vivencial, mediante ejercicios de visualización:

- . Las cosas que han ido bien.
- . Por qué las cosas que nos han salido bien han salido bien.
- . Las emociones positivas.
- . **Las causas** de estas **emociones positivas**.
- . Los errores que hemos cometido.
- . ¿Qué nos ha llevado a cometer estos errores?
- . ¿Qué podíamos haber hecho para evitarlos? (imaginarlo **sin culpabilizarnos y como una estrategia natural de aprendizaje**).
- . Las emociones negativas.
- . **Las causas** de estas **emociones negativas**.

3. El ejercicio de los “debo”.

Los principales **objetivos** del ejercicio son:

- . Identificar tus normas rígidas de funcionamiento y seleccionar el debo más transversal.
- . Identificar los esquemas nucleares y los miedos que mantienen el debo.
- . Identificar las normas de funcionamiento que exiges a los demás.
- . Reflexionar sobre las causas que han instaurado el debo en tu vida y sobre las consecuencias que te genera.
- . Identificar las fortalezas que pones al servicio del debo o del esquema nuclear y utilizarlas para ser como tú quieres ser.
- . Convertir el debo en una norma sana y flexible que tú has elegido.
- . Identificar y trabajar tus valores personales.

1. Identifica.

- 1.1. Escribe un **listado** de las **normas rígidas de funcionamiento** a nivel personal (“**DEBO**”-“**TENGO QUE**”) que tienes en diferentes ámbitos como, por ejemplo, familia, pareja, amigos, relaciones sociales, trabajo, estudios. En caso de que te resulte difícil, puedes seleccionar situaciones específicas y analizar las normas implícitas que han regido tu forma de actuar. A continuación, organiza las normas que has identificado y **busca los Debo que son más transversales** y que afectan a diferentes áreas de tu vida.
- 1.2. Elabora un listado de las normas rígidas de funcionamiento que “exiges” a los demás, por ejemplo, pareja, padres, amigos, etc. (“**DEBEN**”-“**TIENEN QUE**”). **Y un listado de lo que exiges a la sociedad.**
- 1.3. Realiza un **listado de los valores personales** que tienes en los mismos ámbitos trabajados en el punto anterior. **Luego**, intenta organizarlos y **los agrupas en un máximo de seis o siete categorías ¡Elige un nombre** que refleje el valor que da sentido a cada una de estas categorías! Y, finalmente, **define lo qué significa para ti cada valor transversal**. Por **ejemplo**, si uno de tus valores nucleares es la tolerancia, explica cómo la entiendes y que implicaciones tiene para ti (revisa el documento sobre los valores).

Para facilitar la comparación entre “Debos”, “Deben” y valores, podría ser conveniente elaborar una tabla con tres columnas.

Una norma se considera un “debo” cuando: a) “gobierna” la conducta (la mayoría de las veces nos comportamos siguiendo las directrices del “debo”) y b) actuar “sin” el “debo” genera malestar. Además, cuando la persona es consciente de un “debo” que no le gusta (por ejemplo, “no debo mostrar mis debilidades”) y quiere cambiarlo, también puede sentirse mal o tener sentimientos ambivalentes actuando según los dictados de este “debo”.

Por otra parte, con frecuencia, es necesario diferenciar entre un “debo” y un “deseo” o un “debería”. Por ejemplo, “deseo (me gustaría o debería) ser más asertivo” o “debo ser más asertivo”. Cuando la persona no actúa de forma asertiva en la vida real, incluso en el caso de que esto le genere malestar, estamos frente a un deseo (me gustaría o debería). En ocasiones, el “debo” real es lo contrario del deseo. Posiblemente, si la persona no actúa de forma asertiva el “debo” que “dirige” la conducta es del tipo: “debo evitar el conflicto”, “debo complacer a los demás”, “debo mostrarme sumiso”, “debo quedar bien”. Los “debo” son normas rígidas que forman parte de nuestra identidad.

Una vez descritos los “Debo” en los ámbitos que has seleccionado, conviene **identificar** y anotar **las normas rígidas de carácter transversal** que afecten a diversos contextos de la vida cotidiana.

1.4. **Estima la “fuerza” de cada “debo”:**

- . **Grado en que está “implantado”** en los esquemas experienciales. Para ello, puede ser útil preguntarse: ¿cuánto malestar me genera no comportarme según el “debo”? Valorarlo de 1 (muy poco malestar) a 10 (muchísimo malestar).
- . **Frecuencia** con la que se actúa según el “debo”. Puntuarlo de 1 (pocas veces) a 10 (casi siempre).
- . **Grado en que afecta a diferentes ámbitos** de la vida (personal, familiar, laboral, social). Hacer una estimación de 1 (afecta muy poco) a 10 (afecta muchísimo).

Para facilitar el proceso puede ser útil **hacer una tabla del tipo:**

“DEBOS” transversales	Grado en que está implantado	Frecuencia	Grado en que afecta a diferentes ámbitos

- 1.5. **Selecciona el “debo” más transversal y define lo que significa para ti.** Por **ejemplo**, si el debo que has elegido es “debo ser fuerte”, explica cómo lo entiendes y que implicaciones tiene para ti.
- 1.6. **Identifica el/los miedos y el significado/s esenciales del esquema nuclear en relación a ti mismo** (autoestima) **y al entorno** (los demás, la sociedad, la vida) que están detrás del “debo”. Para ello puedes hacer un listado de los **miedos secundarios**, las **creencias intermedias** y las **valoraciones**, vinculadas a los significados esenciales del esquema, que te inducen a actuar siguiendo las directrices del “debo”. Es conveniente que reflexiones sobre el **grado en que las creencias y el esquema son incondicionales** (tienen un carácter absoluto, duradero y transversal) **o condicionales** (tienen un carácter menos categórico y suelen expresarse como proposiciones del tipo si-entonces, a veces, en determinados momentos...). Y si te resulta útil puedes valorarlas de 1 (muy condicional) a 10 (muy incondicional). También puedes **valorar, de 1 a 10, la intensidad y el grado de transversalidad de los miedos**. Finalmente, **explica el proceso que has seguido** para identificar el miedo y el esquema nuclear.

Para, **identificar el/los miedos y el significado/s esenciales del esquema nuclear** puede ser útil aplicar la **técnica de la flecha descendente**. Esta técnica consiste en

preguntarse repetidamente: ¿qué me da miedo o qué creo que puede ocurrir si no actúo según el “debo”? ¿Qué dice de mí actuar sin el Debo? Una vez obtenida la respuesta (por ejemplo, que piensen x cosa de mí) debe repetirse la pregunta: ¿qué me da miedo y qué anticipo que puede ocurrir si piensan x cosa de mí? Repetir el proceso hasta encontrar las creencias, los esquemas y los miedos básicos. También puede ser útil preguntarse **¿de qué me protege el Debo?** En el **anexo** de este documento, comentamos los conceptos mencionados y proponemos algunos ejemplos para facilitarte el trabajo. Sin embargo, ten en cuenta que **los ejemplos son** meramente **orientativos**; en abstracto puede ser difícil diferenciar entre creencias intermedias de tipo incondicional y esquemas nucleares. Para poder hacerlo es necesario trabajar con personas concretas.

