

## REESTRUTURACIÓN COGNITIVA.

(J. Pedro Pérez Badía-Psicólogo clínico-)

### MÉTODO PARA CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Aprende este método para cambiar tus pensamientos negativos en tres fases:

1. **Comprende lo que son los pensamientos automáticos, negativos e irracionales.**
2. **Detecta, identifica y cambia tus pensamientos automáticos.**
3. **Aplicalo con eficacia a tu vida.**

#### COMPRENDE LO QUE SON LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS.

Los pensamientos automáticos, irracionales y negativos, son esos que nos sobrevienen, a modo telegráfico, con frases como "¡eres estúpido!", "¡nunca aprobarás!", "¡ya no puedo más!", "he hecho el más grande de los ridículos", "¡me quieren joder!", "¿y si le ha ocurrido un accidente?", "seguro que no le gusto", "debería ser más trabajador... simpático... divertido..", "mi vida ya no tiene sentido", etc.

Estamos tan acostumbrados a estos pensamientos que no los cuestionamos, los damos como válidos nada más se presentan en nuestra mente. Realmente no es que tengamos estos pensamientos negativos, más bien podemos afirmar que son ellos los que nos tienen a nosotros, ya que son los que nos causan nuestro malestar emocional.

El principio fundamental de la psicología cognitiva es el de "no son los hechos los que nos generan los diferentes estados emocionales, si no el cómo nos tomamos (interpretamos) los acontecimientos". Ante un mismo acontecimiento varias personas pueden experimentarlo de formas totalmente diferentes. Pongamos como ejemplo el hecho de ser presentado a una persona desconocida, alguien con alta autoestima podría pensar "seguro que le gusto y le caigo bien", otra con baja autoestima podría pensar "se dará cuenta de mis debilidades y me rechazará", y otra con carácter susceptible podría pensar "es mejor desconfiar de alguien que no conoces de nada". Ante un mismo hecho estas tres personas lo han interpretado de forma muy diferente y el resultado es que cada una ha generado un estado emocional diferente, el primero de satisfacción, el segundo de miedo y el tercero de rechazo.

## REESTRUTURACIÓN COGNITIVA.

*(J. Pedro Pérez Badía-Psicólogo clínico-)*

Por tanto, tu bienestar emocional depende fundamentalmente de que no te dejes llevar por los pensamientos automáticos, ya que éstos tienen características muy negativas para ti:

1. Son irracionales, es decir no se atienen a los hechos objetivos, a la realidad.
2. Son automáticos, funcionan como un reflejo corporal que se produce sin que voluntariamente lo propiciemos.
3. Son exagerados, dramáticos y siempre negativos, generan un enorme malestar emocional y además de forma gratuita, sin que le podamos sacar el menor provecho.

Al cabo del día podemos tener algunos pensamientos de este tipo en condiciones normales, pero cuando atravesamos un período de depresión u otro malestar emocional pueden ser cientos (o miles) los que se nos producen a diario. No es de extrañar, que la mente asediada por tanta presión negativa se venga abajo, al igual que un organismo físico inundado por gran cantidad de virus, enferme.

### Detecta, IDENTIFICA Y CAMBIA TUS PENSAMIENTOS

Ya que conoces mejor lo que son los pensamientos automáticos pasamos a esta segunda etapa que ya es de tipo práctico. Consta de 3 etapas:

1. **Detecta los pensamientos automáticos.** Para ello es conveniente que anotes en una libreta todos esos acontecimientos que te hacen experimentar malestar. Los acontecimientos pueden ser **externos**, como conflictos con los demás, circunstancias que se dan en el trabajo, los estudios, la pareja, la familia o los amigos, o **también eventos internos** del tipo recuerdos negativos del pasado o imágenes preocupantes de acontecimientos venideros, incluso sensaciones corporales como ansiedad, dolor, etc. Anota a continuación el tipo de pensamientos que ese acontecimiento te ha suscitado, no te preocupes de ser exacto en ellos, es suficiente con que describan más o menos la tendencia de tus pensamientos y anota a su lado la credibilidad que te merecen esos pensamientos, desde 0 (nada) a 100 (totalmente cierto). Y finalmente escribe la emoción que experimentas, puede ser ansiedad, miedo, estrés, angustia, tristeza, rabia, etc., y apunta la intensidad de esa emoción dándole un valor de 0 (nada) a 100 (la emoción más intensa de mi vida). A continuación observa un ejemplo de como se anota en la libreta:

## REESTRUTURACIÓN COGNITIVA.

(J. Pedro Pérez Badía-Psicólogo clínico-)

| <b>Día/Hora</b>            | <b>Acontecimiento</b>                                 | <b>Pensamiento<br/>(0-100)</b> | <b>Emoción<br/>(0-100)</b>         |
|----------------------------|---|--------------------------------|------------------------------------|
| <i>07-Mayo a las 21 h.</i> | <i>Mi novio se despide de mi antes de lo habitual</i> | <i>Ya no me quiere (90)</i>    | <i>Tristeza<br/>80<br/>Miedo30</i> |

Este registro de pensamientos automáticos deberás practicarlo durante varios días hasta que puedas tomar clara consciencia de como interviene la interpretación de los acontecimientos en la generación de tus diferentes estados emocionales. Es fundamental que seas honesto y claro contigo mismo, que no te autoengañes, y aunque te provoque cierto malestar el centrarte en los acontecimientos negativos de tu vida, no te olvides de que para cambiar algo antes hay que conocerlo que es lo que estás empezando a hacer. Una vez que hayas tomado consciencia de la relación entre el grado de credibilidad de los pensamientos negativos y la intensidad de emociones negativas pasa a la siguiente fase.

2. **Identifica los pensamientos negativos.** Ahora ya podemos conocer más en profundidad la naturaleza irracional de los pensamientos automáticos. Como hemos comentado anteriormente éstos no se atienen a la lógica, al sentido común ni a la auténtica realidad de las cosas, si no que son exageraciones, dramatizaciones y fantasías muy perjudiciales. Estas distorsiones que introducimos en nuestro pensar son de diferente tipo, a continuación te recomendamos que leas las distorsiones más habituales:

Como puedes ver hay bastantes formas de distorsionar los pensamientos, deberás identificar en tu caso cuáles te son más habituales, para ello en tu libreta anota otra columna donde puedas anotar el tipo de distorsión cometida. Tu libreta queda ahora de esta forma:

## REESTRUTURACIÓN COGNITIVA.

(J. Pedro Pérez Badía-Psicologo clínico-)

| Día/Hora            | Acontecimiento                                 | Pensamiento (0-100)  | Tipo Distorsión     | Emoción (0-10)          |
|---------------------|--|----------------------|---------------------|-------------------------|
| 07-Mayo a las 21 h. | Mi novio se despide de mi antes de lo habitual | Ya no me quiere (90) | Leer el pensamiento | Tristeza 80<br>Miedo 30 |

Dedica varios días a realizar este tipo de registros para que comprendas bien tu manera de pensar y como ésta afecta a tus emociones.

3. **Cambia tus pensamientos distorsionados.** Has llegado a la fase más importante para el cambio de pensamientos. Una vez que ya conoces mejor a tu enemigo, que lo puedes identificar, que no caes en la trampa de echar la culpa de tus males a los demás, si no que reconoces en ti, en tus pensamientos distorsionados la clave de tus males emocionales, estás en condiciones de sustituirlos por pensamientos más racionales, realistas, objetivos y lógicos.

Para ello vas a usar de nuevo tu libreta pero con un nuevo esquema que es el siguiente:

| <b>PRIMER PASO: DESCRIBE EL ACONTECIMIENTO QUE TE PREOCUPA:</b>   |  |   |
|---|--|---|
| <i>Quando llegué a la reunión del grupo, la gente no me hizo caso y me sentí tan mal que me tuve que ir.</i>                                      |  |   |
| <b>SEGUNDO PASO: ANOTA TUS EMOCIONES NEGATIVAS (rabia, pena, ansiedad, desánimo, etc.) y puntúa cada uno de ellos de 0 (nada) a 100 (máximo).</b> |  |   |
| <i>Ansiedad 80<br/>Pena 90</i>  |  |   |
| <b>TERCER PASO: TÉCNICA DE LAS TRES COLUMNAS</b>  |  |   |
| Pensamientos automáticos  | Distorsiones   | Respuestas racionales   |
| Anota tus pensamientos negativos y calcula el crédito que te merece cada uno (0-100)  | Identifica las distorsiones de cada pensamiento automático               | Sustitúyelos por pensamientos más realistas y calcula el crédito que te merece cada uno (0-100) |
| • <i>Si no me hacen caso es porque me consideran tonto o aburrido. 90 20</i>  | <i>Personalización<br/>Etiquetas globales<br/>Lectura de Pensamiento</i> | <i>No tengo motivos reales para pensar que tengan algo contra mi (80)</i>                       |

