

## Sugerencia de práctica

Para conocer mejor cuáles son las raíces más profundas por las que podemos estar teniendo conductas y pensamientos no asertivos (sumisos o agresivos) sugerimos realizar un **Cuestionario de Ideas Irracionales**. Recuerda que en el Módulo de Autoestima se hacía referencia a las creencias limitantes y a las creencias irracionales de Albert Ellis. Este cuestionario nos describe, para cada una de las Ideas Irracionales definidas por Ellis, en qué medida están de forma racional o irracional dentro de nosotros. Así, tendremos una información valiosa sobre aquellas creencias o esquemas mentales que más están influyendo en nuestra ejecución y, a la vez, una herramienta para modificar aquellas conductas que no nos parecen adecuadas.

La tarea consiste en la cumplimentación y análisis del llamado: «Registro de Opiniones», de Davis y McKay (extraído del libro: Davis, M., McKay, M. et al. (1985). *Técnicas de autocontrol emocional*. Ed. Martínez Roca). Tienes el cuestionario «Registro de Opiniones» en el **Documento 1** que viene a continuación de este texto.

El objetivo que persigue este cuestionario es:

Tomar conciencia de los Esquemas Mentales que están más fuertemente arraigados y pueden estar influyendo para tener una conducta asertiva, sumisa o agresiva.

Para evaluar los resultados sigue las pautas de evaluación que se adjuntan (**Documentos 2 y 3**).

Para obtener mayor información sobre ti mismo puedes rellenar durante diez días un Autorregistro (**Documento 4**) que te permitirá establecer mejor la relación entre tus Esquemas Mentales más predominantes y tu conducta. A lo largo de estos diez días apunta aquellas situaciones que, por la razón que sea, te hayan hecho sentir mal y rellena las casillas del registro según se te pide. Ten en cuenta que estamos en el módulo de

Habilidades de Comunicación, por lo que solo deberás apuntar situaciones en las que haya habido una interacción con alguna otra persona.

Con la puntuación sacada en el Cuestionario «Registro de Opiniones» correspondiente a cada uno de los esquemas mentales puedes elaborar una hipótesis sobre cómo están influyendo tus esquemas mentales más predominantes (aquellos que tengan la puntuación más elevada) en tu conducta.

## Documento 1. «Registro de Opiniones»

No es necesario que pienses mucho rato en cada pregunta. Escribe rápidamente la respuesta y pasa a la siguiente.

Asegúrate de que contestas lo que realmente piensas, no lo que crees que deberías pensar.

No estoy de acuerdo	Estoy de acuerdo	Puntuación	
		-----	1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.
		-----	2. Odio equivocarme en algo.
		-----	3. La gente que se equivoca logra lo que se merece.
		-----	4. Generalmente, acepto los acontecimientos con filosofía.
		-----	5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.
		-----	6. Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación.
		-----	7. Normalmente, aplazo las decisiones importantes.
		-----	8. Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo.
		-----	9. «Una cebra no puede cambiar sus rayas».
		-----	10. Prefiero, sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila.
		-----	11. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo por qué manifestar respeto a nadie.
		-----	12. Evito las cosas que no puedo hacer bien.
		-----	13. Hay demasiadas personas malas que escapan del castigo del infierno.
		-----	14. Las frustraciones no me distorsionan.
		-----	15. A la gente no le trastornan los acontecimientos, sino la imagen que tiene de ellos.
		-----	16. Me producen poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros.
		-----	17. Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlos cuanto