2. Analiza las causas.

- 2.1. Elabora un **listado** de las **normas culturales y sociales que se te “exige” cumplir para ser aceptado por la sociedad**. Puede ser aconsejable, pensar tanto en normas de tipo general como en normas específicas de distintos entornos. En este sentido, puedes preguntarte ¿cómo espera la sociedad que sea la familia? o ¿qué me exige la sociedad en el trabajo o en los estudios? Finalmente, **reflexiona sobre la posible relación entre las normas socio-culturales y tus debo personales**.
- 2.2. Escribe la **historia personal del “debo”** seleccionado. Ten en cuenta el **origen** y la **evolución**: ¿qué tipo de experiencias lo han integrado en tu sistema de creencias? Puede ser útil preguntarse: **¿Cómo esperaban mis personas significativas (padres, abuelos...) que yo fuera o actuara?** Piensa tanto en las **demandas explícitas** (verbalizadas) **¿qué me piden o pedían?**, como en las **“expectativas silenciosas” (modelos de funcionamiento** observados en las personas significativas, **cómo hablan de mí a los demás, cómo hablan de los demás y qué creo yo que esperan de mí)**. **¿Me he sentido valorado?, ¿me han mostrado esta aceptación de la forma que yo necesitaba?, ¿he sentido que me aceptaban con condiciones?, ¿me han dado afecto?, ¿me han dado el afecto de la forma que yo necesitaba? ¡Recuerda que no es lo mismo saber que te quieren o te aceptan que sentirlo!** También conviene reflexionar sobre las **características de temperamento**. Por ejemplo, reactividad, inhibición-exploración, sensibilidad, impulsividad, sociabilidad, dominancia-sumisión, energía, persistencia en la tarea, etc. **¿Tu temperamento te ha regalado dones o fortalezas que te esclavizan?**

3. Analiza las consecuencias.

- 3.1. Elabora un **listado**, lo más detallado posible, de las **consecuencias personales** que te genera el “debo” seleccionado (**necesidades** que te impide satisfacer, **emociones, autoestima**, etc.).

- 3.2. Elabora un **listado**, lo más detallado posible, de las **consecuencias ambientales** que genera el “debo” seleccionado: familia (pareja, hijos, padres, hermanos) amigos, trabajo/estudios, otras relaciones sociales.

Es importante, considerar las consecuencias **positivas y negativas** a **corto y a largo plazo**, **identificar las que aparecen con más frecuencia** y, finalmente, **localizar las que interfieren más en tu vida**.

- 3.3. **Conclusiones del apartado.**

- 3.4. Reflexiona sobre la siguiente pregunta: **¿me compensa el “DEBO”?**

4. Reflexiona sobre las habilidades y fortalezas que pones al servicio del debo.

- 4.1. ¿Qué características positivas ponemos, por ejemplo, al servicio de la autoexigencia. ¿Qué fortalezas pone en marcha una persona con anorexia para luchar a favor de la anorexia? ¿Qué damos de nosotros mismos para obedecer a nuestros Debo? ¿Cuántos esfuerzos y cuánta energía invertimos?... **Haz un listado de las habilidades y fortalezas que pones al servicio de tu Debo, define lo que significa para ti cada una de las fortalezas y escribe las conclusiones de tu reflexión.** Para identificar las fortalezas **también puedes valorar los recursos que pones al servicio de otros debo transversales vinculados al esquema nuclear.** Explica, con detalle, qué opinas de una persona que tiene las fortalezas que tú tienes. Y reflexiona sobre cómo podrías utilizarlas de forma más satisfactoria: **¿Hacia dónde te gustaría dirigir tus fortalezas?** ¿Cómo te gustaría utilizarlas? ¿En qué te gustaría invertir? ¿Qué ocurriría, si dirigieras estas fortalezas a cambiar el Debo y a ser Tú? Finalmente, reflexiona sobre la siguiente pregunta: **¿el debo me impide ejercitar alguna de mis fortalezas?**

- 4.2. **Afronta una situación real**, que te resulte difícil, **utilizando las fortalezas que has identificado** o algunas de ellas. **¡Dirígelas a actuar como tú quieres actuar!** Y no cómo los demás quieren que actúes. Luego **explica**, de forma detallada, **el contexto** en el que se desarrolla la situación, **cómo lo has hecho**, tus **pensamientos, emociones, dificultades** y las **fortalezas** que has utilizado.

En caso de que no te sea posible afrontar una situación real: escribe una “historia”, en la que tú eres el/la protagonista, y explica, de forma detallada, **cómo afrontas una situación**, especialmente difícil para ti, **poniendo en juego las fortalezas que has identificado.** Al escribir la historia, conviene que intentes verte a ti mismo poniendo en práctica tus fortalezas, o algunas de ellas, **para ser como tú quieres ser**, en lugar de ser como los demás quieren que seas. En la narración **debes explicar** el contexto (entorno, personas que están presentes, actitud y comportamiento de estas personas), lo que piensas, lo que haces y, **especialmente, cómo te sientes y las dificultades que has tenido.**

- 4.3. **Conclusiones.**

5. Reformula.

El problema de los Debo, en general, no es el contenido sino la rigidez de la norma. Y, por tanto, el **objetivo** del ejercicio es **flexibilizar**, armonizar y **enriquecer el Debo** para convertirlo en una **regla vital elegida** y adaptativa que esté **al servicio de nuestro Yo** en lugar de esclavizarlo.

El “debo”:

Realiza, por escrito, un **diálogo con el Debo** o escríbele una **carta**. Primero **bautiza al debo** (ponle un **nombre o una imagen**) y luego **explícale** todo el **sufrimiento que te causa**. A continuación, acepta sus partes positivas y **muéstrale** tu **agradecimiento** por todo lo que te ha dado. Finalmente, **llega a un acuerdo con él** para reducir su tiranía **¡Redacta el contrato** concreto que firmas con el Debo! **Es importante que** durante este proceso **te des permiso para sentir y expresar emociones**. Luego, haz lo siguiente:

5.1. Elabora un listado de **argumentos contra el “debo”**. Para ello, puede ser aconsejable reflexionar sobre cuestiones del tipo:

- . ¿**Debo...**?, ¿por qué?, ¿en qué me baso para pensar que debo...?
- . ¿Realmente siempre debo...?, ¿en qué situaciones debo...?, ¿en qué situaciones no debo...?
- . ¿**En qué grado debo...**?
- . ¿Actuar según los “dictados” del “debo”... es posible?, ¿es realista?
- . ¿**Cómo debo ser?**, ¿**cómo quiero ser?** Puede ser útil hacer una tabla como la siguiente:

Debo ser	Valor
Hacer un listado detallado de los principales “debo”.	Transformar cada debo en un valor personal.

- . ¿Quiero actuar según los dictados del “debo”...?, Entonces...
- . ¿**Tengo derecho a...**? (puede pensarse en todas las situaciones en las que actuamos con el “debo” y preguntarnos si tenemos derecho a actuar sin él).
- . ¿Hay datos “objetivos” que confirmen que debo...?, ¿cuáles?
- . ¿Hay datos “objetivos” que contradicen que debo...?, ¿cuáles? Puedes **pensar en situaciones en las que has actuado “sin” el debo** y reflexionar sobre las consecuencias.
- . ¿Existen otras interpretaciones alternativas?, ¿cuáles?, ¿hay otro modo de enfocar esto?, ¿cuál es la probabilidad de que estas interpretaciones sean ciertas?
- . ¿**Debo cumplir las expectativas de** mi padre, mi madre, mi pareja?, ¿cómo puedo saber lo que espera de mí?, ¿cómo reaccionaría si no cumplo sus

expectativas?, ¿qué pruebas tengo?, ¿debo cumplirlas siempre?, ¿aunque vayan en contra de mi yo real?, etc.

- 5.2. Escribe un listado detallado de las **consecuencias** personales y ambientales **de funcionar “sin” el “debo” (con el “debo” relativizado)**. Es importante considerar las consecuencias **positivas y negativas**, así como las consecuencias **a corto y a largo plazo**.
- 5.3. Realiza una **caricatura del “debo”**. La caricatura puede consistir en **escribir un cuento**, una **obra de teatro** breve, una **canción**, una **poesía**, hacer un **dibujo**, un **comic**, etc. También puedes **actuar en alguna situación real** “siendo” la caricatura.