## REESTRUTURACIÓN COGNITIVA.

(J. Pedro Pérez Badía-Psicologo clínico-)

|   |   |   |                          |  |                          |  |                     |          |                              |  |                           |  |
|---|---|---|--------------------------|--|--------------------------|--|---------------------|----------|------------------------------|--|---------------------------|--|
|   |   | <i>No siempre me muestro aburrido, ni mucho menos me considero tonto por ello (70)</i>              |                          |  |                          |  |                     |          |                              |  |                           |  |
| • <i>Seguro que ya nunca me sentiré bien con ellos. 70 30</i>   | <i>Sobregeneralización<br/>Negativismo</i>  | <i>Habrás veces que me sienta mejor y otras peor con la gente, es lo normal (100)</i>               |                          |  |                          |  |                     |          |                              |  |                           |  |
| • <i>Debería cambiar y ser más simpático. 90 60</i>   | <i>Exigencias</i>   | <i>Preferiría mostrarme más simpático, pero no siempre es posible (90)</i>                          |                          |  |                          |  |                     |          |                              |  |                           |  |
| • <i>Soy un desastre. 60 10</i>   | <i>Etiquetas globales</i>   | <i>¿Quién no tiene algo que no le gusta de sí? (100)</i>  |                          |  |                          |  |                     |          |                              |  |                           |  |
| • <i>Siempre me ocurre lo mismo con la gente. 90 30</i>   | <i>Sobregeneralización<br/>Sesgo confirmatorio</i>  | <i>Cómo en el 60-70% me encuentro bien con la gente, y en un 30-40% de la veces, inseguro (100)</i> |                          |  |                          |  |                     |          |                              |  |                           |  |
| <b>CUARTO PASO: RESULTADOS. Evalúa nuevamente el crédito que te merece cada pensamiento automático de 0 a 100 y señala la casilla que describe como te sientes en este momento.</b> |   |   |                          |  |                          |  |                     |          |                              |  |                           |  |
|   | <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td style="width: 20px;"></td><td style="text-align: center;"><b><i>Nada mejor</i></b></td></tr> <tr><td style="width: 20px;"></td><td style="text-align: center;"><b><i>Algo mejor</i></b></td></tr> <tr><td style="width: 20px;"></td><td style="text-align: center;"><b><i>Mejor</i></b></td></tr> <tr><td style="width: 20px; text-align: center;"><b>X</b></td><td style="text-align: center;"><b><i>Bastante mejor</i></b></td></tr> <tr><td style="width: 20px;"></td><td style="text-align: center;"><b><i>Mucho mejor</i></b></td></tr> </table> |   | <b><i>Nada mejor</i></b> |  | <b><i>Algo mejor</i></b> |  | <b><i>Mejor</i></b> | <b>X</b> | <b><i>Bastante mejor</i></b> |  | <b><i>Mucho mejor</i></b> |  |
|   | <b><i>Nada mejor</i></b>  |   |                          |  |                          |  |                     |          |                              |  |                           |  |
|   | <b><i>Algo mejor</i></b>  |   |                          |  |                          |  |                     |          |                              |  |                           |  |
|   | <b><i>Mejor</i></b>   |   |                          |  |                          |  |                     |          |                              |  |                           |  |
| <b>X</b>  | <b><i>Bastante mejor</i></b>  |   |                          |  |                          |  |                     |          |                              |  |                           |  |
|   | <b><i>Mucho mejor</i></b>   |   |                          |  |                          |  |                     |          |                              |  |                           |  |

