

Reconocer los pensamientos automáticos



Autora: Lcda. Carmen Tocha • Número de palabras: 1,614

ÍNDICE

Reconocer los Pensamientos Automáticos	pág. 3
Modificar los Pensamientos Automáticos	pág. 8
Glosario	pág. 10
Referencias	pág. 11

Reconocer los Pensamientos Automáticos

El mejor aviso de que estamos teniendo pensamientos automáticos es la presencia de emociones poco agradables, por ejemplo nos podemos sentir nerviosos, constantemente irritados, ansiosos o deprimidos. Otras veces nos sentimos enojados con nosotros mismos y las preocupaciones se repiten en nuestra mente como un disco rayado.

Para empezar a reconocer tus pensamientos automáticos debes llevar una hoja de registro. De lo que se trata es que observes tus propias reacciones ante situaciones problemáticas, y encuentres los pensamientos que las ocasionan.

Esta hoja tiene cinco columnas:

1. **Situación:** Allí describirás la situación que conduce a la emoción desagradable.
2. **Pensamiento automático:** Aquí escribirás los pensamientos que acompañaron a la situación.
3. **Estado Emocional:** En ella escribirás la emoción que sientes.
4. **Intensidad:** Aquí escribirás la intensidad de tu emoción dándole una puntuación de 1 a 10. 1 es muy poco y 10 es muy fuerte.
5. **Conducta:** En esta casilla escribirás tu conducta o reacción ante la situación.



Veamos algunos ejemplos de la realización de la hoja de registro. En estos ejemplos vamos a destacar que no es siempre necesario llenar las casillas de izquierda a derecha. Se puede empezar por cualquiera de las cuatro casillas.

Si por ejemplo la **persona -A-** nota: “Me siento enojada”, puede empezar anotando eso en la columna de estado emocional y después tratar de encontrar qué situación causó esta emoción y que pensamientos la acompañaron.

Si la **persona -B-** empieza por un pensamiento automático: “Todo me sale mal”, lo anota y luego buscará los otros tres componentes (situación, estado emocional y conducta).

De manera similar, si la **persona -C-** comienza dándose cuenta de que se encuentra en una situación problemática: “No me invitaron a la fiesta que tanto quería ir.”, anotará eso primero y luego determinará el resto.

Si, por último la **persona -D-** comienza dándose cuenta de su conducta: “Somaté la puerta al entrar a la casa y saludé de mal modo” anotará esa columna de primero y proseguirá con las demás.

En la siguiente tabla se recogen los ejemplos citados:

	Situación	Pensamiento	Emoción	Intensidad	Conducta
A			Me siento enojada	6	
B		Todo me sale mal.			
C	No me invitaron a la fiesta.				
D					Somaté la puerta al entrar y saludé de mal modo.



Evidentemente, durante el tiempo que lleves la hoja de registro podrás encontrarte en cualquiera de las situaciones descritas. Así que no te preocupes por el orden, simplemente comienza por lo que es más claro para ti.

Veamos un ejemplo de una hoja de registro ya llena.

Situación	Pensamiento	Emoción	Intensidad	Conducta
Mi hermano me vio raro cuando le pedí que me ayudara.	Es un haragán, nunca quiere hacer nada.	Enojo	6	Le grité y le dije que era un haragán que nunca hacía nada.
Saqué mala nota en mi examen de matemática.	Todo me sale mal. Soy un tonto.	Frustración	8	Me puse a ver televisión toda la tarde para no pensar en eso.
Laura no me invitó a su fiesta de cumpleaños.	Yo debería ser más simpático, a todos le caigo mal.	Culpa Tristeza	9 7	Tampoco quise ir al cumpleaños de mi primo al que sí me habían invitado.
La chica a la que invité a salir me rechazó.	Nunca voy a tener novia.	Frustración Enojo	8	Somaté la puerta al entrar y saludé de mal modo.

