

## **“Yo Soy... Tú eres”.**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO  
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

Hace tiempo, la psicología conductual planteó mediante uno de sus grandes exponentes (Skinner), que el comportamiento humano se rige por reglas. Algo que yo haga muchas veces se convierte en un hábito para mí, y el mismo se transforma a su vez en una regla.

Al decir que es una regla, se entiende que es algo que doy por “bueno” o “malo” y depende exclusivamente de si yo realizo esa misma acción. Entonces lo que es bueno o malo de los demás tiene relación con mi comportamiento.

Veamos un ejemplo, si yo digo “tú eres impuntual” es porque automáticamente mi regla personal es “yo soy muy puntual”. La afirmación respecto a la puntualidad y la consecuente calificación de “malo” hacia lo que el otro hace o hizo (llegar tarde) viene en realidad de mi propio comportamiento.

Otro ejemplo, si pienso “tú debes ser más alegre”, es porque “yo soy alegre”, traduciendo, lo que haces no es alegre, porque para mí no lo es.

Cuando analizamos esta perspectiva logramos comprender los malentendidos de muchas personas a la hora de comunicarse, y es que en muchas ocasiones no existe una mala intención real de ofender o irritar, simplemente son formas distintas de reacción ante una misma circunstancia.

La otra persona, por su experiencia de vida, por sus valores, por su medio social, puede tener una visión del mundo distinta a la mía; es aquí donde entra el tema del respeto. Puede que la otra persona piense distinto a mí, y puede también que desde su perspectiva también la persona tenga razón. El respeto consiste en entender los motivos

de la otra persona, expresar los míos, y establecer un acuerdo, que sea mutuamente beneficioso.