Como verás en este ejemplo de registro, a los datos con los que ya has trabajado en tu libreta, que son ACONTECIMIENTO (PASO 1)- EMOCIÓN (PASO2) - PENSAMIENTOS NEGATIVOS (1ª COLUMNA DEL PASO 3) - TIPO DE DISTORSIÓN (2ª COLUMNA DEL PASO 3), ahora le añadimos la RESPUESTA RACIONAL (3ª COLUMNA DEL PASO 3), en ella deberás buscar alternativas racionales a los pensamientos negativos, es decir, si el pensamiento negativo es del tipo "seguro que no le gustas" tendrás que debatirte contigo mismo las razones que tienes para pensar así, deberás buscar pruebas sólidas que confirmen el pensamiento negativo, si no las consigues, el grado de credibilidad se hará menor. Y es esto lo que buscamos, QUE NO TE CREAS TANTO LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS y no el eliminarlos totalmente ya que esto no se consigue directamente al hacer el ejercicio.

El cambiar la actitud negativa de la mente requiere tiempo, tenemos que satisfacernos en el día a día restando credibilidad a los pensamientos negativos. Pero lo que en un principio es un pequeño avance más adelante supone un auténtico cambio en profundidad de la negatividad de tu mente.

## REESTRUTURACIÓN COGNITIVA.

*(J. Pedro Pérez Badía-Psicólogo clínico-)*

Por tanto, observa como en la columna de RESPUESTA RACIONAL anotamos el grado de credibilidad que nos merece ese nuevo pensamiento racional alternativo, de 0 (nada) a 100 (totalmente cierto). Una vez que hayas buscado este pensamiento y sopesado el grado de credibilidad que te merece, repasa de nuevo la columna de los PENSAMIENTOS NEGATIVOS, al leerlos de nuevo es muy probable que el grado de credibilidad que antes te merecían haya descendido. Tacha el grado de credibilidad antiguo y anota a continuación el grado de credibilidad nuevo (en rojo en el ejemplo). Con ello hemos llegado a los RESULTADOS (PASO 4), donde además de rectificar el grado de credibilidad de los pensamientos negativos, deberás anotar el cómo te sientes después de haber realizado todo el ejercicio:

|  |                       |
|--|-----------------------|
|  | <b>Nada mejor</b>     |
|  | <b>Algo mejor</b>     |
|  | <b>Mejor</b>          |
|  | <b>Bastante mejor</b> |
|  | <b>Mucho mejor</b>    |

No obstante, para que te sea más fácil el buscar alternativas a los pensamientos negativos, puedes leer a modo de sugerencia, los siguientes ejemplos de alternativas a los diferentes tipos de distorsiones irracionales en la tercera columna de la derecha en:

ya estamos en condiciones de aplicarlo en nuestra vida de manera cotidiana, hasta que el cambio de actitud mental se haga un hábito, para ello sigue estas indicaciones:

Puedes hacer este ejercicio en 3 fases:

Escribe en tu libreta 1 ó 2 veces al día, al final de la mañana y del día, para que con mayor tranquilidad puedas reflexionar y analizar tus comportamientos, pensamientos y sentimientos, y consigas generar alternativas racionales válidas.

Cuando seas más experto en este ejercicio, puedes llevar un pequeño bloc de bolsillo, para que con la mayor proximidad posible a las situaciones emocionales puedas escribir tus alternativas racionales.

Sin escribir, mentalmente en cada situación de alteración emocional, aplica las herramientas que ya conoces. Este será el modo definitivo para cambiar tu actitud mental sin tener ya necesidad de escribir.

## REESTRUTURACIÓN COGNITIVA.

*(J. Pedro Pérez Badía-Psicologo clínico-)*

La clave del éxito es tu perseverancia. Ten presente que atravesarás diferentes momentos donde creas avanzar rápidamente o estancarte o incluso retroceder. Todo eso es lo normal en un proceso de cambio, llegado el momento te darás cuenta sin lugar a dudas que tu actitud ha cambiado de manera evidente y lo que antes te afectaba de forma intensa ahora ya no te afecta.

Valora los avances por pequeños que sean, y no te critiques aunque cometas fallos importantes. Refuerza cualquier pequeño avance permitiéndote hacer cosas que te generen bienestar (aunque sea algo muy simple).

Lo normal es empezar a notar los primeros avances a partir de la tercera o cuarta semana (aunque siempre hay quien desde el primer día empieza a mejorar), y estos avances se convierten en un claro cambio de actitud mental hacia el segundo o tercer mes de práctica continuada.