

CAMBIANDO NUESTRA FORMA DE PENSAR

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

1. PSICOEDUCACIÓN SOBRE LAS CREENCIAS Y PENSAMIENTOS

TEORÍA ABC DE ELLIS (terapia racional-emotiva-conductual)

La terapia cognitiva se basa fundamentalmente en la terapia racional emotiva conductual del psicólogo estadounidense Albert Ellis. Ellis ha sido uno de los psicólogos más reconocidos e influyentes de la historia. Creó su terapia alrededor de 1960, desarrollándola con pasión hasta su muerte en 2007.

Su postulado básico lo podríamos resumir de la siguiente manera: No son los acontecimientos (A) los que provocan directamente nuestra respuesta emocional y conductual (C), sino que son las interpretaciones que hacemos de esos acontecimientos (B) los que realmente producen en nosotros una respuesta (C). Su terapia también se la conoce como terapia ABC de Ellis.

Es evidente que ante un mismo acontecimiento unos reaccionan de una manera y otros de otra muy diferente. Es más, en nosotros mismos, se pueden provocar respuestas distintas ante un mismo hecho, en diferentes momentos de nuestra vida. ¿A qué es debido esto si los acontecimientos son los mismos? La solución la debemos encontrar en la fuerza de nuestros pensamientos e interpretaciones.

Por tanto, debemos trabajar sobre nuestras interpretaciones para lograr sentirnos bien. Esto no es una tarea fácil, ya que a lo largo de nuestra historia de aprendizaje hemos ido adquiriendo una filosofía determinada de vida, una forma de pensar característica que nos hace percibir los acontecimientos a través de unas "gafas" de un color determinado.

Si logramos, a través del debate cognitivo, cambiar la manera en que vemos el mundo o en que tendemos a interpretar los sucesos, conseguiremos sentirnos mejor en el presente y en el futuro. Si conseguimos cambiar nuestros pensamientos y creencias (B) conseguiremos también cambiar nuestra respuesta emocional y conductual (C)

A → B → C

PASOS PARA LLEVAR A CABO LA REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA:

1. Psicoeducación. Familiarizarse con la teoría ABC, las creencias irracionales, distorsiones cognitivas frecuentes y los pensamientos automáticos.
2. Autorregistro de situaciones en las que tenemos emociones perturbadoras intensas.
3. Realización del debate cognitivo a través de preguntas que cuestionen:
 - Las evidencias que tenemos de que lo que pensamos sea cierto
 - La gravedad de aquello que pensamos puede suceder
 - La utilidad del pensamiento para nuestro bienestar emocional y para lograr nuestros objetivos
4. A la luz de las respuestas dadas en el debate cognitivo, generar un pensamiento alternativo más realista.

5. Perseverancia y práctica constante hasta lograr el cambio en nuestra forma de pensar, en nuestra filosofía de vida. Desaprender creencias para aprender otras nuevas.

TIPOS DE COGNICIONES DISFUNCIONALES O NEGATIVAS

Podríamos diferenciar 2 tipos de cogniciones:

1. Creencias irracionales

Son creencias generales, que hemos ido interiorizando a lo largo de la vida y que funcionan en nuestra mente como “dogmas” que nos creemos sin cuestionar y que generan pensamientos automáticos más concretos en las diferentes situaciones que vivimos. Estas creencias seguramente las hemos aprendido de personas que han sido importantes en nuestra vida (principalmente nuestras figuras parentales). También pueden ser conclusiones a las que hemos llegado tras sufrir determinados acontecimientos dolorosos.

2. Pensamientos automáticos negativos

Son pensamientos que aparecen de forma involuntaria, rápida e inconsciente en diferentes situaciones. Suelen tener la forma de frases cortas (o incluso imágenes) de contenido alarmista, culpabilizador, pesimista o catastrofista. Suelen ser también muy repetitivos y en la mayoría de los casos van minando la autoestima. Ej. “Seguro que suspendo”, “se reirán de mí”, “fue mi culpa”, “nunca lo conseguiré”, “tengo que hacerlo perfectamente”, “debería ser más responsable”, “soy tonto”, “no encontraré el amor jamás”, “estoy indefenso”, “estoy en peligro”, “no merezco que me quieran”.