Los miedos que mantienen el “DEBO”:

- 5.4. Elabora un listado de **argumentos contra el principal miedo** que mantiene el “debo”. Para ello, puede ser aconsejable reflexionar sobre cuestiones del tipo:
 - . ¿Qué probabilidades hay de que ocurra lo que me da miedo?
 - . ¿Estoy seguro de que si no actúo según los “dictados” del “debo”..., x va a pensar que...?, ¿x me va a rechazar?, ¿conoces a alguien que no sea aceptado por nadie?, ¿las personas que no aceptas, son aceptadas por otros?
 - . ¿Existen otras interpretaciones alternativas?, ¿cuáles?, ¿hay otro modo de enfocar esto?, ¿cuál es la probabilidad de que estas interpretaciones sean ciertas?
 - . ¿Qué repercusiones tendría que x pensará... o me rechazara?, ¿sería realmente tan grave?, ¿sería una circunstancia desagradable o insuperable?, ¿cambiaría totalmente mi vida?, ¿dependo totalmente de...?, ¿me afectará durante toda la vida?, ¿durante cuánto tiempo?, ¿es imposible que haya algo positivo en mi vida, si x (piensa, me rechaza...)?, ¿quiero que me acepten a mí o mi imagen?, ¿qué me aporta que acepten a mi imagen?
 - . ¿Cómo veré este problema dentro de un año... y dentro de 10 años...?
 - . ¿Existen otros problemas más graves?, ¿cuáles?
 - . Si me ocurre lo peor que temo... ¿Qué podría hacer para afrontarlo?
 - . Si nadie me quiere... ¿Es imposible que mi vida sea relativamente feliz?, ¿Yo no soy nada?
 - . ¿Qué me diría J (persona importante para mí) para ayudarme a afrontar este miedo?
- 5.5. Realiza una **caricatura del miedo** trabajado.
- 5.6. Escribe las principales **conclusiones del apartado 5 (reformular)**.

6. Afronta.

Realiza cada día, durante un **mínimo de siete días consecutivos**, las siguientes actividades:

- . Un **listado de, al menos, cinco situaciones** o momentos positivos que han ocurrido durante el día y **que reflejan algo de ti. Te animamos a que, al menos, una de las situaciones** del día, **implique afrontar el debo...** ¡Intenta actuar “sin” el debo!
- . **Describe las diferentes fortalezas personales** que has puesto en juego en cada una de las situaciones y, además, valora de 1 a 10 el grado en que sientes que cada fortaleza forma parte de ti.
- . **Selecciona, cada día, un aspecto del que te sientas insatisfecho y busca interpretaciones alternativas.** Por ejemplo, me he sentido mal por... PERO... ¿Es tan grave? ¿Puedo intentar gestionarlo? ¿Debe ser perfecto? ¿Tengo derecho a equivocarme? ¿Debo castigarme tanto?...
- . **Conclusiones** de las actividades que has realizado: 1) haz un **balance** de los **aspectos positivos y “negativos”** que han ocurrido durante estos siete días (recuerda el ejercicio de los pitagóricos); 2) **reflexiona sobre la fortalezas que has puesto en práctica:** ¿coinciden con las fortalezas que pones al servicio del debo?, ¿has identificado nuevas fortalezas?, ¿has utilizado, en algún momento, las fortalezas para ser quién quieres ser?; 3) **relaciona y contrasta lo que reflejan estos siete días de ti, con el miedo nuclear o el esquema nuclear** que mantiene el debo.

Por fin has terminado el trabajo con el debo ¡Ahora lo conoces perfectamente! Has analizado los miedos y el esquema nuclear que lo sustentan, sabes por qué está contigo, conoces las consecuencias que te provoca y, entre ellas, las necesidades que te impide expresar o satisfacer, has reflexionado sobre las fortalezas que pones a su servicio, le has escrito una carta, has buscado argumentos en su contra, le has caricaturizado y, finalmente, has visto las fortalezas que utilizas cada día. **Te animamos** (es sólo una sugerencia) **a revisar tus vivencias durante este proceso y organizar la información** ¿Con que objetivo? **Trabajar en imaginación y expresar al debo o, si lo prefieres, al esquema nuclear tus necesidades, tus emociones, tus fortalezas...** ¡Podrías imaginar al debo sentado en el banquillo de los acusados! o hablarle a la caricatura... o utiliza tu creatividad ¡Tú decides!

Anexo.

- . **Esquemas:** son redes de recuerdos formadas por la interacción entre el temperamento (que incluye las necesidades básicas de nuestra especie) y las experiencias. Los códigos químicos y eléctricos que regulan estas redes almacenan sensaciones, emociones, significados, conceptos, reglas y patrones. Estas representaciones mentales generan las creencias, los valores, la percepción del entorno, el autoconcepto, la autoestima, las normas de funcionamiento, los mecanismos de protección, las habilidades y los rasgos de personalidad. Los

esquemas dirigen los procesos de atención, percepción y procesamiento de la nueva información. Las leyes que dirigen el funcionamiento de la memoria determinan las redes específicas (o las zonas o módulos de cada red) que se activan y, por tanto, los contenidos del esquema que tenemos accesibles, de forma consciente o no consciente, en cada momento y que dirigen nuestro comportamiento. La integración de diferentes redes de recuerdos da lugar a los esquemas nucleares, de carácter más transversal y abstracto, y forma nuestra identidad.

- . **Emociones/miedos nucleares:** emociones básicas que contiene el esquema nuclear y que “determinan” la simbolización cognitiva (significado) del mismo. Por ejemplo, sentir que la esencia profunda, como persona, es defectuosa, que uno es culpable de ser como es, que no merece respeto o amor, que debe ser castigado, miedo a no ser válido, a no ser valorado, a no ser aceptado, al rechazo o a los demás.
- . **Miedos secundarios:** los que se derivan de los miedos esenciales; miedo al fracaso, a estar solo, a que le conozcan, al daño, al abandono, a la crítica.
- . **Significados esenciales del esquema (de tipo incondicional):** “soy malo”, “hago daño a los demás”, “no soy válido”, “merezco ser castigado”, “nadie puede quererme”, “soy inferior”, “soy débil”, “no le gusto a nadie”, “soy vulnerable”, “me harán daño”, “soy un fracasado”, “nadie me respeta”, “mi vida es una mierda”...
- . **Significados esenciales del esquema (de tipo condicional):** “no soy suficientemente válido”, “a veces siento que no merezco que me quieran”, “soy poco competente”, “muchas veces hago daño a los demás”, “soy una persona bastante débil”, “soy inferior a la mayoría de las personas”...
- . **Creencias intermedias (de tipo incondicional):** “no tengo recursos”, “no soy interesante”, “soy aburrido”, “soy una carga para mis amigos”, “soy una mala madre”, “mi jefe piensa que soy un inútil”.
- . **Creencias intermedias (de tipo condicional):** “si me abro, mi pareja se dará cuenta de que soy...”, “si intento hacer X, fracasaré”, “si cometo un error en X, significa que soy incompetente”, “si ayudo siempre a mis amigos me aceptarán”.
- . **Valoraciones:** evaluaciones (o anticipaciones) que hacemos en el caso de que nuestras creencias y nuestros miedos se cumplan: ¡soy (o seré) un desastre!, ¡es (o será) horrible!, ¡me odio!, es lo peor que me puede pasar, me hundiré, me romperé, no puedo, necesito...

4. Los valores.

¿Qué son los valores?