. 0	0	-----	antes.
. 0	0		18. En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto.
. 0	0	-----	
.. 0	0	-----	19. Es casi imposible superar la influencia del pasado.
.. 0	0	-----	20. Me gusta disponer de muchos recursos.
		-----	21. Quiero gustar a todo el mundo.
. 0	0		22. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.
		-----	
. 0	0		23. Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa.
. 0	0		
		-----	
. 0	0	-----	24. Las cosas deberían ser distintas a como son.
. 0	0	-----	25. Yo provoco mi propio mal humor.
		-----	26. A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza.
.. 0	0	-----	27. Evito enfrentarme a los problemas.
			28. Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía.
. 0	0	-----	
. 0	0		29. Solo porque una vez algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.
		-----	
.. 0	0	-----	30. Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer.
.. 0	0	-----	
.. 0	0	-----	31. Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás.
.. 0	0	-----	
.. 0	0		32. Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo.
. 0	0	-----	
		-----	33. La inmoralidad debería castigarse severamente.
. 0	0	-----	34. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.
.. 0	0	-----	
. 0	0	-----	35. Las personas desgraciadas, normalmente, se deben este estado a sí mismas.
.. 0	0	-----	
		-----	36. No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra.
. 0	0	-----	37. Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo.
		-----	
		-----	38. Hay determinadas personas de las que dependo mucho.
. 0	0		39. La gente sobrevalora la influencia del pasado.
.. 0	0	-----	40. Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo.
. 0	0	-----	41. Si no gusto a los demás es su problema, no el mío.

. 0	0		42. Para mí es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.
. 0	0	-----	
		-----	43. Yo pocas veces culpo a la gente de sus errores.
.. 0	0		44. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.
		-----	
.. 0	0	-----	45. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo.
.. 0	0	-----	
.. 0	0		46. No puedo soportar correr riesgos.
. 0	0	-----	47. La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan.
. 0	0	-----	
.. 0	0	-----	48. Me gusta valerme por mí mismo.
		-----	49. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.
.. 0	0	-----	
.. 0	0	-----	50. Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo.
. 0	0		51. Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás.
.. 0	0	-----	
.. 0	0		52. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas.
.. 0	0		
. 0	0	-----	53. El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena.
.. 0	0	-----	54. Si las cosas me desagradan, opto por ignorarlas.
.. 0	0		55. Cuantos más problemas tiene una persona, menos feliz es.
.. 0	0	-----	56. Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro.
		-----	57. Raramente aplazo las cosas.
. 0	0	-----	58. Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas
. 0	0		
		-----	59. Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.
.. 0	0		
. 0	0	-----	
		-----	60. Tener demasiado tiempo libre resulta aburrido.
. 0	0	-----	61. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo necesidad real de ello.
. 0	0	-----	
.. 0	0	-----	62. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.
			63. Todo el mundo es, esencialmente, bueno.
. 0	0	-----	64. Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y, una vez conseguido, deja de preocuparme.
.. 0	0	-----	
. 0	0	-----	65. Nada es intrínsecamente perturbador; si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.
.. 0	0		
.. 0	0	-----	66. Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro.

..	O	O	-----	67. Me resulta difícil hacer las tareas desagradables.
				68. Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.
..	O	O	-----	69. Somos esclavos de nuestro pasado.
				70. A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada más.
..	O	O	-----	71. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.
..	O	O	-----	72. Me trastorna cometer errores.
.	O	O	-----	73. No es equitativo que «llueva igual sobre el justo que sobre el injusto».
.	O	O	-----	
..	O	O	-----	74. Yo disfruto honradamente de la vida.
				75. Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida.
..	O	O	-----	76. Algunas veces me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo.
.	O	O	-----	
.	O	O	-----	77. Una vida fácil muy pocas veces resulta compensadora.
..	O	O	-----	78. Pienso que es fácil buscar ayuda.
.	O	O	-----	79. Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.
.	O	O	-----	80. Me encanta estar tumbado.
.	O	O	-----	81. Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí.
.	O	O	-----	82. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.
..	O	O	-----	83. Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.
.	O	O	-----	
.	O	O	-----	84. La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver.
				85. Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.
..	O	O	-----	86. Raramente pienso en cosas como la muerte o la guerra nuclear.
.	O	O	-----	
.	O	O	-----	87. No me gustan las responsabilidades.
				88. No me gusta depender de los demás.
.	O	O	-----	89. La gente nunca cambia, básicamente.
.	O	O	-----	90. La mayoría de las personas trabajan demasiado y no toman el suficiente descanso.
.	O	O	-----	
..	O	O	-----	91. Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador.
.	O	O	-----	92. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo

..	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	bien.
..	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	93. Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.
..	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	94. Raramente me importunan los errores de los demás.
..	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	95. El hombre construye su propio infierno interior.
.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	96. Muchas veces me sorprende planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro.
.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
..	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	97. Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable.
..	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
..	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	98. He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar.
..	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
..	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	99. No miro atrás con resentimiento.
.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	100.No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado y sin hacer nada.
..	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
..	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
..	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Tabla 1. Cuestionario «Registro de Opiniones».