NOTA: Mucha de la información contenida en este documento, la hemos colgado en forma de vídeos en youtube.

https://www.youtube.com/channel/UCEEMN_TNHWfr1oKgCo3iB7Q

DISTORSIONES COGNITIVAS MÁS FRECUENTES

- 1. Pensamiento dicotómico:** ver las cosas como blancas o negras, falsas o verdaderas, bueno o malo, verdad o mentira, ganar o perder, no dándose cuenta de que estos conceptos son sólo los dos extremos de un continuo. A veces nos olvidamos de los colores y de los grises.
Ej. "No valgo nada", "No soy interesante", "Soy un perdedor", "Me odia".
- 2. Inferencia arbitraria:** Ver las experiencias como negativas, exista o no evidencia a favor:
 - a) Lectura de pensamiento:** decidir que los demás están pensando mal de uno sin tener ninguna evidencia de ello.
Ej. "Me están juzgando, no les parezco interesante", "Seguro que piensa que soy estúpida", "Se están riendo de mí".
 - b) Leer el futuro:** esperar que las cosas salgan mal, que los sucesos sean negativos, sin permitir la posibilidad de que puedan ser neutrales o positivos
Ej. "Voy a suspender el examen, no sabré responder a las preguntas", "mi futuro profesional lo veo muy negro, acabaré trabajando en algo que no me gusta y ganando poquísimo".
- 3. Magnificación o minimización:** Magnificar mis errores o las cosas que me suceden. Minimizar los éxitos o las cosas que me pasan.
Ej. "Qué mal me queda la ropa, sin embargo, a ella todo le queda bien" "Soy un desastre, ni siquiera soy buena amiga, no la escuché el otro día", "Fue una situación horrible, no me imagino nada peor", "Fue cuestión de suerte, acerté la respuesta del examen".
- 4. Abstracción selectiva y generalización:** Poner toda la atención en un detalle negativo, sacándolo de contexto e ignorando otros hechos más importantes de la situación y definiendo toda la experiencia exclusivamente a partir de ese detalle.
Ej. "Ayer tuve un día malísimo, tuve una discusión con mi hermana", "La fiesta fue un auténtico desastre, no supe de qué hablar con ese chico", "El otro día se me quemó la comida, soy una cocinera malísima".
- 5. Uso de deberías:** "Debería..." "Tengo que..." La consecuencia emocional de estos pensamientos es la culpa, la ira, el sentirse esclavo de las "obligaciones" de las expectativas propias o ajenas.
Ej. "Debería cuidar más a mis amigas", "Debería estudiar mucho más", "Tenía que haber hecho lo que me decían mis padres, ¡Con todo lo que ellos han hecho por mí!".
- 6. Personalización:** Verse a sí mismo como causa de unos sucesos desafortunados o desagradables, de los que no se es responsable. Es creerse que las cosas tienen que ver conmigo y no pueden ser debidas a otro motivo.
Ej. "Se están aburriendo muchísimo por mi culpa, no debí haberles presentado", "No me ha saludado, debe estar enfadado conmigo"
- 7. Catastrofismo:** Consiste en exagerar las consecuencias de un acontecimiento.
Ej. "He suspendido el examen, es terrible, no sé qué va a ser de mí", "Está lloviendo, no puedo ir de excursión, ¡Qué día más horroroso me espera!", "He discutido con mi novio, lo nuestro ya no tiene solución", "Me ha salido un grano en la frente, estoy feísima, ya no puedo ver a nadie".

