

CREENCIAS QUE SABOTEAN EL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA

CREENCIAS IRRACIONALES (Ellis)

Son creencias o actitudes irracionales que no se basan en la realidad.

* Exigencias

Son creencias mantenidas de forma rígida e inflexible, acerca de cómo debería ser uno mismo, los demás y la vida.

 Se relacionan con los valores (lo que consideramos bueno, importante y valioso) y serían correctos si se adoptan como preferencias flexibles o si lo aplicáramos a ciertas circunstancias.

Las exigencias, hacia nosotros, se traducen en comportamientos inhibidos y hacia los demás, en comportamientos agresivos.

Suelen expresarse con: “debería” “habría que” “tendría” “es necesario”

Se asocian a: “siempre” “nunca” “absolutamente” “perfectamente”

Ejemplos:

* Debo ser aceptado por las personas a las que aprecio
* Nunca debemos cometer errores
* Lo demás deben actuar de forma agradable y justa
* La vida debería ser fácil para mí
* Catastrofismo

Tendencia a percibir o esperar catástrofes sin tener motivos razonables para ello.

Temer lo peor, exagerar la posibilidad de que ocurra lo temido o las consecuencias negativas.

Minimizar nuestra capacidad para resolver y afrontar el problema.

Suelen empezar la frase con: “y si…”

Están muy relacionado con las exigencias, cuando no se cumple lo que exigimos, pensamos que se trata de algo terrible.

* Racionalización

Tendencia a minimizar o negar nuestros problemas o derechos y preferencias.

Es una posición opuesta a las exigencias y al catastrofismo y se trata de un intento por evitar la ansiedad que supone defender nuestros derechos, luchar por nuestras metas o ser asertivo.

“no me importa” “no tiene importancia” “paso”

DISTORSIONES COGNITIVAS

Sesgos en nuestra forma de percibir y evaluar la realidad que interfieren en nuestro bienestar.

* Sobregeneralización: sacar conclusiones generales de un solo hecho.

“como un día se equivocó, espero siempre su error”

* Etiquetas globales: sacar un juicio global

“mentiroso”

* Filtraje: se magnifican los rasgos negativos y los discordantes se desvalorizan o no se perciben.
* Pensamiento blanco o negro: no hay término medio.

“es buena o mala, perfecta o desastre”

* Razonamiento emocional: lo que sentimos es la realidad.

“Si siento odio hacia alguien, ya esa persona es realmente odiosa”

* Sesgo confirmatorio: se recuerdan las cosas sesgadas para que encajen con ideas preconcebidas.
* Leer el pensamiento: creer saber lo que piensan y sienten los demás.
* Personalización: pensar que lo que los demás dicen o hacen es una reacción hacia mí.
* Sobreestimar los errores de los demás y minimizar los propios.

ERRORES DE ATRIBUCIÓN

Tendencia a equivocarnos al considerar quién es el responsable de nuestras emociones, nuestro comportamiento y las cosas que nos ocurren.

* Creer que los demás son los responsables de lo que siento “él me hace sentir mal”
* Exagerar nuestra responsabilidad
* Sentirme responsable de mis conductas positivas pero no de mis fallos
* Pensar que cada uno tiene lo que se merece “algo habrá hecho para merecerlo”
* Creer que no podemos cambiar nuestros hábitos, lo que se puede convertir en una profecía autoincumplida

OTRAS CREENCIAS PROBLEMÁTICAS

* Autoestima condicional. Pensar y sentir que para autoaceptarnos necesitamos la aprobación de los demás o la consecución de logros.
* Creer que buscar el propio interés es algo “malo”.
* Tener expectativas poco realistas, como esperar gustar a todos.
* Tendencia a hacer sólo lo que nos apetece, en detrimento de lo que nos conviene.
* Pensar que hay que pagar con la misma moneda.
* Cuando alguien nos trata mal, creer que si somos amables y aguantamos, se dará cuenta y cambiará.
* Creer en los estereotipos sobre razas, clases sociales, sexos…

***ALTERNATIVA RACIONAL***

* Mantener normas y valores flexibles.
* Actitud de preferencia: aceptar lo irremediable y luchar por lo posible.
* Aceptar las limitaciones de los demás y las propias y centrarnos en desarrollar nuestras potencialidades.
* Autoaceptación incondicional
* Tener un buen nivel de tolerancia a la frustración
* Visión del yo como potencial
* Autorresponsabilizarnos de nuestros pensamientos, emociones y conductas
* Ser tolerantes y reconocer el derecho a equivocarse.
* Atrevernos a intentar lo que deseamos sin quedar paralizados por el miedo.