



30 de septiembre de 2015.

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA.

ROXANA INCLAN

1. Estar consciente de la influencia de los pensamientos en nuestras emociones y acciones
2. Identificar las situaciones, pensamientos, emociones y conductas.

SITUACIÓN Evento que desencadena un momento desagradable.	PENSAMIENTOS ¿Qué piensa y qué tanto se cree en ellos?	SENTIMIENTOS ¿Qué sentimientos tiene y la intensidad de éstos?	CONDUCTAS ¿Qué hace en esa situación, cuánto dura su conducta y qué consecuencias?
Están de paseo con su familia pero a los pocos minutos comienzan a sentir cansancio y dolor.	Ya no sirvo para nada, seguro se molestarán, siempre les arruino los viajes. Arruino el momento en familia.	Me siento triste, culpable, irritable y desesperanzado.	Me molesto y les exijo que me regresen a casa.

Principales errores del pensamiento:

- Abstracción selectiva: Prestar atención a un solo aspecto o detalle de la situación.
- Pensamiento dicotómico: Clasificar todo en dos categorías extremas y opuestas: todo o nada, bueno o malo.
- Inferencia arbitraria: Sacar conclusiones de una situación que no están apoyadas por el hecho. Lectura del pensamiento o la adivinación del futuro.
- Sobregeneralización: Sacar conclusiones generales a partir de un solo hecho.
- Magnificación y Minimización: Exagerar lo negativo y minimizar lo positivo.
- Personalización y Despersonalización: Tendencia a culparse uno mismo por todo lo que ocurre o a culpar a los otros.

3. Retribución y conceptualización alterna.



- a) Debate tomando como hipótesis los pensamientos negativos con el fin ponerlos a prueba:
1. *Conocer la certeza del pensamiento:*
 - ✓ ¿Qué evidencias y pruebas hay de ese pensamiento?
 - ✓ ¿Qué información tengo que avale ese pensamiento?
 - ✓ ¿Es cierto al cien por ciento?
 - ✓ ¿Es así para todo el mundo?

 2. *Conocer la evidencia contraria a ese pensamiento.*
 - ✓ ¿Qué evidencia o prueba hay en contra de ese pensamiento?
 - ✓ ¿Qué información refuta al pensamiento negativo?
 - ✓ ¿En qué situaciones el pensamiento ha mostrado no ser cierto?

 3. *Identificación de los errores lógicos que el sujeto está cometiendo.*
 - ✓ ¿Cómo llego a esa conclusión?
 - ✓ ¿Existe más información que sea relevante?
 - ✓ ¿Estoy olvidando hechos pertinentes o sobreatendiendo a hechos no pertinentes?

 4. *Consecuencias de mantener el pensamiento.*
 - ✓ ¿Qué ventajas tiene ese modo de pensar?
 - ✓ ¿Me ayuda a solucionar mis problemas y a sentirme mejor?
 - ✓ ¿Consigo algo con ello?
 - ✓ ¿Merecería la pena pensar de otra manera?
 - ✓ Si las cosas fueran así, ¿qué podría hacer al respecto?, ¿cómo podría hacer frente a la situación?
 - ✓ ¿Qué ventajas supondría?

 5. *Generar puntos de vista alternativos al pensamiento negativo.*
 - ✓ ¿Hay otra forma de ver o interpretar las cosas?
 - ✓ ¿Qué pensaría antes de estar así?
 - ✓ ¿Qué piensan otras personas?
 - ✓ ¿Qué le diría a otra persona que se encontrara en mi misma situación y me contara su problema?

 6. *Llevar un pensamiento a su extremo (hasta convertirlo en un absurdo).*
- b) Prácticas en el cuestionamiento y refutación de pensamiento negativo.



- ✓ Método de las tres columnas: Situación, pensamiento negativo y pensamiento alternativo.
- ✓ Inversión de Roles.
- ✓ Utilizar el debate con otros.

EJEMPLO:

SITUACIÓN	PENSAMIENTO NEGATIVO	PENSAMIENTO ALTERNATIVO
Están de paseo con su familia pero a los pocos minutos comienzan a sentir cansancio y dolor.	Ya no sirvo para nada, seguro se molestarán, siempre les arruino los viajes. Arruino el momento en familia.	Tal vez ya no tenga la misma condición pero siempre hay otras formas de pasar el tiempo en familia.