CREENCIAS IRRACIONALES

Hay una serie de creencias irracionales muy habituales que Ellis describió. Se han hecho diferentes listados y redacciones de las mismas. No obstante, aunque haya diferentes versiones, en esencia serían las siguientes:

1. Todo el mundo debe quererme y aprobarme.
2. Debo de ser muy competente en todos los aspectos de mi vida para poder considerarme persona de valor. Cometer errores es horrible.
3. Ciertas personas son malas, perversas y ruines y deben ser severamente castigadas y penalizadas.
4. Es terrible que las cosas no sucedan como uno quiere.
5. La infelicidad humana se debe a causas externas y nosotros no tenemos capacidad para controlar nuestras emociones perturbadoras.
6. Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.
7. Es mucho más fácil evitar las dificultades y responsabilidades de la vida que afrontarlas.
8. Uno debe ser siempre dependiente de los demás y tener a alguien más fuerte en quien confiar.
9. Sucesos traumáticos de mi infancia controlan inevitablemente mi vida.
10. Debo preocuparme constantemente de los problemas de los demás.
11. Siempre hay una solución única y perfecta para cada problema, y esta es la que debemos encontrar, o de lo contrario fracasaremos

DESMONTANDO ALGUNAS CREENCIAS IRRACIONALES

1. **Todo el mundo debe quererme y aprobarme.**

Es irracional querer lograr esta meta; desde su inicio está condenada al fracaso, ya que jamás, por mucho que nos esforcemos, lograríamos que todas las personas que queremos nos aprueben siempre. Quien intenta esto, se vuelve inseguro, frustrado y se minusvalora, ya que el menor signo de desaprobación le hará sentirse infeliz y perdido. Es deseable que los demás nos quieran y aprueben, pero para la persona racional, esto no es una meta en sí misma, ya que a menudo debemos enfrentarnos y atrevernos a hacer lo que consideremos mejor, aunque nos desaprueren. Es totalmente imposible agradar a todo el mundo siempre.

2. **Debo de ser muy competente en todos los aspectos de mi vida para poder considerarme persona de valor. Cometer errores es terrible.**

Es cierto que existen ventajas al hacer bien ciertas cosas, pero a menudo nos volvemos ansiosos, temerosos del fracaso y nos sentimos inferiores al perseguir metas perfeccionistas. Es mucho mejor disfrutar de lo que hacemos que vivir pendientes de los resultados. Además, si creemos que tenemos que tener éxito para poder ser seres humanos valiosos, caeremos en dos errores: primero, nos evaluaremos como carentes de valor cuando no seamos mejores que otros; y segundo, haremos depender nuestra valía de los logros o éxitos conseguidos. La perfección no existe, somos seres humanos falibles que cometemos errores. Conformémonos con hacer las cosas razonablemente bien, disfrutando del proceso y sin obsesionarse por el resultado.

3. **Ciertas personas son malas, perversas y ruines y deben ser severamente castigadas y penalizadas.**

Esta creencia resulta irracional porque no existen normas absolutas de "bueno" o "malo". Las conductas "inmorales" o "incorrectas" son frecuentemente el resultado de la ignorancia, la falta de inteligencia o la perturbación emocional. Somos seres falibles expuestos a hacer cosas equivocadamente. El culpar o castigar severamente a alguien por su "mal" comportamiento no le ayudará a vencer su falta de inteligencia, ignorancia o su perturbación, más bien podría llevar a aumentarla. El individuo que piensa racionalmente no culpa a los demás, ni a sí mismo, y si otros le quieren crear culpa, evalúa su conducta y la corrige si lo considera necesario; en caso contrario, piensa simplemente que los demás pueden hallarse actuando bajo uno de los 3 factores mencionados. Si los demás hacen algo erróneo, trata de entender sus razones, y de ser posible evita que sigan actuando de esa manera; si no es posible evitarlo, procura que la conducta de los otros no le trastorne a él seriamente.

4. **Es terrible que las cosas no sucedan como uno quiere.**

La realidad es la realidad y no hay razón alguna para que nos agrade; es muy buena idea a veces tratar de modificarla, pero no siempre se puede. Quejarnos

de nuestra “mala suerte” de manera constante, repitiéndonos obsesivamente lo terrible y catastrófica que es la realidad o el que algo no nos haya salido o sea como desearíamos que fuese, no sirve para nada. Esto más bien empeora la situación, ya que el perturbarnos no nos hace más capaces de cambiar las condiciones que nos desagradan. Desahogarnos ocasionalmente con alguna persona de confianza sí nos puede ayudar, pero perder el tiempo en la queja constante solo sirve para empeorar nuestro estado emocional. Debemos aceptar la frustración de nuestros deseos como algo que forma parte de la vida. La persona racional evita exagerar las incomodidades de la vida o de las situaciones; si puede mejorarlas lo hará, y si no, las acepta con actitud filosófica. Cambiemos lo que se puede cambiar y aceptemos con resignación aquello que no podemos modificar.

