Reestructuración cognitiva: Aprender a atacar los pensamientos que no ayudan

R.G. Menzies et al (2009) Journal of Fluency Disorders 34 187-200. Traducido al español por Ps. Constanza Damianić.

Las **distorsiones cognitivas** son sesgos o maneras en que muchas veces mal interpretamos las situaciones o pensamientos que recibimos y el cómo los experimentamos y vivimos.

Perfeccionismo: Idea rígida e inflexible acerca de nuestra persona y "cómo" deberíamos actuar. Ejemplo: Creer que no podemos cometer ningún error, exigirnos en exceso para alcanzar un ideal sin importar si nos hace daño.

Catastrofismo: Tendencia de esperar lo peor de cualquier situación, aunque no haya una justificación para ello. Ejemplo: tener miedo de salir de casa por miedo a que ocurra un accidente, creer que hay una enfermedad terminal por un dolor de cabeza.

Abstracción selectiva: Seleccionar un solo aspecto de la situación e interpretarla como el todo. Ejemplo: Pasar una tarde agradable pero pensar que fue lo peor por una cosa que haya salido mal, pensar que una persona es lo peor por una sola discusión.

Sobregeneralización: Tendencia de creer que algo que ha ocurrido en alguna ocasión seguirá ocurriendo siempre. Ejemplo: Sufrir una infidelidad en una relación y creer que todas las personas le harán lo mismo, tener un accidente automovilístico y no querer subirse de nuevo al auto por miedo a que ocurra de nuevo.

Pensamiento polarizado: Percibir todo de manera extremista, ya sea como lo "peor" o lo "mejor", sin puntos intermedios. Ejemplos: Creer que uno mismo es una persona totalmente mala o buena, ver el mundo en blanco o negro.

Lectura de pensamiento: Creer que podemos saber lo que piensan los demás sin preguntarles directamente. Ejemplos: Dar una presentación y creer que los demás piensan que "eres tonto" o que "eres aburrido", creer que los demás nos tienen envidia o les desagradamos sin tener evidencia de ello.

Etiquetas globales: Poner un nombre o etiqueta general a nosotros mismos o los demás, reduciendo todos los aspectos a un sólo elemento, creando una visión inflexible o estereotipada. Ejemplos: "Yo soy tímido y por eso me pasa esto".

Deberías: Tener reglas rígidas y exigentes sobre como tienen que ser las cosas, y experimentar un disgusto extremo si esas reglas son "quebrantadas" o "desviadas". Ejemplos: Creer que los demás deberían hacernos caso y comportarse de cierta manera, continuamente estresarse por creer que se debe tener una personalidad o habilidades en particular.

Falacia de recompensa divina: Tendencia de no buscar solución a problemas o dificultades, esperando que se solucionen espontáneamente mágicamente o milagrosamente, acumulando malestar o resentimiento esperando una recompensa en el futuro. Ejemplos: Aguantar malos tratos de los demás esperando que algún día se den cuenta de su error y nos recompensen.

Razonamiento emocional: Proceso mental en el que nuestras emociones influyen en cómo interpretamos la realidad y tomamos decisiones. En lugar de basarnos en la lógica y la evidencia, confiamos en lo que sentimos como la verdad absoluta. Ejemplos: Si te sientes ansioso, puedes percibir que hay un peligro real, incluso cuando no existe tal amenaza. Tu mente ansiosa te hace interpretar las situaciones de forma negativa y exagerar las probabilidades de que algo malo te suceda.

Falacia del cambio: Pensar que el bienestar depende de manera exclusiva de los demás, llegando a sentir que para atender nuestras necesidades los demás deben cambiar primero su conducta. Ejemplos: Deslindarnos de nuestra responsabilidad afectiva en las relaciones con los demás esperando que la otra persona haga algo.

1. ¿Qué pruebas tienes a favor del pensamiento?

2. ¿Qué pruebas tienes en contra del pensamiento?

3. ¿Qué le dirías a un amigo (para ayudarle) si tuviera ese pensamiento?