Llenar una hoja de registro de manera honesta y a consciencia no es tan sencillo como parece. Algunos problemas que podemos tener son:

1. Parecemos convencidos de que no pensamos en nada cuando experimentamos malestar emocional o por más que tratamos no recordamos haber pensado en nada. Para solucionar esto se puede:
 - a. Utilizar como guía la lista de pensamientos automáticos que se presenta a continuación.
 - b. Utilizar el método de la cinta de video que consiste en cerrar los ojos y tratar de vernos como si fuera una película en la situación que provocó nuestras emociones. Cuando ya estamos allí preguntarnos: ¿Qué es lo que me molesta? ¿Qué estoy pensando?
2. Estamos demasiado alterados emocionalmente como para identificar nuestros pensamientos. Para solucionar esto podemos:
 - a. Utilizar los métodos de relajación que se describen en la próxima lección. Una vez calmado puedes intentar llenar la hoja de registro.
 - b. Intentar de desenfocar nuestra atención de nuestras emociones. Eso lo puedes hacer contando los ladrillos de la pared, las hojas de un árbol o palillos de dientes. Puedes también contar en voz alta de 1 000 para atrás o hacer avioncitos de papel.
3. No ser capaz de “ponerle nombre” a la emoción que nos está afectando. Para solucionar esto puedes revisar la lista de emociones que se presentan en la lección anterior y la que se presenta a continuación.

Modificar los Pensamientos Automáticos

El siguiente paso, después de reconocer nuestros pensamientos automáticos es modificarlos o cambiarlos. Para esto es necesario que retomes tu hoja de registro y le agregues dos columnas más. La primera será la que llamaremos **Pruebas**. Allí anotarás todas las pruebas de que tu pensamiento está equivocado, todas aquellas cosas que invaliden tu pensamiento automático. La segunda columna nueva llevará el título **Pensamiento equilibrado**. Allí anotarás el pensamiento no exagerado que sería apropiado para cada situación. Estos ejemplos te ayudarán:



Situación	Pensamiento	Emoción	Intensidad	Conducta	Pruebas	Pensamiento Equilibrado
Mi hermano me vio raro cuando le pedí que me ayudara.	Es un haragán, nunca quiere hacer nada.	Enojo	6	Le grité y le dije que era un haragán que nunca hacía nada.	Mi hermano ayuda a recoger los platos y también hace su cama.	Seguramente está muy cansado o tiene algún problema.
Saqué mala nota en mi examen de matemática.	Todo me sale mal. Soy un tonto.	Frustración	8	Me puse a ver televisión toda la tarde para no pensar en eso.	He sacado mejores notas en otros exámenes.	No entendí bien este tema de matemática, le pediré a Pedro que me lo vuelva a explicar.
Laura no me invitó a su fiesta de cumpleaños.	Yo debería ser más simpático, a todos le caigo mal.	Culpa Tristeza	9 7	Tampoco quise ir a la fiesta de cumpleaños de Jorge.	Jorge sí me invitó a su fiesta.	Puede ser que no le caiga bien a Laura, pero a otros sí.
La chica a la que invité a salir me rechazó.	Nunca voy a tener novia.	Frustración Enojo	8 8	Somaté la puerta al entrar y saludé de mal modo.	He salido con otras amigas.	Lástima me hubiera gustado mucho salir con ella. Seguro que en el futuro encontraré a alguien más.

En este curso te pedimos que lleves este registro durante dos semanas, pero mientras más tiempo lo hagas más fácil te será reconocer y modificar aquellos pensamientos que interfieren con tus logros y con tus relaciones interpersonales.

Glosario

- **Alterar.** Cambiar la esencia o forma de algo.
- **Automático.** Se dice de algo que funciona por sí sólo.
- **Circunstancia.** Suceso, evento, situación.
- **Cognitiva.** Perteneciente o relativo al conocimiento.
- **Distorsión.** Deformación
- **Expectativas.** Esperanza de realizar o conseguir algo.
- **Generalizar.** Abstraer lo que es común y esencial a muchas cosas, para formar un concepto general que las comprenda todas.
- **Invalidar.** Quitar valor, anular.
- **Magnificar.** Engrandecer, alabar, ensalzar.
- **Profetizar.** Adivinar o pensar que se sabe lo que va a suceder en el futuro.
- **Víctima.** Persona que padece daño por culpa ajena.

Referencias

- Greenberger D. y Padesky C; El Control del Estado de Ánimo, ed. Paidós, 2010
- http://www.psicologia-online.com/ESMUbeda/Libros/Sentirse_Mejor/sentirse3.htm
- <http://esamiva.blogspot.com/2012/01/inventario-de-pensamientos-automaticos.html>
- http://www.psikologo.biz/gaztelania/04_ayuda/04_ayuda_02_combatir.pdf
- Foto de portada: www.shutterstock.com