5. La infelicidad humana se debe a causas externas y nosotros no tenemos capacidad para controlar nuestras emociones perturbadoras.

Hay un sinnúmero de personas que consideran que lo anteriormente mencionado, se produce sin que ellos tengan nada que ver, y pasan su vida culpando al destino, la suerte y a otras personas por todo lo mal que se sienten. Las experiencias y fuerzas externas, aunque pueden ser físicamente dañinas o molestas, no necesariamente tienen que ser muy perturbadoras en el sentido emocional, a no ser que, nosotros mismos contribuyamos a esto con nuestras actitudes, creencias y reacciones a tales experiencias. Gran parte de nuestra vida sí se desarrolla de acuerdo a nuestros planes y lo que sucede es consecuencia de nuestras decisiones. Es verdad que la incertidumbre forma parte de la vida, pero ni mucho menos todo depende del azar o de causas externas. Casi siempre, somos nosotros mismos los que nos alteramos al repetirnos constantemente lo mal que algo nos ha salido, o lo mal que lo estamos pasando si alguien nos fastidia o rechaza. En realidad, son nuestras autoverbalizaciones, evaluaciones y creencias las que nos están causando el mayor malestar, y por tanto, sí está en nuestras manos el poder controlar nuestras reacciones emocionales ante tales experiencias.

6. Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.

No se está proponiendo que seamos temerarios y salgamos a la búsqueda de problemas, sino que nos demos cuenta de que a menudo evitamos enfrentarnos a ciertas situaciones o que las afrontamos con temores y ansiedad excesiva. Así encontramos personas que viven ansiosas y con miedos infundados, evitando afrontar todo tipo de situaciones. Esto es ilógico o irracional por varias razones:

- Se hace prácticamente imposible la evaluación objetiva de lo que tememos.
- Nos impide comportarnos de forma eficaz si sucediera algo realmente peligroso.

- El temor y ansiedad excesivos pueden ponernos en una situación que acabe provocando aquello que temíamos.
- Exageramos la probabilidad de que la experiencia indeseable pueda ocurrir.
- El temor a ciertas situaciones las puede hacer parecer mucho peor de lo que en realidad son.

El individuo que actúa de manera racional, trata de medir las posibles consecuencias negativas de las experiencias, sin exagerar el peligro potencial que estas pueden conllevar. Si puede hacer algo por evitar las consecuencias desagradables, lo hace lo más tranquilamente que puede, ya que el estar terriblemente preocupado o atemorizado no impedirá que lo que le desagrada pueda ocurrir, sino que puede aumentar su probabilidad y hacer al acontecimiento peor de lo que es. De la misma forma, el individuo lógico se da cuenta que frecuentemente debe realizar lo que le atemoriza, con el fin de probarse a sí mismo que la experiencia no es tan peligrosa como él cree.

La vida tiene siempre una dosis de incertidumbre que debemos aceptar. Es evidente que hay muchas cosas que no podemos controlar y que vivir entraña peligros. No obstante, la vida puede ser mucho más rica y estimulante si afrontamos nuevos retos y damos cabida a lo nuevo y desconocido.

7. Es mucho más fácil evitar las dificultades y responsabilidades de la vida que afrontarlas.

Este es un tipo de búsqueda de satisfacción inmediata en oposición al trabajo a menudo constante que exigen ciertas actividades que traerán mayor beneficio a largo plazo. El eludir ciertas tareas, es frecuentemente más difícil que realizarlas y esto además nos puede conducir a perder nuestra propia confianza, ya que la pericia en determinadas actividades proviene del empeño constante en realizarlas. Así mismo, eludir estas tareas puede traer más problemas e insatisfacciones en el futuro. Procrastinar no suele ser la solución a nada.

