

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

### **EL TEMA DE HOY**

## **CÓMO USAR LA PSICOLOGIA INVERSA**

A nadie nos gusta que nos digan lo que tenemos que hacer, nuestro instinto de rebeldía lucha por oponerse y en aras de ganar, hacemos lo contrario a lo que se dice.

### **¿Qué es y cómo funciona?**

Se trata de una respuesta emocional que nos lleva a manifestarnos, llevando a cabo la conducta contraria a la que se nos dice, en un afán de autonomía y libertad de acción. En base a este mecanismo surge la psicología inversa.

Buscando conseguir que la persona haga lo que queremos, proponiéndole justamente lo contrario.

Teniendo como objetivo luchar contra ese sentimiento de rebeldía y lograr mediante la persuasión, que la persona realice lo que queremos. Podemos usarla para corregir conductas y es muy aplicable en la educación de los niños y en las personalidades rebeldes.

Por ello es muy importante comprender exactamente en qué consiste y saber a quién la vamos aplicar para no conseguir resultados contraproducentes.

### **Factores a tener en cuenta antes de aplicarla**

Conviene tener presente que las personas responden mejor a **peticiones directas**. Sin embargo, en aquellas que se resisten al cambio o a las sugerencias es donde puedes intentar la psicología inversa como último recurso:

- **Personas muy seguras de sí misma, o con mucho ego**, porque si les dices que no saben hacer algo, querrán demostrarte que te equivocas.

Sin embargo no es bueno hacerlo en personas con baja autoestima, ya que corres el riesgo de que realmente crean que no son capaces y los hundas más, pues carecen de confianza en sí mismos y aceptando tus declaraciones derrotistas hacen de ellos creencias limitantes que les hace ser aún peor.

- **En personas en un estado muy emocional.** Si alguien está enfadado o incluso furioso no será tan racional y es más probable que la psicología inversa funcione. ¡Esto no significa que tengas que hacer enojar a tu interlocutor antes!
- **Funciona especialmente bien en niños pequeños**, aunque la verdad es que algunos adultos no se diferencian mucho.

La psicología inversa resulta muy útil en los niños ya que son fácilmente manipulables. Pero es importante tener muchísimo cuidado, ya que si los acostumbramos harán lo que quieran, dejando así de respetar la autoridad. Que un niño crezca pensando que se manipula a los demás para conseguir lo que queremos es lo habitual, no es adecuado.

## **Formas de usarla**

La psicología inversa sólo se debe utilizar cuando la otra persona conoce las acciones que debe realizar para alcanzar las metas que tú quieres que él alcance.

La otra persona debe sentir que tiene el control y que nadie le está presionando.

1. Considera lo que la otra persona desea.

Piensa en lo que la otra persona puede querer en una situación. Si alguien quiere hacer algo que sobrepase a su capacidad de resistir, la psicología inversa clásica puede ser contraproducente pues será poco efectiva.

En esos casos trata de oponerte en vez de apoyar la opción de forma sutil, instando a que la persona piense por su cuenta. Si se resiste naturalmente, quizás escuche tu consejo en vez de pensar por su cuenta.

## 2. Rendirte y darle la razón.

Una vez alguien entra en una discusión, el objetivo deja de ser debatir el propio tema, para convertirse en ganar la discusión. Si te ves en esta situación con alguien deja que gane la discusión, porque entonces tú podrás ganar lo que de verdad importa: el motivo en cuestión.

Cuando haces esto la otra persona se da cuenta de que en realidad no quería ganar el asunto de la discusión, sino **sentir que te podía vencer en una lucha de poder.**

En ese caso comprenderá que lo ha conseguido a costa de algo que para ti significaba mucho más que para ella, y eso no le hará sentir demasiado bien. De esta forma es más probable que termine cediendo.

## 3. Piensa en tu meta final.

Asegúrate de tomar en cuenta tu meta final. Recuérdate periódicamente a ti mismo lo que quieres que haga la persona. Las cosas pueden ponerse contenciosas al usar la psicología inversa. Es fácil perder el rastro de tus propios deseos durante una discusión. Trata de mantener el rumbo y de recordar el resultado que deseas.

Aunque la psicología inversa nos parezca una técnica cotidiana que podemos usar con facilidad, hay que ir con mucho cuidado, puesto

que podemos hacer que los demás se sientan engañados y causar inseguridad en ellos.

Puede funcionar muy bien en situaciones determinadas, pero evita usarla en situaciones serias cuando la salud y el bienestar de alguien está en riesgo.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.  
TELS.01 (998) 2-89-83-74

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)