

# DOSSIER REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

@ESMIPSILOGA & @SERESSEXUADOS

## DOSSIER REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

---

Nuestra vida no se define por nuestras experiencias, sino por cómo interpretamos todo aquello que vivimos: “Si cometo un error significa que soy un inepto”, “Si alguien se muestra en desacuerdo conmigo significa que no le gusto”, “Soy incapaz”, “Soy inferior”, etc... Cada uno de nosotros comprendemos el mundo a través de representaciones mentales e imágenes totalmente subjetivas, creadas en base a una representación mental propia, que muchas veces dista bastante de la realidad. De esta forma, nuestra vida, nuestros sentimientos y nuestro bienestar depende en gran medida de los pensamientos que genere nuestro cerebro.

La reestructuración cognitiva (RC) es una técnica cognitiva utilizada para identificar y corregir estos patrones de pensamiento negativo. El objetivo que persigue esta técnica es modificar el modo en el que interpretamos nuestras experiencias, los pensamientos negativos que surgen automáticamente y las valoraciones subjetivas que nos provocan malestar. Gracias a la reestructuración cognitiva (RC), aprenderemos a identificar y cuestionar nuestros pensamientos desadaptativos, para lograr sustituirlos por otros más apropiados, que permitan reducir o eliminar el malestar.

### **¿Qué es la reestructuración cognitiva?**

La reestructuración cognitiva es una técnica psicológica que se enmarca dentro de la orientación cognitivo-conductual. Esta orientación ha demostrado ser una de las intervenciones más eficaces a la hora de tratar ansiedad, depresión, problemas de conducta, obsesiones y otros muchos trastornos.

La función de la reestructuración cognitiva es la de modificar pensamientos irracionales que nos provocan malestar y sustituirlos por otros más racionales para mejorar el estado de ánimo general.

### **Fundamentos de la reestructuración cognitiva**

Esta técnica se basa en el modelo A-B-C, donde A son las experiencias que tenemos, B son las cogniciones o pensamientos acerca de estas experiencias y C es cómo reaccionamos y cómo nos sentimos con respecto a estas. Por tanto, dependiendo de cómo sea B, las cogniciones, tendremos mejores o peores reacciones. Estas cogniciones son modificables.

La forma en la que se estructuran nuestros pensamientos influye en cómo vemos el mundo, entendemos nuestras experiencias, y por consiguiente, en las emociones que sentimos. El cómo reaccionamos a lo que nos ocurre día a día es lo que determina cómo nos sentimos y cómo actuamos frente a ello. Por ejemplo, imagina que vas por la calle y te encuentras a un conocido. Lo saludas pero él no te devuelve el saludo. Puedes pensar que no te ha saludado porque le caes mal o está enfadado contigo por algo. En ese momento te pones a darle vueltas a qué has podido hacer para que se enfade contigo y te sientes cada vez más triste. Sin embargo, si piensas que simplemente no te ha visto porque está pensando en tus cosas, tu reacción será mucho más positiva.

## **¿En qué consiste la reestructuración cognitiva?**

La reestructuración cognitiva consiste en que el paciente, con ayuda del terapeuta, identifique esos pensamientos irracionales. Ambos van discutiendo la validez y utilidad de tener esos pensamientos, mediante preguntas y experimentos conductuales. Y se van buscando alternativas racionales. Un buen terapeuta no le dirá al paciente qué pensamiento es el válido, sino que le ayuda a que los encuentre por sí mismo.

## **¿Qué son los pensamientos irracionales?**

Los pensamientos irracionales o distorsiones cognitivas, son pensamientos que no tienen ninguna base racional. Todos tenemos este tipo de pensamientos alguna vez, no significa que tengamos ningún trastorno. En ocasiones no suponen ningún problema, pero la mayoría de veces nos provocan malestar. Por ello es importante saber identificarlos.

A continuación enumeramos las distorsiones más comunes, aunque hay muchas más.

1. **Personalización:** Tomarse las cosas como si fueran algo personal, cuando no es así. Ver los acontecimientos como consecuencias de nuestros actos. Como el ejemplo que hemos puesto previamente, creer que un conocido no me ha saludado porque está enfadado conmigo.

2. **Lectura de mente:** Adivinar lo que otros están pensando, cuando realmente nadie tiene ese poder y no tener ninguna evidencia de que estén pensando lo que creemos.

3. **Predicciones negativas:** Sobre-estimar la probabilidad de que ocurra un acontecimiento negativo.

4. **Subestimar la propia capacidad:** Pensar que tenemos menos capacidad de la que tenemos para hacer frente a ciertas situaciones.

5. **Catastrofizar:** Evaluar una situación como lo peor que podría ocurrir. Por ejemplo: es terrible y horroroso que suspenda el examen.

6. **Atención sesgada a estímulos sociales de rechazo y poca atención a los signos de aceptación:** Por ejemplo, en una exposición en público prestar atención a una persona que está bostezando pero no al resto de gente que está interesada.

7. **Recuerdo sesgado hacia experiencias negativas y obviar las positivas:** Pensar en lo mal que lo has pasado pero no en los momentos buenos.