La persona racional hace lo que debe hacer sin resistirse y sin llevarse grandes disgustos, ya que sabe que hacer las cosas también le provocará enormes satisfacciones. No se trata en absoluto de ser masocas y trabajar sin descanso en cosas que no nos gustan. La vida no siempre es fácil y quien quiere lograr ciertas metas o seguir ciertos valores o ideales, tendrá que esforzarse por ello. El esfuerzo de hoy puede ser el bienestar y la felicidad de mañana. No podemos guiarnos constantemente por la recompensa fácil a corto plazo, muchas veces hay que esforzarse y perseverar para lograr aquello que deseamos. Normalmente disfrutamos más de aquellas cosas en las que hemos puesto dedicación y esfuerzo.

8. Uno debe ser siempre dependiente de los demás y tener a alguien más fuerte en quien confiar.

Sería insensato rehusar cualquier ayuda de los demás tan solo para probar lo fuertes que somos, cuando sería de gran beneficio buscar ayuda. De una forma u otra todos somos dependientes de los demás en alguna medida; pero no es válido que exageremos esta dependencia hasta el punto de perder nuestra independencia, nuestro individualismo y nuestra autoexpresión. La dependencia produce mayor dependencia y la persona racional se esfuerza por mantener autonomía y responsabilidad en sus decisiones, sin negarse a buscar o aceptar ayuda cuando lo estima conveniente. Trata de evaluar posibles riesgos y fracasos en sus decisiones, dándoles su justo valor, y si falla trata de aprender de lo sucedido en lugar de convertirlo en una catástrofe.

9. Sucesos traumáticos de mi infancia controlan inevitablemente mi vida.

Hay quienes consideran que es muy poco lo que pueden hacer para cambiar sus vidas y que las experiencias que tuvieron en su niñez les han hecho de la forma que son y esto no puede ser alterado. Algunos psicólogos han dicho que nuestro pasado determina nuestro presente y que nuestra personalidad se forma por completo en la niñez. Esto no es completamente cierto, ya que, aunque no puede negarse que el pasado tiene influencia en la forma como nos comportamos en el presente, podemos aprender a cambiar por medio del esfuerzo y la aplicación sistemática de técnicas adecuadas que promuevan dicho cambio. La conducta que, en un pasado, bajo ciertas circunstancias pueda haber sido necesaria, puede que en la actualidad ya no lo sea. Es posible emplear la influencia del pasado como una excusa para no esforzarnos en cambiar nuestro comportamiento inadecuado. Puede que el cambio sea difícil pero no imposible. El individuo lógico, a pesar de que reconoce la influencia del pasado, tiene el convencimiento de que puede cambiar su presente analizando las influencias pasadas, y aquellas creencias adquiridas que puedan ser perjudiciales y forzándose él mismo a actuar de manera diferente. En gran medida, no es nuestro pasado lo que determina nuestra conducta en el presente, sino nuestras actitudes e interpretaciones del pasado. Todos tenemos la capacidad de sanar las heridas del pasado, aunque es verdad que en ocasiones podamos necesitar ayuda terapéutica para ello. Somos mucho más que nuestro pasado. El pasado nos influye, pero no nos determina y tenemos capacidad para cambiar nuestro presente y nuestro futuro.

10. Debo preocuparme constantemente de los problemas de los demás.

Cuando nos sentimos trastornados por los problemas y perturbaciones de otras personas, no es por esos problemas por lo que nos preocupamos, sino más bien porque nos decimos a nosotros mismos que ellos no deberían actuar de la forma en que lo hacen. Hay circunstancias en que es muy poco lo que podemos hacer para ayudar efectivamente a otras personas, y preocuparnos por sus problemas no nos hará más capaces de ayudarles. Lo mejor que podemos hacer es tratar de ayudarles a cambiar en una forma calmada y objetiva,

reconociendo que es posible que pese a nuestra intención no lo consigamos. La realidad es que no tenemos poder para cambiar a los demás, solo podemos cambiarnos a nosotros mismos. Otra cuestión a reflexionar es que querer a otra persona no significa tener que estar preocupado constantemente por ellos. Se puede querer mucho a alguien, ser empático, pero reconocer que mi margen de maniobra sobre los problemas ajenos es muy limitado.