Es difícil deslindar los términos creencias y valores. Las creencias son todas las “teorías” que utilizamos para dar sentido a la experiencia y que, en nuestra opinión, con frecuencia, son sinónimo de prejuicios. Los valores son un tipo de creencias que entendidos en el sentido que plantea Hayes, el padre de la terapia de aceptación y compromiso, son **direcciones vitales transversales cuya finalidad es orientar nuestra vida a largo plazo**. Los valores son **nuestras “utopías”**; horizontes hacia los que dirigimos, pero como tales horizontes **nunca se alcanzan**; son ejes que estructuran nuestra vida y que pueden darle un significado **¿Qué es lo más importante para ti?**, ¿qué da sentido a tu vida? Es importante, ser consciente de que **caminar hacia los valores requiere un gran esfuerzo**. Como dice Smila, la protagonista del libro “La señorita Smila y su especial percepción de la nieve”, de Peter Høeg: “El día en que mi madre no volvió de caza, caí en la cuenta de que cualquier momento puede ser el último. No debe existir nada en esta vida que sea una mera travesía de un sitio a otro. Cualquier paseo debe andarse como si fuera lo único que a uno le queda en este mundo. Te puedes plantear una exigencia así, como un ideal inalcanzable. Después, estás en el deber de recordártelo a ti misma cada vez que metes la pata. Para mí eso supone unas doscientas cincuenta veces al día” (página, 127). Sin embargo, los humanos queremos atrapar y tocar eso que llamamos valores y que, en realidad, a veces, son meros objetivos. **Objetivos que, cuando no se consiguen, nos provocan malestar y cuando se logran aburrimiento, vacío y, a veces, miedo de fracasar** en el próximo objetivo. Quizá, los valores nos ofrezcan una satisfacción más perdurable. Sin embargo, **nuestro cerebro no está preparado para funcionar con valores**. Los valores, desde un punto de vista filogenético, no son útiles para la supervivencia. Tener valores requiere un considerable desarrollo cognitivo, implica aptitud para la metacognición, y, por ello, los valores son, probablemente, una capacidad distintiva de nuestra especie. Una capacidad latente que, en general, no desarrollamos. Para vivir es necesario sobrevivir y para sobrevivir es necesario tener la mente, constantemente, activa con el fin de poder tomar decisiones eficientes a corto plazo. En este sentido, **la mente de las diferentes especies y, cómo no, la mente humana está programada filogenéticamente para los objetivos y los logros** (encontrar comida, encontrar agua, defender a las crías, identificar los peligros, defenderse, atacar...). Desafortunadamente, los valores, con frecuencia, son un espejismo. Es decir, pensamos que tenemos valores y hasta que actuamos según nuestros valores. Pero nos engañamos; habitualmente funcionamos con “Debos”, es decir, con normas rígidas de funcionamiento. Los humanos todavía no hemos aprendido que, en nuestro caso, los valores podrían ser mucho más eficientes que los objetivos y los logros para la supervivencia bio-psico-social, para la calidad de vida y para la evolución de nuestra especie. A continuación, presentamos algunas de las **características de los valores**:

- Los valores son elecciones que implican hacer **abstracción de los condicionantes sociales** y, también, **de las inclinaciones de nuestro temperamento**. A veces, el temperamento nos “regala” dones que nos esclavizan ¿Tienes alguno? Como, por ejemplo, sensibilidad, energía o tendencia al liderazgo.

- . Los valores tienen un carácter transversal y un cierto nivel de abstracción. Sin embargo, debemos saber definir qué significa cada valor para nosotros.
- . Aportan una dirección que da sentido a nuestras decisiones y a nuestra vida; **¿dónde llevan los objetivos sin valores** que los dirijan?
- . **La gestión constructiva de los errores** y de los “fracasos” puede **llevarnos hacia los valores**.
- . Dirigirse hacia los valores, en determinados momentos, **puede generar dolor**.
- . Los valores **dependen de nosotros**; no de los demás. Por ejemplo, puedo caminar hacia el valor de ser altruista, independientemente de la conducta de las otras personas.
- . **Los valores no son sentimientos**. Sin embargo, caminar hacia el valor nos hace sentir bien. Y buscar la serenidad, la quietud o la armonía interior puede ser, en nuestra opinión, un valor.
- . **Andamos en la dirección de los valores en el presente**. El camino hacia los valores se vive en cada momento.
- . **Los valores son procesos**. Y cuando nos planteamos objetivos, para ir en la dirección del valor, deberíamos disfrutar del proceso hacia el objetivo.

Algunos de los valores que suelen mencionarse habitualmente son:

Respeto/ Tolerancia.	Justicia.
Libertad.	Gratitud.
Honestidad.	Igualdad.
Amor/Amistad.	Sinceridad.
Autenticidad.	Independencia/autonomía.
Crecimiento personal.	Ayudar a los demás.
Cooperación/Compartir.	Superación/Esfuerzo.
Humildad/sencillez.	Constancia/perseverancia
Lealtad.	Responsabilidad.

Sin embargo, a veces, los **valores**, más que valores, son **estereotipos sociales** de los valores que, supuestamente, deberíamos tener. Quizá la justicia, la independencia o el altruismo sean algunos de tus valores. ¿Son realmente valores? ¡Sólo tú lo sabes! Cumplen la característica de la transversalidad. Pero, has reflexionado suficientemente sobre lo que significa para ti ser altruista o justo. Y ¿realmente los has elegido? O es lo que se espera de ti. Algunos, parecen **Debos disfrazados de valores**. ¡Esforzarse!, ¡sacrificarse!, ¡ser responsable!... **son características útiles y adaptativas en determinados momentos** puntuales de la vida. Pero, con frecuencia, **vendemos nuestro esfuerzo y, por tanto, nuestras energías de forma muy barata y lo pagamos muy caro**. El esfuerzo, el sacrificio... son pseudovalores **que, a menudo, nos llevan a actuar contra nuestras necesidades** y contra nosotros mismos. Son pecados contra nuestro yo camuflados de virtudes. **Nietzsche en “La gaya ciencia” escribe:** “A las virtudes de un hombre se las llama *buenas*, no en referencia a los efectos que tienen para él mismo, sino en referencia a los efectos que suponemos que tienen para nosotros y para la sociedad (...) en la mayor parte de los casos las virtudes (tales como la diligencia, la obediencia, la castidad, la piedad, la justicia) son *nocivas* para sus propietarios, en cuanto son impulsos que imperan en ellos con demasiada vehemencia y codicia y no quieren de ninguna manera que la razón los mantenga en equilibrio con los otros impulsos. Si tienes una virtud, una virtud real, entera (¡y no sólo un pequeño impulso hacia una virtud!) – ¡entonces eres su *víctima!* (...) La educación opera

continuamente así: por medio de una serie de estímulos y ventajas trata de inclinar al individuo a un modo de pensar y de actuar que, cuando se ha convertido en costumbre, impulso y pasión, reina en él y sobre él *en contra de su interés último*, pero en favor del “bien general” (...) Pero apenas el prójimo (o la sociedad) recomienda el altruismo *en razón de la utilidad*, se aplica la proposición precisamente opuesta, “debes buscar la ventaja incluso a costa de todos los otros”, es decir, ¡se predica a la vez un “debes” y un “no debes”! (páginas, 84, 85 y 86). En nuestra opinión, el valor por excelencia no es el altruismo, ni la libertad, ni la honestidad, ni... **El valor por excelencia es el “amor” hacia uno mismo. Quererse suficientemente con nuestras debilidades y nuestras limitaciones.** Es decir, **la autoestima. Cuando la autoestima falla, los demás valores son, con frecuencia,** sólo el reflejo de cómo pensamos que los demás piensan que deberíamos ser. **Imposturas** tras las que nos escondemos. Imposturas que utilizamos para satisfacer nuestras necesidades. Necesidades que, paradójicamente, sólo podemos satisfacerse siendo nosotros mismos. Siendo Yo. Y **para ser Yo me tengo que aceptar y me tengo que querer.** Para terminar este apartado quizá sea conveniente plantear algunas diferencias entre Valores y “Debos.

Diferencias entre Valores y “Debos”	
Valores	“Debos”
Asumen las limitaciones de nuestra especie y las limitaciones personales (sé que no los puedo conseguir).	No asumen nuestras limitaciones. “Me exijo ser como no puedo ser”.
Basados en la libertad personal. “Los elijo” (siempre dentro de las posibilidades de libre elección del ser humano).	“Impuestos” por nuestra herencia filogenética y por las normas sociales de los diferentes contextos que forman nuestro hábitat social.
Promueven el crecimiento personal; dirigirte a “Ser como quieres ser”	Promueven que “seas como los demás quieren que seas”
Tienen un componente importante de reflexión.	Dependientes de nuestro miedo al rechazo.
Asumen el error como un motor del crecimiento.	No asumen el error y el error se vive como un fracaso.
Basados en el camino. Es decir, en el proceso.	Basados en conseguir logros y resultados.
Es necesario trabajo, trabajo y trabajo, para que, gradualmente, pasen a formar parte de nuestra identidad.	Forman parte de nuestra identidad y en ocasiones no son conscientes.
Promueven una autoestima sana.	Promueven una autoestima basada en el logro y la aceptación social.