8. **Los “debería” y “tengo que”:** Son demandas o exigencias internas sobre las capacidades propias o de los demás sin pensar si son razonables en el contexto o situación. Por ejemplo: Para ser feliz debo ser querido por los demás, debo mantener siempre la calma, siempre hay que complacer a los demás.

9. **Pensamiento dicotómico.** El todo o nada: Si no lo hago todo perfecto, mejor no hacer nada.

10. **Creer en un mundo justo:** Las personas que son desgraciadas es porque se lo merecen
11. **Creer que los demás tienen que saber nuestras necesidades:** Es decir, creer que los demás pueden leernos la mente.
12. **Esperar o pretender que los demás actúen como creemos que es correcto:** No pensar que cada uno es de una manera, y ha vivido sus experiencias, y no debemos pretender que los demás piensen como nosotros porque es estamos abocados al fracaso.
13. **Basar nuestro valor personal en las opiniones de los demás:** Es decir, creerse todo lo que los demás dicen de nosotros. “Soy una persona egoísta porque tal persona me lo ha dicho”.
14. **Abstracción selectiva:** Es el proceso de centrar nuestra atención en un detalle negativo de una situación, viendo a esta de forma negativa en su totalidad. Por ejemplo, si he tenido un buen día pero al final de este se me rompe un zapato, ya pienso que ha sido un día horrible. O, me he equivocado, soy lo peor.
15. **Minimización:** Darle poca importancia a lo positivo. Por ejemplo: alguna vez me llaman para salir, pero no lo suficiente.
16. **Magnificación:** Hacer lo negativo mucho peor de lo que es. Hacer una montaña de un grano de arena. Por ejemplo: Hemos discutido, nuestra relación seguro que se acaba.

### **¿Cómo se aplica? Pasos de la reestructuración cognitiva**

A continuación detallamos los distintos pasos y ejercicios que hay que llevar a cabo para realizar la reestructuración cognitiva.

#### **1. Registrar los pensamientos irracionales**

Seguro que al leer las creencias irracionales que hemos enumerado anteriormente te has dado cuenta de cuales tiendes tener más a menudo. El primer paso es que vayas identificando poco a poco cuáles son esas distorsiones.

Cuando te sientas mal reflexiona acerca de qué pensamientos has tenido que te han llevado a sentirte mal y anótalos. Puedes crear autorregistros con tres columnas, una en la que describas la situación, otra lo que piensas y otra lo que sientes. De ahí podrás sacar mucha información acerca de los pensamientos que te van apareciendo.

Céntrate en un tipo de distorsión cognitiva e intenta estar atenta a cuando te surja y apúntalo.

Escribe pensamientos concretos y cada uno de forma separada.

A veces los pensamientos se manifiestan como imágenes. Por ello es difícil encontrar la creencia que subyace a esa imagen y es una tarea que requiere cierto esfuerzo.

Este paso es esencial para tomar consciencia de cuáles son nuestros pensamientos irracionales para luego trabajar sobre ellos y modificarlos.

## **2. Analizar la veracidad de los pensamientos irracionales**

Una vez que tengas varias de estas creencias irracionales, el siguiente paso es analizar qué evidencia tenemos de que lo que pensamos sea cierto y la evidencia a favor y en contra de éste.

Ejemplo: Juan está serio, seguro que está enfadado conmigo. ¿Es totalmente cierto este pensamiento? ¿Qué evidencia tenemos de que esté enfadado por nuestra culpa? ¿Nos lo ha dicho? ¿Puedo probarlo? ¿Es eso una buena prueba? ¿Tenemos evidencia en contra de nuestra afirmación? ¿Hay algo que nos indique que puede que nos equivoquemos?

### **3. Analiza la utilidad del pensamiento**

¿De qué me sirve pensar que está enfadado conmigo? ¿Soluciono mis problemas pensando esto? ¿Me ayuda en algo? ¿Qué conseguiré pensando así? Estos pensamientos no nos suelen ayudan. De hecho, siempre nos hacen sentir mal y no ayudan a solucionar ninguna situación.

## **4. Analiza la trascendencia del pensamiento**

En caso de sí estuviera enfadado conmigo, ¿Es tan grave? ¿Es lo peor que podría pasar? ¿Por qué sería tan horroroso? ¿Podré soportarlo? ¿Dentro de unos años me acordaré de esto? ¿Puedes imaginarte continuando con tu vida aún cuando esto ocurriera así?

La mayoría de situaciones no son tan graves como para preocuparnos en exceso por ellas.

## **5. Haz experimentos conductuales**

Si crees que Juan está enfadado contigo puedes, simplemente preguntárselo para salir de dudas. Si resulta que sí estaba enfadado contigo, es una buena oportunidad para hablarlo y solucionarlo.

En tu caso el experimento sería por ejemplo hacerte una analítica o ir al médico y ver que realmente todo está bien.

