



AGRESIVIDAD Y TOLERANCIA EN LA VIDA COTIDIANA

Tips para cultivar tolerancia



ALBERTO CHERTOK

Si desea ampliar y profundizar el material que ofrecemos en esta presentación, puede descargar este libro digital desde:
www.psicologiatotal.com





EL ENOJO Y LA IRRITACIÓN
ANTE EL COMPORTAMIENTO
AJENO SON INEVITABLES

¿Cuándo constituyen un problema?

LA IRA CONSTITUYE UN PROBLEMA CUANDO:

- Es desmedida o desproporcionada
- Es una reacción habitual
- Se dispara ante mínimas frustraciones
- Compromete las relaciones interpersonales
- Implica agresión física o psicológica
- Genera temor, resentimiento, represalias, distanciamiento

¿QUÉ ACTITUDES PREDISPONEN A MONTAR EN CÓLERA?

La clave no está en los contratiempos, injusticias y frustraciones, sino en la forma como los encaramos

Las personas predispuestas a reaccionar agresivamente...

JUZGAN LA CONDUCTA AJENA

- Emiten juicios permanentemente
- Hipercríticos, perciben defectos y errores
- Emiten juicios globales: califican a la persona y no a su conducta
- Realizan juicios categóricos o radicales
- Necesitan saber "quién tiene la culpa"

ATRIBUYEN SUS FRACASOS A FACTORES EXTERNOS

- La suerte
- El azar
- El destino
- Acciones u omisiones de otras personas

PERCIBEN LAS ACTITUDES AJENAS COMO DIRIGIDAS HACIA ELLOS

- Risas
- Silencios
- Miradas
- Olvidos
- Bromas

SU PENSAMIENTO ES DOGMÁTICO

- Quienes no piensan como ellos están equivocados
- No respetan las diferencias de opinión o de criterio
- Quieren probar que tienen razón
- Intentan convencer o convertir a otros
- Sus posturas son pasionales

TIENEN LA EXPECTATIVA DE QUE SIEMPRE SERÁN COMPLACIDOS

- Asumen que los demás deben hacer lo que piden
- No aceptan un "no" como respuesta
- Les cuesta aceptar que los demás deben cubrir primero sus propias necesidades

DESCONOCEN LOS PRINCIPIOS QUE EXPLICAN EL COMPORTAMIENTO

OLVIDAN QUE LA CONDUCTA DEPENDE DE VARIOS FACTORES:

- El temperamento heredado
- El aprendizaje anterior
- El contexto actual
- Los hábitos y estilos de respuesta incorporados
- Los valores que han adquirido
- Los pensamientos evocados en el momento

POR TANTO, ES DE ESPERAR QUE
CADA PERSONA REACCIONE
COMO APRENDIÓ A HACERLO EN
CIRCUNSTANCIAS SIMILARES...

a menos que consigamos persuadirlo
de que actúe de otro modo

EN LUGAR DE ELLO, TIENEN EXPECTATIVAS POCO REALISTAS ACERCA DE LA CONDUCTA AJENA

Esperan que la gente siempre:

- Actúe en forma sensata y razonable
- Actúe en forma justa
- Respete las normas
- Haga lo correcto
- Sea agradecida
- Cumpla con sus obligaciones
- Haga lo que le piden

EN SU LUGAR, DEBEN CULTIVAR EXPECTATIVAS MÁS REALISTAS:

- La gente suele reaccionar en forma emocional
- Los seres humanos no somos 100% racionales: actuamos también a partir de temores, inseguridades e impulsos
- Cada persona se conduce de la forma que aprendió a hacerlo
- La gente sólo cambia cuando conseguimos motivarla para que actúe de otra manera

DESARROLLAN PREJUICIOS O PRECONCEPTOS

- Formulan juicios adversos sobre un grupo sin base real
- Crean un estereotipo, una caricatura de ese grupo
- Generalizan: todos son así...
- Buscan confirmar la imagen que tienen del grupo (los que no se ajustan a esa imagen son "excepciones")

LAS PERSONAS QUE DESARROLLAN PREJUICIOS

- Temen a quienes son distintos, y por eso los condenan de antemano
- Evitan el trabajo de conocer a cada persona por separado, asumiendo que "todos son iguales"
- Afirman su superioridad rebajando a otros
- Consolidan la pertenencia a su grupo: nosotros y ellos