¿Cómo trabajar los valores?

El primer paso es identificar los valores ¡Es una tarea lenta y compleja! **Un proceso** que sabes cuándo empieza, pero también debes saber **que quizá no termina nunca**. La primera cuestión que conviene plantear es **¿cuántos valores debo tener?** Y la respuesta es: ¡Pocos! Los valores están dirigidos a orientar y dar sentido a nuestra vida y, por tanto, deben ser manejables. **¿Puedo gestionar veinte valores?** Seguramente, no. Para empezar a trabajar los valores es aconsejable **identificar las normas que orienten nuestra conducta en los diferentes ámbitos** de la vida (familia, trabajo, amigos, relaciones sociales...). **¿Qué hacemos luego?** ¡Reflexionar! **¿Quiero realmente que estas normas determinen mi actitud y dirijan mi vida?**, ¿son Debos, son objetivos o son valores?, **¿cómo los he aprendido e interiorizado?**, **¿están basados en el respeto de mis necesidades o en las exigencias familiares y sociales?**, **¿quiero renunciar a mí mismo?**, ¿qué papel juega mi temperamento?... Este proceso de reflexión nos traslada a las preguntas clave **¿qué valores quiero que orienten mi vida en cada uno de los ámbitos?**, **¿qué es lo más importante para mí?** ¡Puede ser útil hacer un listado! Es recomendable, iniciar el proceso con valores de carácter personal (por ejemplo, “sé normalito, pero quíerete”), antes de pasar a los valores sociales como la libertad o la paz. **¿Por qué?** Los valores personales dependen, en mayor medida, de nosotros mismos. Y, además, solo podremos “luchar”, de verdad, por la libertad y la paz de la sociedad, si somos capaces de “luchar” por nuestra libertad y nuestra paz como personas.

Una vez identificados los valores, en cada uno de los dominios que configuran nuestra vida, conviene **buscar valores transversales**, comunes a las diferentes áreas, y agruparlos, si es posible, en categorías de carácter más general.

¿Has conseguido reducir tus valores a menos de diez? Ahora **define y describe qué significa para ti cada valor**; necesitamos saber qué hay en la trastienda de las ideas. Nuestros valores, **con frecuencia, son valores vacíos, sin contenido**. Y, en todo caso, demasiado abstractos para cumplir su principal función: orientar nuestra vida y nuestras decisiones. Por ejemplo, **¿qué significa honestidad?**, **¿ser honesto con quién?**, **¿con nuestras ideas?**, **¿con los demás?**, **¿con uno mismo?**, **¿puedo ser siempre honesto conmigo mismo y con los demás?** Para que un **¿valor?** sea un valor debemos **darle un contenido**, tiene que **haber pasado por el tamiz de la reflexión y**, luego, hay que **decidir si lo elegimos** o no. En definitiva, es necesario concretar los valores, en el papel o en nuestra mente, para que nos sirvan de guía y le den un sentido a nuestra vida.

Finalmente, **¡Confirma que realmente son tuyos!**, **¿los quieres?**, **¿los has elegido libremente?** Los valores son mapas dinámicos que conviene revisar y actualizar a medida que evolucionamos como personas. En este sentido, podemos **añadir, eliminar y reformular** ¡No son creencias fosilizadas! **Son guías en movimiento** que hemos elegido para orientar nuestra vida.

Høeg, P. (2011). *La señorita Smila y su especial percepción de la nieve*. Barcelona: Tusquets Editores. (Original de 1992.).

Nietzsche, F. (2016). *La gaya ciencia*. Madrid: Editorial Tecnos. (Original de 1887).

5. Otros ejercicios de autoconocimiento.

Versiones adaptadas del “ejercicio de los Pitagóricos”.

- . Haz una **revisión del día**, **agradece** las cosas positivas que te han ocurrido, **identifica las fortalezas** que has puesto en marcha y **felicítate** por ello.
- . **Dedica una hora a ser consciente** de tu entorno, de tus sensaciones y de tus emociones **¡Una hora dedicada a vivir el presente!**
- . Realiza **una visualización de una situación positiva**, identifica las fortalezas que has utilizado y reflexiona sobre qué refleja de ti.

Los “ejercicios de Schopenhauer”.

Estos ejercicios están inspirados en una adaptación de la idea de Schopenhauer “**Haz la cuenta de los males que no has padecido**”.

- . Hacer la cuenta de los males que te podían haber pasado, a lo largo de la vida, y que no han sucedido puede darte una perspectiva diferente de tu realidad.
- . Haz las cuentas de **los “males” que has anticipado** que te ocurrirían y **luego no has padecido**. Y reflexiona sobre la cantidad de sufrimiento innecesario que genera la ansiedad anticipatoria.
 1. **Selecciona un periodo concreto de tiempo** (por ejemplo, el último mes o la última semana) y anota los principales “males” que recuerdas haber anticipado y que no han ocurrido.
 2. **Trabaja situaciones específicas**. Cuando tengas que afrontar una situación que te preocupa y detectes que estás anticipando “males”: a) escribe las anticipaciones de la forma más concreta posible y b) una vez afrontada la situación escribe lo que ha ocurrido realmente.

Vernos desde múltiples perspectivas.

La perspectiva que nos da tener múltiples perspectivas es, probablemente, la mejor forma de vernos a nosotros mismos y a nuestro entorno.

- 1) Escribe las características que consideras que definen tu Yo (“**Yo percibido**”).
- 2) Escribe las características que te gustaría tener (“**Yo ideal**”).
- 3) Escribe **el Yo que piensas que ven** tus amigos, tus padres, tus compañeros, etc.
- 4) Finalmente, compara el Yo percibido con el Yo ideal y contrasta tu percepción, preguntando directamente a los amigos, padres, etc.

Nuestros ¿valores? y nuestra realidad.

- 1) Reflexiona sobre la importancia que das a diferentes aspectos de la vida (Yo, familia, pareja, hijos, amigos, aficiones, trabajo o estudios, bienes materiales, etc.) y/o a determinados valores personales.
- 2) Otorga una puntuación a cada área o a cada valor.
- 3) Indica el tiempo (absoluto o en porcentaje) que dedicas a cada uno de estos ámbitos o a cada valor,
- 4) Compara la importancia que le das a cada ámbito o valor y el tiempo que le dedicas. Puedes elaborar una gráfica tipo pastel que plasme los resultados. En caso de que decidas cambiar tu gestión del tiempo, la gráfica te puede servir de punto de referencia para valorar tu evolución.

Ejercicios para “vivir el presente”.

Estos ejercicios están dirigidos a potenciar la atención plena, la capacidad de **escuchar nuestro cuerpo** y la capacidad para vivir el presente:

- . **Aprovecha las circunstancias que te brinda el día a día** para ser consciente de tus sensaciones y emociones. Te recomendamos que empieces por situaciones positivas.
- . **Revive**, mediante la **visualización, las sensaciones y emociones positivas que has sentido en determinados momentos**. Te proponemos, a modo de ejemplo, algunas sensaciones: los **colores** del mar o de la montaña en primavera u otoño, los reflejos del sol en un cristal; el **sonido** del mar, del viento, de la lluvia o de una determinada música; la **sensación del sol sobre la piel**, la textura de la arena, las sensaciones que tienes al **acariciar** a un animal o las que te produce un **beso** o un **abrazo**; el **olor** de un campo en primavera o el perfume de una persona querida; el **sabor** de una fruta o de un helado; las sensaciones que experimentas al **contemplar un cuadro, una escultura; verte a ti mismo sonriendo** (por fuera y por dentro), contento o tranquilo; **sentir** y transmitir **energía o bondad**; sentirte en un espacio de seguridad; sentirte protegido o proteger; **sentir la belleza del entorno**; sentir **conexión con otras personas o con la naturaleza**, etc.

