**Actividad. Pensamientos y creencias.**

Como hemos visto en el curso, nuestro cerebro es un sistema que procesa información, es decir, que la percibe, la transforma y la almacena. Mas tarde, cuando la recupera, la vuelve a modificar en función de las nuevas circunstancias que concurren en ese momento. Así, vamos construyendo representaciones internas de la realidad que nos sirven para dar significados, pronosticar sucesos, adaptarnos al futuro y transformar nuestro entorno. Son representaciones simplificadas o esquemáticas de todo cuanto nos rodea y de nosotros mismos muy similares a las que utilizan los cartógrafos cuando levantan mapas físicos de un territorio. Estos mapas guían nuestra percepción de la realidad, la codifican y la almacenan en la memoria para su uso posterior. Pero nuestra percepción está sujeta a una serie de distorsiones debido a que la realidad es mucho más compleja y desaborda, con mucho, nuestra capacidad de comprensión y almacenamiento.

Vimos también que el principal determinante de nuestras emociones y conductas no es la realidad en sí misma considerada ni las situaciones o sucesos que experimentamos sino cómo evaluamos y procesamos la información que nuestros sentidos o nuestros pensamientos nos proporcionan, es decir, nuestras creencias previas, las inercias que tenemos asumidas, las realidades que damos por sabidas, etc. son las que verdaderamente acaban determinando nuestras emociones y nuestras conductas. Eso es lo que explica que podamos reaccionar de maneras muy diferentes ante situaciones idénticas.

Un pequeño ejemplo: si llegas a un bar en el que se encuentran varios desconocidos que te miran fijamente mientras sonríen puedes pensar que tu presencia les agrada o, por el contrario, que se están riendo de ti. Si eres una persona tímida e insegura o si tiendes a ser desconfiado y a creer que la mayoría de la gente es hostil, es muy probable que las sonrisas las interpretes de manera negativa y que actúes en consecuencia. Por el contrario, si tienes una alta autoestima y has desarrollado ciertas habilidades sociales tenderás a evaluar la situación de manera más positiva, pensando que si te miran y sonríen es porque quieren mostrarse amables contigo. Esa interpretación hará que te sientas bien, que les devuelvas la sonrisa y que, en su caso, inicies una conversación con ellos.

Tanto en un caso como en otro la percepción y la emoción se realimentan y ambas acaban produciendo una conducta determinada. Si tenemos un sesgo en la percepción y en el recuerdo que nos hace tener una percepción distorsionada de la realidad como puede ser, por ejemplo, la de que exageremos la posibilidad de ser rechazado por los demás, ésta producirá un aumento de la ansiedad y el miedo, que, a su vez, favorecerá que sigamos percibiendo la realidad de una forma distorsionada que resulte congruente con la emoción activada. Y lo contrario.

El esquema es éste:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Situación**  Unos desconocidos me miran fijamente y sonríen | **Pensamientos negativos** Pensarán que tengo un aspecto horrible y ridículo | **Emociones y conductas negativas** Me siento incómodo, desvío la mirada y me voy lo antes posible sin decir nada |
| **Pensamientos positivos** Parece que les resulto agradable | **Emociones y conductas positivas** Me siento bien. Les devuelvo la sonrisa e iniciamos una conversación. |

El objeto de este ejercicio es el siguiente: llevar durante esta semana un registro que contenga las siguientes casillas:

A: Situación desencadenante. Recuerda: la descripción ha de ser objetiva, aséptica, fría, desapasionada, neutral…

B: Pensamientos irracionales (acerca de A) que obstaculizan una conducta adaptativa

C: Consecuencias contraproducentes (emocionales y conductuales) derivadas de esos pensamientos irracionales (es decir, de B)

D: Pensamientos racionales (acerca de A) que favorecen una conducta adaptativa

E: Consecuencias emocionales y conductuales de esos pensamientos racionales (esto es, derivadas de D).

El número de situaciones desencadenantes (de Aes) que seas capaz de registrar depende de ti. Pero cuantas más hagas mayor y mejor será tu entrenamiento y más profunda y auténtica será la respuesta que podrás subir a la página cuando el ejercicio concluya.

Te incluyo el modelo y te pongo un ejemplo.

El modelo:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Situación (A)**  Unos desconocidos me miran fijamente y sonríen | **Pensamientos negativos** (B)  Pensarán que tengo u  n aspecto horrible y ridículo | **Emociones y conductas negativas (C)**Me siento incómodo, desvío la mirada y me voy lo antes posible sin decir nada |
| **Pensamientos positivos (D)**  Parece que les resulto agradable | **Emociones y conductas positivas (E)** e siento bien. Les devuelvo la sonrisa e iniciamos una conversación. |

El ejemplo:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Situación**  Respondo mal a una pregunta no especialmente complicada que me hace un colaborador mío en presencia del resto de mi unidad. | **Pensamientos negativos**  No debería equivocarme. La equivocación es imperdonable. | **Emociones y conductas negativas** Ansiedad. Baja autoestima. Ira. Hostilidad. Tendencia a alejarme del grupo y a encerrarme en mi mismo |
| **Pensamientos positivos** Prefiero hacer las cosas bien pero tengo derecho a equivocarme. Es normal que me sienta molesto. | **Emociones y conductas positivas** Me quedo tranquilo. Aprendo serenamente la respuesta correcta y me siento bien conmigo mismo y con los demás |