11. Siempre hay una solución única y perfecta para cada problema, y esta es la que debemos encontrar, o de lo contrario fracasaremos.

Esto resulta irracional porque a menudo no existen soluciones perfectas para nuestros problemas y los resultados que tememos por no encontrar dichas soluciones, son a veces exagerados e irreales y querer encontrarlas puede conducirnos a un estado generalizado de angustia y pánico. Consecuentemente con dicha búsqueda perfeccionista, en ocasiones tan solo logramos peores soluciones que las que hallaríamos si lo hiciéramos de manera calmada y lógica. La persona racional intenta hallar varias posibles soluciones a cada problema y acepta la que sea más factible, reconociendo que puede no ser la perfecta, que errar es humano y que a menudo tomar decisiones adecuadas, aunque no necesariamente perfectas, es parte de nuestra existencia. Siempre será preferible decidir, aunque la solución no sea “la perfecta”, que no tomar ninguna decisión y quedarme bloqueado sin avanzar. La perfección no existe en ningún ámbito, en la toma de decisiones tampoco.

Además de las creencias irracionales de Ellis descritas anteriormente, podemos tener otras creencias fruto de nuestro tiempo o de nuestro grupo social o cultural de pertenencia. Debemos estar alertas para poder cuestionarlas y no ser esclavos de las mismas.

Algunas podrían ser:

- Necesito tener pareja y posteriormente una familia, sin ella no puedo ser feliz.
- Tengo que tener una salud de hierro y un cuerpo atractivo y musculoso.
- Tengo que tener una vida emocionante todo el tiempo, de lo contrario mi vida será rutinaria, aburrida y un completo desperdicio.
- Es fundamental salir todo el rato y estar rodeado de mucha gente. Tengo que ser muy sociable y tener infinidad de amigos y conocidos.
- Tengo que tener muchas cosas en propiedad para ser una persona respetable y reconocida por lo demás.
- Necesito tener muchos seguidores en mis redes sociales y que la gente pueda ver lo guay, interesante y feliz que soy.

2.AUTORREGISTRO

El primer paso, tras tener las nociones anteriores de psicoeducación aprendidas, procederemos a registrar aquellas situaciones en las que de alguna manera siento que mis emociones han sido especialmente intensas y molestas. Se trataría de registrar esas veces en que me he sentido especialmente incómodo, desbordado por mis emociones.

El autorregistro se debe llevar a cabo “en frío”, una vez que la emoción ya pasó y me encuentro razonablemente tranquilo. No importa que hayan pasado unas horas desde que sucedió la situación perturbadora.

En ese momento procederé a rellenar la hoja de autorregistro, comenzando por la emoción. Posteriormente señalaré el día, la hora y la intensidad de la emoción vivida en una escala de 0 a 10.

Aunque para el debate cognitivo la columna fundamental es la del pensamiento, intentaremos rellenar el resto de las columnas para ir tomando cada vez más conciencia de las variables que influyen en la aparición de mis síntomas, de mi respuesta. Aunque a veces lo creamos, los problemas no surgen “de la nada”, hay una serie de variables, de circunstancias, que aumentan la probabilidad de que un hecho se produzca. Si “jugamos” con esas variables, es mucho más fácil cambiar determinadas respuestas.

A continuación, trato de definir algunos de los términos del autorregistro:

Antecedentes: la situación que desencadena o en la que se produce mi respuesta. Los antecedentes pueden ser externos (elementos del contexto, dónde sucede, con quién estoy, qué está sucediendo, etc.) o internos (sensaciones físicas o incluso ciertos pensamientos intrusivos o imágenes).

Pensamientos: lo que me digo a mi mismo, ese diálogo interior de frases cortas y rápidas. Puede haber pensamientos antes, durante y después de la emoción. Los pensamientos modulan siempre la emoción en una dirección u otra. Recordemos lo que son los pensamientos automáticos y las creencias irracionales subyacentes.

Emoción: la emoción que siento que se ha desbordado, que me molesta sentirla. Ansiedad, tristeza, vergüenza, culpa, indefensión, ira, asco, etc.