6. Pautas para trabajar la empatía.

La empatía es un sentido que casi todos pensamos tener y que, en nuestra opinión, pocas veces ponemos en práctica. Afortunadamente, es una habilidad que se puede entrenar y, por ello, te proponemos un ejercicio que puede ayudarte a potenciarla. El ejercicio está dirigido, esencialmente, a los psicólogos y, por tanto, a promover la empatía con nuestros pacientes. Sin embargo, puedes adaptarlo para practicar la empatía con las personas significativas de tu entorno (padres, hermanos, pareja, amigos...). Y, también, puede utilizarse en otros contextos profesionales como la educación, la medicina o la enfermería.

Análisis de las emociones.

Identifica, concreta y profundiza.

Identifica las emociones y comportamientos que te genera el/la cliente:

- **¿Qué emociones te genera? Concreta las sensaciones difusas, tanto positivas como de malestar**, que experimentas: sentimientos de atracción, complicidad, identificación, simpatía, implicación, “me cae bien”, enfado, agobio, irritación, fastidio (siento que es pesado), desconcierto, desesperanza (es un caso imposible), ansiedad, tensión, tristeza, melancolía, sensación de sentirme desbordado o superado, incompetencia, culpabilidad, turbación, sentirme atacado, degradado, sensación de que no valora el trabajo que hago, sensación de que exige mucha energía (me exprime), sensación de que intenta manipularme, etc.
- **¿Cómo actúas con el cliente?:** ¿eres demasiado pasivo?, ¿le culpabilizas?, ¿te preparas las sesiones?, ¿le escuchas?, ¿cumplés los acuerdos?, ¿qué mensaje le transmites con tu comportamiento no verbal?, ¿evitas tocar algunos temas o aplicar alguna técnica?, ¿te acomodas a lo que quiere?, ¿tienes el control de las sesiones?, etc.

Identifica los comportamientos y actitudes del cliente que te generan la emoción.

- **¿Cuáles son los comportamientos del paciente que te generan esta reacción?:** no mejora, la evolución se ha estancado, no cumple los acuerdos, tiene una actitud crítica con el tratamiento, es muy asertivo, es lento, es impaciente, rechaza tus propuestas, espera que le soluciones todos los problemas, no te deja cumplir el orden del día, muestra conductas de seducción, hace demandas de afecto, te halaga con frecuencia, necesita llamar la atención, se queja a menudo, tiende a culpabilizar a las personas del entorno de sus problemas, es muy sumiso, tiene un comportamiento infantil, tiene una actitud “narcisista”, tiene comportamientos ambivalentes en relación contigo y en relación con la terapia, etc.

Reflexiona sobre las causas de las emociones.

¿El estilo del cliente?

- . Analiza hasta qué punto, los comportamientos que te molestan son “objetivos”. Por ejemplo, en el caso de tener una actitud crítica con la terapia puedes preguntarte: con qué frecuencia, cómo lo manifiesta, en qué tipo de situaciones, etc.
- . ¿Tiene este tipo de comportamientos en su vida cotidiana?
- . ¿Está reproduciendo en la terapia y en su relación contigo su estilo de personalidad?
- . ¿Cómo reaccionarían otras personas?, ¿cómo reaccionan las personas significativas del paciente?, ¿cómo reacciona, si es el caso, el/la co-terapeuta?, ¿los sentimientos que el cliente te genera, se los genera también a los demás?, ¿te los genera sólo a ti?, ¿cómo inciden estos comportamientos en sus relaciones interpersonales?

¿Una “disfunción personal”?

- . ¿Tus reacciones se deben a causas personales?, ¿estás pasando por un período de estrés?, ¿te cuidas suficientemente a nivel personal?, ¿puedes mantener la distancia emocional?, ¿te sientes atraído/a por el/la cliente?, ¿estas intentando satisfacer alguna necesidad personal (ser halagado, ser apreciado, sentir poder o dominio, hacer “auto-terapia”)?, ¿te estas identificando con alguna situación personal (muerte de una persona querida, abuso sexual)?, ¿qué significa para ti (por qué te hace sentir...) que el cliente haga... o no haga...?, ¿de qué tienes miedo?, ¿compensas la sensación de sentirte... intentando demostrarle...?, ¿tu forma de actuar es beneficiosa para el cliente o para ti?, etc.

¿Una “dificultad profesional”?

- . ¿Estás haciendo sesgos cognitivos?, ¿cuáles?, ¿eres capaz de entender su forma de construir la realidad?, ¿tus expectativas son correctas?, ¿te sientes demasiado responsable de la mejoría del cliente?, ¿simpatizas en exceso con el cliente?, ¿tus valores éticos chocan con los suyos?, ¿estás haciendo juicios de valor?, ¿cuáles?, ¿tienes suficiente información para hacerlos de forma objetiva?, ¿estás haciendo atención selectiva?, ¿te centras sólo en aquello que confirma tu hipótesis?, ¿tienes una perspectiva general del caso?, ¿te sientes desanimado por lo que ha ocurrido en las dos o tres últimas sesiones?, ¿te estás dejando arrastrar por la rutina?, ¿tienes una actitud defensiva?, ¿le estás ofreciendo un modelo de relación interpersonal adecuado?, ¿la terapia funciona como un proyecto común?, ¿adaptas las técnicas al cliente o el cliente a las técnicas?, ¿estás funcionando con la actitud de “más de lo mismo”, etc.
- . ¿Te preocupa tu competencia profesional?, ¿estás preparado a nivel profesional para tratar a este cliente?, ¿no funciona el cliente, no funcionas tú o no funciona el tratamiento?, etc.

Ejercicio de empatía.

En caso de que el problema se deba a una “dificultad profesional”, relacionada con los prejuicios y la empatía, puedes realizar las siguientes actividades.

Empatía cognitiva: reflexiona sobre la forma que tiene el cliente de construir la realidad y, luego, genera hipótesis.

- . ¿Qué **experiencias** (por ejemplo, estilo educativo, modelo de los padres, falta de afecto, apego inseguro, aceptación condicionada) le han llevado a tener estas necesidades, creencias, valores, forma de percibirse a sí mismo, percepción del entorno, etc.?
- . ¿Qué sabemos sobre su **temperamento**? Por ejemplo, reactividad, inhibición-exploración, sensibilidad, impulsividad, sociabilidad, dominancia-sumisión, energía, persistencia en la tarea, etc.
- . ¿Qué **necesidades** tiene?: afecto, aceptación, atención/elogio, dominio/posesión éxito/poder, evitar el dolor psicológico/miedo. ¿Las personas significativas (padres, abuelos...) **han cubierto sus necesidades de la manera que necesitaba?** **¡Recuerda que no es lo mismo saber que te quieren o te aceptan que sentirlo!**
- . ¿Qué **mecanismos** utiliza **para protegerse**?: justificación, proyección, negación, desplazamiento, autoexigencia, autocontrol, evitación, maximización, victimismo, agresividad, mentira, manipulación, etc.
- . ¿Qué **habilidades y estrategias de afrontamiento** utiliza?, ¿cómo son sus habilidades de comunicación? Y ¿sus habilidades de resolución de problemas?
- . ¿Cuáles son sus **procesos cognitivos**?: atención selectiva, procesamiento de la información, tipo de inteligencia (mecánica, artística abstracta, emocional...).
- . ¿Cuáles son sus **creencias y valores**?: culturales, religiosas, políticas, filosóficas, de género. A pesar de no compartirlas, ¿las estoy “escuchando” y respetando?
- . ¿**Cómo se percibe a sí mismo**?: autoestima, autoeficacia, personalidad, recursos percibidos.
- . ¿Cuál es su **percepción del entorno**?: amenazante, inseguro, competitivo, demandante, imprevisible, acogedor, etc.
- . ¿Cuáles son sus **normas rígidas de funcionamiento (Debo)**?
- . ¿Su interpretación de la realidad es coherente con la información que codifica?
- . ¿**Qué conclusiones** saca? Aunque no las comparta, ¿son lógicas desde su punto de vista?
- . ¿**Qué emociones, cogniciones, actitudes y comportamientos** le genera su forma de construir la realidad?

Empatía emocional: “Bucea” en emociones, actitudes o comportamientos personales similares a las del cliente. Entendemos lo que reconocemos en nosotros mismos.

