APRENDE A HABLARTE MEJOR

Reestructuración cognitiva para tu día a día

Una guía práctica para reconocer los pensamientos que te hacen daño, cuestionarlos y construir una mirada más equilibrada y amable hacia ti.

Ana Belén · Psicoterapia
anabelenpsicoterapia.com

Antes de empezar

A veces no es únicamente lo que nos ocurre lo que determina cómo nos sentimos, sino también la interpretación que hacemos de ello. Un error, una crítica o un contratiempo pueden convertirse en conclusiones muy duras: «No valgo», «Siempre lo estropeo» o «No voy a poder».

Esos pensamientos pueden aparecer de forma rápida y automática. No son hechos ni verdades absolutas: son interpretaciones que podemos aprender a revisar. Esta guía te propone detenerte, identificar lo que te dices, examinarlo con curiosidad y buscar una alternativa más realista.

1. ¿Qué es el diálogo interno?

Es la forma en que nos hablamos y valoramos lo que vivimos. Puede ser comprensivo y alentador, o crítico, exigente y descalificador. Cuando es muy duro, puede aumentar el malestar y afectar a nuestra confianza, nuestras decisiones y nuestra motivación.

«He cometido un error; puedo aprender de él» reconoce una dificultad sin convertirla en una condena personal. En cambio, «Soy un desastre; nunca hago nada bien» transforma un error en una etiqueta sobre toda la persona.

2. ¿Qué es la reestructuración cognitiva?

Es una técnica psicológica que ayuda a identificar pensamientos automáticos, comprobar hasta qué punto están apoyados por los hechos y formular interpretaciones alternativas más equilibradas. No pretende negar los problemas ni eliminar las emociones. Busca ampliar la perspectiva para responder de una forma más útil.

> Que un pensamiento aparezca en tu mente no significa que sea cierto. Puedes escucharlo sin obedecerlo automáticamente.

3. Aprende a detectar tus pensamientos automáticos

Cuando notes ansiedad, tristeza, enfado, vergüenza o culpa, haz una pausa y pregúntate:

- ¿Qué ha ocurrido justo antes de sentirme así?
- ¿Qué me he dicho en ese momento?
- ¿Qué significado le estoy dando a lo ocurrido?
- ¿Qué estoy suponiendo sin tener pruebas suficientes?

Ejemplo: envías un mensaje y no recibes respuesta. El hecho es que todavía no te han contestado. El pensamiento automático podría ser «Está enfadado conmigo» o «He hecho algo mal». Puedes sentir preocupación, aunque aún no conozcas el motivo del silencio.

4. Algunas trampas del pensamiento

Son formas habituales de interpretar las situaciones. Reconocerlas nos permite tomar distancia y comprobar si estamos viendo todos los datos.

Distorsión	Cómo puede sonar
Pensamiento todo o nada	«Si no me sale perfecto, es un fracaso».
Sobregeneralización	«Me ha salido mal; siempre me pasa lo mismo».
Catastrofismo	«Esto va a acabar fatal».
Lectura de mente	«Seguro que me considera incapaz».
Personalización	«Si está serio, será por mi culpa».
Descalificar lo positivo	«Cualquiera podría haberlo hecho».

5. Cuestiona el pensamiento, no tus emociones

En lugar de reprocharte lo que sientes, investiga el pensamiento con amabilidad:
• ¿Qué pruebas reales apoyan esta idea? ¿Qué datos no encajan?
• ¿Estoy confundiendo un temor con un hecho?
• ¿Estoy utilizando palabras como «siempre», «nunca», «todo» o «nada»?
• ¿Qué le diría a alguien a quien quiero?
• ¿Existe otra explicación posible?
• ¿Cuál sería una forma más equilibrada de describirlo?

No necesitas convencerte de que todo saldrá bien. Basta con encontrar una interpretación que tenga en cuenta los datos y no sea más dura de lo necesario.

6. De un pensamiento automático a otro más equilibrado

Pensamiento inicial	Alternativa equilibrada
«No hago nada bien»	«Esto no me ha salido como quería, pero otras cosas sí las he resuelto. Puedo revisar qué mejorar».
«Van a pensar que soy incompetente»	«No puedo saber lo que piensan. Puedo centrarme en preparar y hacer mi parte».
«No voy a ser capaz»	«Ahora me parece difícil. Puedo dividirlo en pasos y empezar por uno».
«He decepcionado a todo el mundo»	«No sé si los demás lo ven así. Puedo escuchar y asumir mi parte sin exagerarla».

7. Tu ficha de práctica

Utiliza esta ficha cuando una situación te genere malestar. No hace falta completarla perfectamente: lo importante es practicar la pausa y la reflexión.

Situación

¿Qué ha ocurrido? Describe los hechos, sin interpretarlos.

Emoción

¿Qué has sentido? ¿Con qué intensidad, de 0 a 100?

Pensamiento automático

¿Qué te has dicho? Escríbelo tal como apareció.

Pruebas a favor

¿Qué datos apoyan ese pensamiento?

Pruebas en contra

¿Qué datos no encajan o qué información te falta?

Pensamiento alternativo

¿Qué interpretación sería más realista, completa y amable?

Después

¿Cómo te sientes ahora? ¿Qué pequeño paso puedes dar?

8. Un compromiso contigo

Cambiar la forma de hablarnos no sucede de un día para otro. Es una práctica que se fortalece con la repetición. Cuando detectes una voz interior muy crítica, intenta no responderle con más crítica. Haz una pausa y prueba a hablarte como hablarías a alguien a quien deseas ayudar.

Puedes empezar con estas frases:
- «Puedo equivocarme y seguir teniendo valor».
- «No necesito resolverlo todo ahora; puedo dar un paso».
- «Mis pensamientos son interpretaciones, no siempre hechos».
- «Puedo tratarme con respeto incluso cuando algo me sale mal».

Recuerda

> El objetivo no es eliminar los pensamientos negativos ni obligarte a estar bien. Es aprender a reconocerlos, comprobarlos y elegir una respuesta más equilibrada. La amabilidad hacia uno mismo no significa conformarse: significa poder mejorar sin maltratarse por el camino.

Esta guía tiene una finalidad psicoeducativa y no sustituye una evaluación ni un tratamiento psicológico. Si el malestar es intenso, persistente o interfiere de forma importante en tu vida, puede ser conveniente buscar ayuda profesional.

Ana Belén · Psicoterapia
anabelenpsicoterapia.com