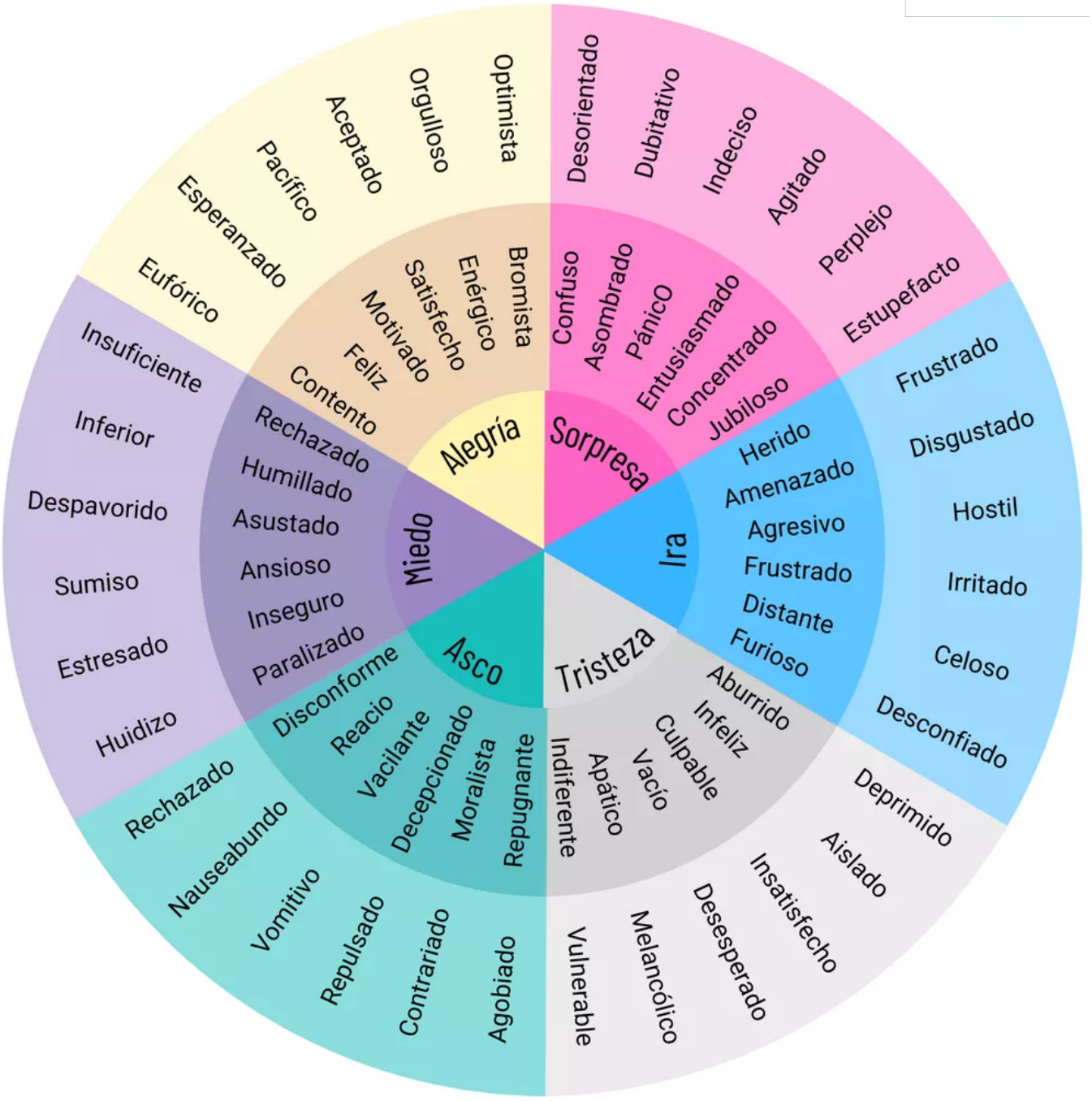
4. Piensa en tu amigo/a o familiar más tranquilo/a, racional y comprensivo/a. ¿Cómo reaccionaría ante ese pensamiento? ¿Qué te diría?

5. ¿Te estás preocupando por un resultado que no puedes controlar? ¿Tiene algún sentido este tipo de preocupación?

6. ¿Qué te aporta ese pensamiento? ¿Cómo te hace sentir? ¿Te ayuda de alguna manera o sólo te angustia?

7. ¿Qué cosas buenas ganarías si renunciaras a ese pensamiento? ¿En qué cambiaría tu vida si no creyeras en ese pensamiento?

Reestructuración Cognitiva

Situación	Pensamiento	Emoción	Grado de malestar (del 1 al 10)	Distorsiones cognitivas	¿Qué lo acredita?	¿Qué lo desacredita?	Pensamiento reestructurado
			Inicial: Final:				
			Inicial: Final:				
			Inicial: Final:				
			Inicial: Final:				
			Inicial: Final:				
			Inicial: Final:				
			Inicial: Final:				
			Inicial: Final:				

La rueda de las emociones y sentimientos