¿Qué implica “bucear”? Conectar con las emociones de fondo. Es decir, con las emociones esenciales como, por ejemplo, la sensación de **no merecer ser querido**, la

vulnerabilidad o el **miedo al rechazo**. **¿Por qué es esencial conectar con las emociones más profundas?** Las emociones profundas, cuando no pueden asumirse, generan **dolor**. Y el dolor activa **mecanismos de protección**; por ejemplo, sobrecompensar la vulnerabilidad con recursos como la prepotencia, la “agresividad” o la dependencia. En este sentido, resulta más productivo conectar con las emociones de fondo, que todos sentimos, que, con las emociones vinculadas, directamente, a las defensas como la ira o la queja constante. Las siguientes preguntas te pueden ayudar a “bucear” y a conectar con las emociones del cliente:

- . ¿Me he sentido vulnerable?
- . ¿He tenido miedo a fracasar?
- . ¿Necesito que me valoren?, ¿qué hago para conseguirlo?
- . ¿Me he sentido rechazado?

- . ¿He tenido problemas con mi autoestima?, ¿cómo me protejo?
- . ¿Alguna vez he sentido que “si no hago o no consigo... soy poco válido como persona”?
- . ¿Alguna vez he sentido que no merezco...? ¿Cómo me protejo?
- . ¿Alguna vez he tenido la necesidad de “implorar” afecto?
- . ¿Alguna vez he utilizado a una persona? En ese momento ¿la consideraba una persona?, ¿un medio para conseguir mis objetivos?, ¿un medio para satisfacer mis necesidades?
- . ¿Alguna vez he intentado hacer daño a alguien inconsciente o conscientemente?
- . ¿Alguna vez he manipulado consciente o inconscientemente a alguien?

- . ¿He necesitado que me reconocieran o que me reforzaran por pequeños logros?, ¿cómo me siento cuando no lo hacen?
- . ¿He intentado consciente o inconscientemente ser el centro de atención?
- . ¿Alguna vez he negado mis problemas o mis emociones?
- . ¿Alguna vez he culpado a otros de mis problemas?

- . ¿Me ha costado tomar una decisión a pesar de que los demás vieran la solución clara?
- . ¿He dejado de hacer cosas a pesar de saber que podían ser beneficiosas para mí?
- . ¿Siempre cumplo mis compromisos?
- . ¿Alguna vez he sentido miedo ante una situación parecida a la del cliente?
- . ¿Alguna vez me he enfadado con alguien por una tontería?, ¿alguna vez he malinterpretado la situación?
- . ¿Me he bloqueado o agobiado por pequeñas cosas?
- . ¿Me he sentido desesperanzado, triste?
- . ¿Puedo pensar en alguna situación donde mi comportamiento y mis emociones sean (o hayan sido) parecidos a los del cliente?

Cuando he tenido estas emociones, ¿cómo percibía la situación?, ¿cómo la interpretaba?, ¿qué pensaba?, ¿qué sentía?, ¿qué hacía?, ¿qué me decían o pensaban los demás?

Esperamos que, durante este proceso, hayas podido encontrar emociones que te ayuden a establecer un vínculo con tu paciente. Sin embargo, para que el ejercicio sea eficaz, es

necesario acercarse a las emociones con la emoción; no sólo desde una perspectiva cognitiva. Para ello, te puede ser útil **hacer visualizaciones** que activen las vivencias concretas en las que has sentido, realmente, estas emociones.

¿Has conectado?... Ahora multiplica y amplifica tus emociones para entender mejor y calibrar la intensidad de las vivencias del cliente.

¿Respetas al cliente cómo persona?

- . ¿Hasta qué punto es responsable de sus comportamientos o actitudes?
- . ¿Qué tipo de intencionalidad hay en sus actos?
- . ¿Ha escogido el cliente ser tal como es?
- . ¿El problema puede tener algún tipo de base biológica?
- . ¿Me podía haber ocurrido a mí?

Adopta la forma de construir la realidad del cliente.

Para ello, puede ser útil tener en cuenta las siguientes **pautas**:

- . Piensa en una situación o tipo de situaciones en las que tienes dificultades para entender al cliente.

En caso de hacer el ejercicio con una persona significativa (en lugar de un paciente) puede ser útil seleccionar una situación que hayáis compartido los dos; y vivirla ahora como si fueras él o ella.

- . Olvida tus propios esquemas y tus prejuicios.
- . Adopta las hipótesis que has generado sobre la forma de construir la realidad del cliente. En caso de que te ayude, puedes hacer un listado de las hipótesis y de los argumentos que utiliza el cliente para defender su actitud o su forma de actuar.
- . “Activa” las emociones profundas que te han conectado con su vivencia y ten presente el significado que le da. Ahora **no eres tú. Eres él o ella.**
- . Finalmente, **ponte en su lugar** y escribe sus vivencias ¡Recuerda que **Eres él o ella!** Es importante que escribas el relato en forma de “diario” y en primera persona.

7. Ejercicios de empatía.

Practica la empatía con una persona significativa.

Selecciona una persona a la que conozcas bien y con la que tengas dificultades para entender sus actitudes y comportamientos. A continuación, realiza las siguientes actividades:

- 1) Describe el tipo de situaciones en las que te resulta difícil entenderle.
- 2) Explica las actitudes, comportamientos, comentarios, etc. que hace la persona con la que te resulta difícil ser empático. Al trabajar este apartado te puedes sentir culpable ¡Recuerda que tienes derecho a sentir lo que sientes!
- 3) Describe tus reacciones, comportamientos, pensamientos y emociones. Reflexiona sobre las causas de tu forma de reaccionar.
- 4) Reflexiona sobre la forma “construir” la realidad y sobre la experiencia subjetiva de la otra persona y plantea hipótesis (véase documento pautas para facilitar la empatía).
- 5) “Bucea” en emociones o comportamientos personales similares a los de la otra persona (véase documento pautas para facilitar la empatía).
- 6) Adopta la forma de construir la realidad de la otra persona (empatía cognitiva) y conecta con sus emociones profundas (ver documento pautas para facilitar la empatía).
- 7) Conclusiones del ejercicio.

Ponte en muchas pieles.

¿Has pensado alguna vez que te gustaría saber qué sienten y qué piensan los demás? Ahora tienes recursos para entrar un poco en sus vidas. Para ello, puedes “ponerte en el lugar” de tus familiares: padre, madre, hermano, abuelo...; de tus amigos o de los diferentes personajes de una novela o una película. Abre una ventana y contempla su forma de ver y sentir la realidad. ¡Hasta puedes “ver” cómo te ven y “sentir” lo que sienten por ti!

Haz visualizaciones para trabajar la empatía y la compasión contigo mismo y con los demás.

En este tipo de visualizaciones, **puede ser útil que recuerdes situaciones en las que has sentido ternura o compasión** y sentir, de nuevo, esta ternura en tu corazón. Luego, transforma la ternura o la compasión en una luz que te conecta con la otra persona y con el entorno. Puedes completar la ternura con el deseo profundo de aliviar su sufrimiento y sentir como la luz que sale de tu corazón le ayuda a diluir su dolor. También puedes imaginar que acoges a la otra persona, la abrazas, la acaricias, que la miras en silencio, que sientes y transmites paz. Para trabajar **la compasión contigo mismo** puedes evocar momentos en los que has sufrido. Y, luego, imaginar que tu yo adulto abraza y conforta

a tu yo infantil o que una persona que te acepta y te transmite seguridad abraza a tu yo vulnerable.