## **6. Encuentra pensamientos alternativos**

Una vez que te hayas dado cuenta de que tu pensamiento es irracional, es hora de aplicar esta técnica de reestructuración cognitiva: Encuentra pensamientos alternativos racionales. Para ello pregúntate:

- ¿Hay otra forma de interpretar esta situación?

- Si un amigo tuviera este pensamiento ¿qué le diría?
- ¿Podría hacer algo más útil que darle vueltas a este pensamiento?
- ¿Esta forma de interpretar la realidad me ayuda a conseguir mis objetivos? ¿Me ayuda a tener mejor estado de ánimo?

También es importante eliminar los “debería” y los “tengo que” y sustituirlos por “me gustaría” o “preferiría”. No “necesito alguien que me quiera”, sino “Me gustaría que alguien me quisiera, pero si no tampoco es el fin del mundo. Puedo apañármelas bien yo solo/a”.

La reestructuración no es tarea nada fácil y requiere de mucho tiempo de práctica. Pero llegará un momento en que las ideas irracionales que nos estaban atormentando cada vez serán menos frecuentes. Es posible que aparezcan otras, pero ya sabremos cómo identificarlas y modificarlas.

#### EJEMPLO DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA EN ANSIEDAD:

Muchas veces en situaciones estresantes, la ansiedad aumenta por el tipo de pensamientos que tenemos. Por ejemplo, si tenemos que dar una charla en público y pensamos: “Esto es horrible, no quiero hacerlo. Me voy a poner muy nervioso/a y todo el mundo me lo notará. Voy a hacer el ridículo, van a pensar que soy tonto/a”.

¿Esto es totalmente cierto? ¿Qué evidencias tengo de que vayan a pensar que soy tonto o inútil? ¿Acaso cuando veo a alguien hablar en público y ponerse nervioso pienso que es tonto? ¿Y tengo el poder de adivinar lo que va a pasar y lo que va a pensar la gente?

¿Me sirve de algo pensar que me va a salir mal? ¿Hace que me ponga menos nervioso?

Si realmente me pongo nervioso, ¿es lo más terrible que me podría pasar? ¿Podré soportarlo?

**Pensamiento alternativo:** “Ponerse nervioso es normal, a todo el mundo le pasa. Y si se me nota, la gente lo entenderá. Pero seguro que me sale bien. Y si no me saliera como yo quiero tampoco es el fin del mundo. Además pensar esto solo me sirve para ponerme más nervioso.

## REGISTRO PARA REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

---

TIPO DE IDEA IRRACIONAL	
¿QUÉ PROVOCA EN MI ESA IDEA? ¿CÓMO ME HACE SENTIR?	
PRUEBAS A FAVOR DE QUE ESA IDEA ES REAL	
PRUEBAS EN CONTRA DE LA VERACIDAD DE ESA IDEA	
UTILIDAD DE ESA IDEA IRRACIONAL	
IDEA CONTRARIA MÁS REALISTA	

TIPO DE IDEA IRRACIONAL	
¿QUÉ PROVOCA EN MI ESA IDEA? ¿CÓMO ME HACE SENTIR?	
PRUEBAS A FAVOR DE QUE ESA IDEA ES REAL	
PRUEBAS EN CONTRA DE LA VERACIDAD DE ESA IDEA	
UTILIDAD DE ESA IDEA IRRACIONAL	
IDEA CONTRARIA MÁS REALISTA	



TIPO DE IDEA IRRACIONAL	
¿QUÉ PROVOCA EN MI ESA IDEA? ¿CÓMO ME HACE SENTIR?	
PRUEBAS A FAVOR DE QUE ESA IDEA ES REAL	
PRUEBAS EN CONTRA DE LA VERACIDAD DE ESA IDEA	
UTILIDAD DE ESA IDEA IRRACIONAL	
IDEA CONTRARIA MÁS REALISTA	

TIPO DE IDEA IRRACIONAL	
¿QUÉ PROVOCA EN MI ESA IDEA? ¿CÓMO ME HACE SENTIR?	
PRUEBAS A FAVOR DE QUE ESA IDEA ES REAL	
PRUEBAS EN CONTRA DE LA VERACIDAD DE ESA IDEA	
UTILIDAD DE ESA IDEA IRRACIONAL	
IDEA CONTRARIA MÁS REALISTA	

TIPO DE IDEA IRRACIONAL	
¿QUÉ PROVOCA EN MI ESA IDEA? ¿CÓMO ME HACE SENTIR?	
PRUEBAS A FAVOR DE QUE ESA IDEA ES REAL	
PRUEBAS EN CONTRA DE LA VERACIDAD DE ESA IDEA	
UTILIDAD DE ESA IDEA IRRACIONAL	
IDEA CONTRARIA MÁS REALISTA	

TIPO DE IDEA IRRACIONAL	
¿QUÉ PROVOCA EN MI ESA IDEA? ¿CÓMO ME HACE SENTIR?	
PRUEBAS A FAVOR DE QUE ESA IDEA ES REAL	
PRUEBAS EN CONTRA DE LA VERACIDAD DE ESA IDEA	
UTILIDAD DE ESA IDEA IRRACIONAL	
IDEA CONTRARIA MÁS REALISTA	