N.º Idea Irracional	Puntuación
1	
2	
3	
4	
5	
6	

7	
8	
9	
10	

Tabla 2. Registro puntuaciones.

## Documento 2. Puntuación del «Registro de Opiniones»

### Ítems con un solo punto

Si el ítem tiene un solo punto (.) y has contestado «Estoy de acuerdo», anótate un punto en el espacio indicado para la puntuación.

### Ítems con dos puntos

Si el ítem tiene dos puntos (..) y has contestado «No estoy de acuerdo», anótate un punto en el espacio indicado para la puntuación.

### Cuenta los puntos obtenidos en los ítems

1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81 y 91 y escribe el total aquí: -----

Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es tu conformidad con la idea irracional de que: «Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos».

2, 12, 22, 32, 42, 52, 62, 72, 82 y 92 y escribe el total aquí: -----

Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es tu conformidad con la idea irracional de que: «Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende».

3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73, 83 y 93 y escribe el total aquí: -----

Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es tu conformidad con la idea irracional de que: «Ciertas personas son malas, viles y perversas, y deberían ser castigadas».

4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84 y 94 y escribe el total aquí: -----

Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es tu conformidad con la idea irracional de que: «Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran».

5, 15, 25, 35, 45, 55, 65, 75, 85 y 95 y escribe el total aquí: -----

Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es tu conformidad con la idea irracional de que: «Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones».

6, 16, 26, 36, 46, 56, 66, 76, 86 y 96 y escribe el total aquí: -----

Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es tu conformidad con la idea irracional de que: «Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa».

7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87 y 97 y escribe el total aquí: -----

Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es tu conformidad con la idea irracional de que: «Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente».

8, 18, 28, 38, 48, 58, 68, 78, 88 y 98 y escribe el total aquí: -----

Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es tu conformidad con la idea irracional de que: «Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo».

9, 19, 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89, 99 y escribe el total aquí: -----

Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es tu conformidad con la idea irracional de que: «El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente».

10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 y 100 y escribe el total aquí: -----

Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es tu conformidad con la idea irracional de que: «La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido».

### Documento 3. Interpretación de los resultados del «Registro de Opiniones»

Para interpretar dichos resultados es importante tener en cuenta las puntualizaciones que veremos a continuación.

La puntuación que recibes por cada Idea Irracional puede oscilar entre 0 y 10. Esto significa:

**Puntuación de 0-3:** la Idea Irracional, tal y como está expresada, no te afecta en absoluto. Esto normalmente significa que te afecta sobremanera el contrario de la Idea Irracional. Por ejemplo: si sacas un 0 en la Idea Irracional n.º 5, seguramente tendrás fuertes sentimientos de culpa o te atribuyes a ti toda la responsabilidad sobre un asunto.

**Puntuaciones de 4-6: normal.** No careces de este esquema (como todo ser humano), pero no te abrumba patológicamente.

**Puntuaciones de 7-10:** la Idea Irracional te invade y preocupa y, seguramente, condiciona tu conducta personal y/o profesional.

La **Idea Irracional n.º 10** que evalúa el cuestionario no se corresponde con la n.º 10 de la Lista de Ideas Irracionales de Ellis que consta en muchos libros. La que evalúa el cuestionario es: «La felicidad humana se alcanza sobre todo por la inercia y dejándose vivir pasivamente».

Por lo tanto, la Idea Irracional n.º 10 del listado de Ellis queda sin evaluar. Estos desacuerdos no tienen nada que ver con nosotros; por desgracia, este cuestionario es el único fiable que hemos encontrado publicado y son los autores los que han resuelto sustituir la Idea Irracional n.º 10 de Ellis por esta que les parece más adecuada.

## Documento 4. Autorregistro de situaciones asertivas

DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN (+ FECHA)	QUÉ ME HE DICHO- CÓMO ME HE SENTIDO	CÓMO HE ACTUADO	A QUÉ ESQUEMA MENTAL PUEDE CORRESPONDER

Tabla 3. Autorregistro de situaciones asertivas.