Sensación: las sensaciones más físicas que siento, sería la parte corporal de la emoción, mi respuesta fisiológica.

Conducta: la conducta motora o manifiesta, lo que hago en ese momento o lo que dejo de hacer.

Consecuencia a corto plazo: lo que ocurre dentro de mí o en el entorno inmediatamente después de mi respuesta anterior. Nota: cuando mi conducta ha sido de escape, de dejar de hacer algo, casi siempre hay una sensación de gran alivio.

Consecuencia a medio o largo plazo: los efectos en mí a medio o largo plazo, normalmente un malestar aún mayor.

DÍA	HORA	INT EMO (0-10)	ANTECEDENTES lo que ha desencadenado la respuesta, la situación en la que se produce la respuesta). Pueden ser externos (del entorno) o internos (sensaciones físicas o incluso pensamientos o imágenes intrusivas)	RESPUESTA				CONSECUENCIA CORTO PLAZO Lo que ocurre inmediatamente después	CONSECUENCIA MEDIO O LARGO PLAZO Los efectos a medio o largo plazo
				PENSAMIENTO Lo que te dices a ti mismo	EMOCIÓN La emoción que sientes	SENSACIÓN Las sensaciones físicas, la respuesta fisiológica	CONDUCTA Lo que haces o lo que dejas de hacer		

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO Y CREENCIA IRRACIONAL SUBYACENTE	PREGUNTAS PARA EL DEBATE COGNITIVO	RESPUESTAS A ESAS PREGUNTAS	PENSAMIENTO RACIONAL ALTERNATIVO

3. DEBATE COGNITIVO Y GENERACIÓN DEL PENSAMIENTO ALTERNATIVO

Tras realizar el autorregistro y haber detectado bien la columna de los pensamientos, me encontraré ya en situación de afrontar la fase de “debate cognitivo”. En esta fase lo que intento es aplicar un “método científico” a mis pensamientos para ver si son racionales y realistas o no lo son.

Las preguntas tratan de cuestionarse 3 aspectos:

- Las evidencias que tenemos de que lo que pensamos es cierto
- La gravedad de aquello que pensamos puede suceder
- La utilidad del pensamiento para nuestro bienestar emocional y para lograr nuestros objetivos

A continuación, presento un listado muy amplio de preguntas. Tal vez podamos hacérnoslas todas las primeras veces, pero luego tendríamos que elegir aquellas que más nos ayuden en nuestro debate cognitivo.

El objetivo último, si llegamos a la conclusión de que nuestro pensamiento no es racional, sería sustituirlo por un pensamiento alternativo racional. No se trata de formular un pensamiento alternativo “de color rosa” e igualmente irreal pero en otra dirección, sino de generar un pensamiento alternativo útil y mucho más realista y objetivo.

PREGUNTAS PARA AYUDAR A CAMBIAR PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS Y CREENCIAS IRRACIONALES

A. PREGUNTAS SOBRE LA EVIDENCIA Y LOS POSIBLES ERRORES DE INTERPRETACIÓN

- *¿Qué evidencia tengo de que lo que pienso es cierto?*
- *¿Estoy confundiendo un pensamiento con un hecho?*
- *¿Podría estar interpretando mal la situación?*
- *¿Alguna vez me he equivocado interpretando una situación parecida?*
- *¿Estoy juzgando la situación así porque me estoy sintiendo así? ¿Me baso en mi emoción para interpretar la situación más que en los hechos?*
- *¿Estoy saltando a conclusiones?*
- *¿Estoy pensando en término de todo/nada?*
- *¿Me estoy condenando como persona en base a un hecho aislado?*
- *¿Me estoy concentrando en mis puntos débiles olvidando los fuertes?*
- *¿Me estoy culpando por algo que en realidad no es mi culpa?*
- *¿Me estoy tomando cosas a lo personal cuando tienen poco o nada que ver conmigo?*
- *¿Estoy esperando ser perfecto?*
- *¿Estoy utilizando un criterio distinto para mí que para los demás?*
- *¿Estoy prestando atención al lado oscuro de las cosas?*
- *¿Estoy exagerando la importancia de un suceso?*
- *¿Me estoy preocupando por cómo deberían ser las cosas en vez de aceptarlas como son?*
- *¿Estoy creyendo que no puedo hacer nada para cambiar la situación?*