LOS SIGUIENTES ESTILOS DE PENSAMIENTO FAVORECEN LOS PREJUICIOS

- Sacar conclusiones apresuradas sobre las personas
- Definir a las personas por el grupo al que pertenecen en lugar de reconocer las diferencias individuales
- Desconfiar de quienes son distintos
- Emitir juicios absolutos: buenos o malos

CARECEN DE HABILIDADES SOCIALES

- No saben plantear desacuerdos: callan o explotan
- No plantean pedidos claros y directos: esperan que se adivinen sus necesidades
- No saben decir que no: se irritan por no haber puesto límites
- No saben responder a las críticas: se defienden inmediatamente

ASUMEN ROLES QUE SE REPITEN: PERSEGUIDOR, SALVADOR, VÍCTIMA



TRIÁNGULO DRAMÁTICO DE KARPMAN

PERSEGUIDOR



SALVADOR



VÍCTIMA



Creo que he visto un lindo gatito.

... ¡Lo vi, vi a un lindo gatito!



desmotivaciones

El lobo a caperucita

-Caperucitaa te voy a comer lo que nadie te ha comido
+JA! como no te comas la cesta...

PARA DESEMPEÑAR ESOS ROLES APROVECHAN Y DRAMATIZAN SITUACIONES REALES

- buscan errores o situaciones injustas para señalar los culpables o montar en cólera (asumen el rol de P)
- Se quejan de su mala suerte, de las injusticias que sufren y de sus propios errores (se ponen en V)
- Buscan víctimas de personas o instituciones para socorrerlos y demostrar lo necesarios que son (adoptan el rol de S)



*CADA ROL SE ASOCIA A
CIERTAS EMOCIONES Y
ACTITUDES...*

PERSEGUIDOR

- Ira, enojo
- Irritación
- Desprecio
- Acusa, culpabiliza,
- Critica, busca errores
- Encuentra defectos

VÍCTIMA

- Autocompasión
- Dolor
- Desánimo
- Resentimiento
- Se queja
- Responsabiliza a otros de su sufrimiento
- Busca salvadores

SALVADOR

- Lástima, pena
- Preocupación desmedida por los demás
- Busca desvalidos
- Sobreprotege
- Se sacrifica, se posterga
- Asume los problemas ajenos como propios

PERO LOS ROLES CAMBIAN Y LA
PERSONA PUEDE TERMINAR EN
OTRO PAPEL



EL ROL FINAL ES EL QUE CONFIRMA SU VISIÓN DEL MUNDO, DE LOS DEMÁS Y DE SÍ MISMO

- El P es acusado y termina en V, o se apiada de su V y se pone en S
- La V toma revancha y se pone en P
- El S se queja de que no reconocen sus esfuerzos y se siente V. O persigue al P y termina él mismo en P

EL ROL DE PERSEGUIDOR
SUELE ASOCIARSE A
REACCIONES AGRESIVAS





LOS SALVADORES PUEDEN
VOLVERSE AGRESIVOS EN SU
INTENTO DE PROTEGER A LOS
“DESVALIDOS”. TAMBIÉN SE
ENOJAN CUANDO NO LES
RETRIBUYEN SU SACRIFICIO Y SU
ENTREGA



Y QUIENES SE PONEN EN
VÍCTIMAS PUEDEN PASAR A
PERSEGUIDORES Y AGREDIR A
LOS SUPUESTOS VICTIMARIOS

NO SE TRATA DE CAMBIAR DE
ROL SINO DE SALIR DEL
TRIÁNGULO



LAS PERSONAS QUE ACTÚAN EN FORMA MODERADA Y TOLERANTE:

- No se ponen repetidamente en el rol de P, S o V
- No dramatizan las situaciones
- Se centran en los problemas y en cómo resolverlos, y no en buscar culpables
- Son flexibles y adaptables



Lo invitamos a visitar nuestro sitio web
para descargar el libro

NO SE ENOJE!
La agresión es contagiosa
y otros materiales de interés

Centro de Terapia Conductual
Dr. Alberto Chertok
www.psicologiatotal.com

iii GRACIAS !!!