Te proponemos **algunas ideas** que te pueden servir de base **para construir las visualizaciones:**

- . Identificar las emociones que puede experimentar una persona que sufre o tiene alguna discapacidad: una persona que ha perdido a un ser querido, le han desahuciado de su casa, ha perdido el trabajo, se siente sola, está ciega (cerrar los ojos 10 minutos), tiene paraplejia, una persona de 90 años con dificultades para desplazarse que llama con frecuencia a la familia por la noche para que la ayuden a cambiar de posición sin tener un problema grave, persona con esquizofrenia que presenta un delirio paranoide, etc.
- . Para facilitar las visualizaciones, puede ser aconsejable, que pienses en personas que conozcas (o en personajes de ficción) que hayan vivido estas situaciones o tengan estas discapacidades.
- . Puedes hacer visualizaciones del tipo: ayudar y consolar a alguien querido o sentir que te ayudan y consuelan; sentir o recibir amor de una persona querida; sentir o transmitir gratitud; perdonar o perdonarse; sentirse aceptado, por uno mismo o por una persona querida, o aceptar a otra persona, de forma incondicional (limitaciones incluidas).
- . También puedes hacer el ejercicio con personas que no te caigan bien. Como dice un conocido proverbio chino “**Ámame cuando menos lo merezca, porque es cuando más lo necesito**”.

Practica visualizaciones imaginando cómo te sentirías ante diferentes comportamientos de un cliente:

No mejora, la evolución se ha estancado, no cumple los acuerdos, tiene una actitud crítica con el tratamiento, rechaza tus propuestas, espera que le soluciones todos los problemas, no te deja cumplir el orden del día, muestra conductas de seducción, hace demandas de afecto, necesita llamar la atención, se queja con mucha frecuencia, tiende a culpabilizar a las personas del entorno de sus problemas, es muy sumiso con..., tiene un comportamiento infantil, tiene una actitud “narcisista”, etc.

Haz una revisión de las vivencias del día vinculadas a la empatía y la compasión.

- . Recuerda los comportamientos empáticos que has realizado y que has recibido a lo largo del día. Analiza las situaciones e identifica las causas que han facilitado estos comportamientos.
- . Revisa las situaciones en las que hoy no has sido empático o bien no lo han sido contigo. Identifica las causas que han interferido en la empatía. ¡Recuerda que tienes derecho a no ser empático! ¡No ser empático es legítimo! ¡El ejercicio está pensado para aprender y no para castigarse!

CUESTIONARIO DE AUTOCONOCIMIENTO.

HABILIDAD o CAPACIDAD.	¿En qué grado tienes la habilidad? (Valorar del 1 al 10) 1 = casi nada 5 = punto medio 10 = dominio completo	¿Con qué frecuencia utilizas la habilidad en la vida cotidiana? (Valorar del 1 al 10) 1 = casi nunca 5 = el 50% de las veces en que es posible hacerlo 10 = siempre	¿Con qué frecuencia utilizas la habilidad en la práctica clínica?*(Valorar del 1 al 10) 1 = casi nunca 5 = el 50% de las veces en que es posible hacerlo. 10 = siempre
El autoconocimiento y la gestión de las emociones			
1. Mantener el autocuidado personal (relajarse, disfrutar del tiempo, separar la vida laboral de la vida privada, etc.).			
2. Mantener el autocontrol emocional en situaciones de estrés.			
3. Hacer introspección.			
4. Identificar las propias limitaciones personales.			
5. Asumir las propias limitaciones personales.			
6. Gestionar las limitaciones personales.			
7. Hacer autocrítica de forma constructiva.			
8. Identificar las contradicciones personales.			
9. Asumir las contradicciones personales.			
10. Gestionar las contradicciones personales.			
11. Asumir los errores “sin” sentimientos de culpabilidad.			
12. Gestionar los errores y aprender de ellos.			
13. Mantener una actitud positiva ante los problemas o dificultades.			
14. Reírse de sí mismo.			
15. Identificar y asumir las fortalezas personales.			
16. Optimizar o rentabilizar las fortalezas personales.			
17. Aprender de los aciertos.			
18. Identificar y etiquetar (simbolizar) los propios estados emocionales.			
19. Entender las causas de las propias emociones.			

20. Asumir como legítimas las emociones tanto positivas como negativas y las necesidades personales.			
21. Gestionar las emociones y necesidades personales.			
22. Identificar los miedos o “fantasmas” personales.			
23. Asumir los miedos o “fantasmas” personales.			
24. Gestionar los miedos o “fantasmas” personales.			
25. Expresar emociones personales tanto positivas como negativas.			
26. Gestionar la incertidumbre o la falta de control sobre las situaciones.			
27. Tolerar y gestionar la frustración.			
28. Controlar las propias reacciones cuando otras personas expresan enfado, ira, o rabia hacia ti.			
29. Responder de forma constructiva cuando otras personas expresan enfado, ira, rabia hacia ti.			
30. Controlar las propias reacciones cuando otras personas expresan emociones dolorosas o problemas graves.			
31. Saber confortar a otras personas cuando expresan emociones dolorosas o problemas graves.			
32. Reflexionar sobre los valores personales que quiero que formen parte de mí.			
33. Actuar en la línea que señalan mis valores personales.			
Los prejuicios y la aceptación de los demás			
34. Identificar los prejuicios personales de tipo ético, social, filosófico, religioso, político...			
35. Gestionar los prejuicios personales y aceptar a las otras personas.			
36. Mantener una actitud abierta y receptiva (no defensiva) ante las críticas, reticencias o quejas de los demás.			
37. Tener flexibilidad, saber relativizar y adaptarse a las diversas situaciones y circunstancias vitales.			
38. Identificar mis normas rígidas de funcionamiento: “Debo o Tengo que”.			
39. Asumir mis normas rígidas de funcionamiento: “Debo o Tengo que”.			
40. Gestionar mis normas rígidas de funcionamiento: “Debo o Tengo que”.			

Escucha activa, empatía y autenticidad			
41. Saber escuchar a las otras personas.			
42. Gestionar los turnos de palabra sin interrumpir de forma innecesaria.			
43. Saber manejar los silencios.			
44. Observar los comportamientos no verbales de los interlocutores.			
45. Interpretar adecuadamente los comportamientos no verbales de los demás.			
46. Identificar las emociones explícitas o implícitas que experimentan las otras personas.			
47. “Sentir” un vínculo que me conecta con las emociones de las otras personas.			
48. Captar las contradicciones en el comportamiento de los demás.			
49. Encontrar hipótesis que expliquen las contradicciones en el comportamiento de los demás			
50. Comprender la forma de construir la realidad de las otras personas.			
51. Mantener la distancia emocional.			
52. Comunicar a la otra persona que entiendes su forma de pensar, sentir o actuar.			
53. Transmitir calidez, interés o aprecio por los demás.			
54. Conseguir que los demás me tengan confianza.			
55. Conseguir que los demás se sientan seguros conmigo.			
56. Transmitir aprobación y refuerzo a las otras personas.			
57. Transmitir energía a los demás.			
58. Actuar con autenticidad (de forma congruente con uno mismo).			
59. Respetar y cumplir los compromisos que se adquieren.			
60. Transmitir naturalidad.			
Análisis y afrontamiento de los problemas de la vida cotidiana			
61. Valorar los problemas y las crisis como oportunidades para el crecimiento personal.			
62. Experimentar y salir de mi zona de confort.			
63. Afrontar los problemas personales de forma adaptativa.			
64. Analizar las situaciones o los problemas desde diferentes perspectivas.			
65. Tener intuición.			
66. Prever o anticipar los problemas.			

67. Adecuar las expectativas a la realidad.			
68. Planificar y organizar las actividades diarias.			
69. Aplicar la “creatividad científica” (capacidad de generar ideas novedosas para solucionar problemas y analizar con “método” los resultados obtenidos con las mismas).			
Otras habilidades de comunicación			
70. Promover la reflexión en los demás o “conducirla” para que lleguen por sí mismos a las conclusiones.			
71. Ayudar a los demás a buscar aspectos positivos en las dificultades.			
72. Obtener información.			
73. Transmitir información de forma clara y didáctica.			
74. Actuar de forma asertiva para expresar desacuerdo, hacer una crítica, etc.			
75. Utilizar el sentido del humor.			
76. Expresividad facial.			
77. Expresividad corporal.			
78. Trabajar en equipo.			
79. Mostrar agradecimiento.			
80. Pedir perdón.			
81. Capacidad para perdonar.			

* Contestar sólo en caso de haber trabajado en la práctica clínica.