- *¿Estoy haciendo lectura de pensamiento?*
- *¿Estoy usando términos de todo/nada/debería/tengo que...?*
- *¿Qué le dirías a otra persona que tuviera este pensamiento?*
- *¿Estoy considerando mi perspectiva como la única posible?*
- *¿Tu padre, madre, amigos, qué pensarían de esta situación?*
- *¿Qué creencia irracional puede haber detrás de mi pensamiento?*

B. PREGUNTAS SOBRE LA GRAVEDAD DE LO SUCEDIDO EN EL CASO DE QUE EL PENSAMIENTO FUERA CIERTO

- *Si lo que pienso fuera verdad ¿Hasta qué punto sería malo? ¿Sería tan malo como parece?*
- *¿Qué es lo peor que podría suceder? ¿Es realmente terrible?*
- *¿Serían tan terribles las consecuencias?*
- *¿A cuántas áreas de mi vida afectaría?*
- *¿Podría encontrarme bien aun cuando esto sea así?*
- *Aun con esta adversidad, ¿Podría llevar a cabo objetivos interesantes para mí y para los demás?*
- *¿Hay otras personas a quienes les haya ocurrido? ¿Cómo lo vivieron ellas?*
- *¿Cómo serían las cosas dentro de un tiempo? Eso que parece tan malo. ¿Durará siempre?*
- *Si las cosas fueran realmente así. ¿Qué podría hacer al respecto? ¿Cómo sería la manera más adecuada de afrontarlo?*
- *¿Qué te diría X para ayudarte a afrontar la situación?*

C. PREGUNTAS SOBRE LA UTILIDAD DEL PENSAMIENTO

- *¿Me está haciendo sentir bien o mal esta forma de pensar? ¿Los pensamientos negativos me ayudan o me hunden?*
- *¿Es constructiva o destructiva esta forma de pensar?*
- *¿Qué impacto tiene esta forma de pensar en mi relación con las personas?*
- *¿Qué cosas importantes o interesantes dejo de hacer en mi vida por dedicarle tiempo a este pensamiento?*
- *¿Cuáles son los pros y los contras a medio y largo plazo de esta forma de pensar? ¿Me trae más ventajas o desventajas?*
- *Suponiendo que mi pensamiento fuera correcto ¿Me ayuda a cambiar algo el pensar así?*

CONCLUSIÓN FINAL

Debemos ser perseverantes en la práctica del debate cognitivo, registrando y debatiendo nuestros pensamientos durante meses. Nuestra forma de pensar no se cambia en un día. Debemos ser conscientes de que estamos hablando de cambiar estructuras cerebrales creadas durante años. La vida ha ido creando en nuestro cerebro “autopistas neuronales” que han ido “tatuando” determinadas creencias y pensamientos y por tanto necesitaremos ir construyendo “nuevas autopistas neuronales” para poder ir dejando de utilizar las antiguas. Este trabajo es de “codos”, de “pico y pala”, es como aprender un idioma nuevo, aprender a tocar un instrumento musical o aprender un deporte. Ninguna de estas actividades se domina en un día, requiere dedicación y horas de práctica. Al principio nos costará bastante y el debate puede resultarnos cansado y artificial, sin acabar de creernos al cien por cien nuestros pensamientos alternativos. Poco a poco el debate cognitivo nos resultará más fácil, ligero y creíble, hasta que llegue un día en el que los pensamientos alternativos ya se generen de forma natural. En ese momento nuestra nueva forma de pensar ya estará instaurada y nuestras emociones serán percibidas como mucho menos intensas y molestas. No debemos olvidar que el objetivo de tratar de cambiar nuestros pensamientos viene motivado por su influencia en nuestras emociones y conductas. Si pensamos de forma más racional, la vivencia de nuestras emociones será diferente y las podremos ver como aliadas a las que escuchar y respetar y no como enemigas que nos perturban.