

2016

Los pensamientos
automáticos

Centro de Terapia Breve
Institut RET Barcelona

Nº 2

[COMO IDENTIFICAR LOS PENSAMIENTOS AUTOMATICOS]

Nuestros pensamientos automáticos actúan como percutores de nuestras emociones: cuando pensamos de forma disfuncional entonces nos perturbamos emocionalmente

Aprender a Identificar los Pensamientos Automáticos

Todo el mundo experimenta a lo largo de su vida muchas emociones distintas: alegría, tristeza, miedo, rabia, frustración, vergüenza, esperanza, decepción, rechazo, y muchas más. Desde un punto de vista de adaptación y bienestar personal, todas estas emociones son de por sí sanas siempre que promuevan comportamientos funcionales de cara a conseguir nuestros objetivos y socialmente idóneos. Por ejemplo, avergonzarse de la idea de ir desnudo por la calle es probable que me evite el reproche social que se podría dar; enojarse porque nos han estafado puede que aumente la probabilidad de que busque una solución a la estafa; tener miedo a caer al mar si no sé nadar puede que me salve la vida. Sin embargo hay casos en que nuestras emociones no nos ayudan para nada y, en lugar de ayudarnos, nos perturban inútilmente. Por ejemplo, si soy estudiante y tengo pánico a presentar mi trabajo en público, si siempre que me llevan la contraria monto en cólera, si me deprimó siempre que alguien me comenta algo de mi persona, etc. Cuando tenemos la sensación de que no manejamos bien nuestras emociones y empezamos a notar problemas para realizar nuestros planes y adaptarnos a nuestro entorno social, entonces es muy probable que estemos perturbados emocionalmente.

La Terapia Racional Emotivo Conductual parte de la premisa de que nuestra perturbación emocional se debe principalmente a nuestros pensamientos acerca de lo que nos ocurre en cada momento. Si por ejemplo opino que “No soporto que la gente me juzgue negativamente y tengo que dar siempre una buena impresión a los demás” es muy probable que cada vez que me tengo que poner delante de un público entre en pánico y que, consecuentemente, intente evitar estas situaciones. Es evidente que el “entrar en pánico” es una perturbación emocional porque paraliza el comportamiento de la persona e impide el normal desarrollo de sus actividades sociales, hasta al punto de peligrar la realización de sus objetivos profesionales.

La Terapia Racional Emotivo Conductual trata de ayudar a las personas perturbadas emocionalmente a encontrar nuevos pensamientos alternativos y más constructivos que les ayuden a sentirse mejor, a estar mejor para conseguir sus objetivos y metas personales.

EL ABC DE LAS EMOCIONES

La Terapia Racional Emotivo Conductual resume con la sigla ABC cómo las personas se perturban emocionalmente de forma innecesaria:

A – Situación o acontecimiento Activador. Se trata de cualquier evento que se ha dado justo antes de que la persona se perturbara. Por ejemplo continuando con el ejemplo anterior “me comunican que tengo que exponer en público”

B – Pensamientos/Creencias Irracionales (en inglés Beliefs). Corresponde a aquellos pensamientos que he tenido y que me han causado la alteración emocional. En general se trata de lo que uno mismo se dice mentalmente (diálogo interno o foro interior) cuando sucede el acontecimiento. Los pensamientos que suelen llevar a la perturbación emocional son de varios tipos y más o menos consistentes. En general nuestros pensamientos irracionales son de tipo rígido, exigentes, catastróficos, intolerantes, alarmantes, dogmáticos y condenatorios. Estos pensamientos suelen expresarse de forma concisa con un estilo casi telegráfico, no son el fruto de un razonamiento sino parecen ser el fruto de un acto reflejo, representan una distorsión de la realidad y curiosamente buscamos constantemente la forma de validarlos a pesar de que sean erróneos. Un ejemplo de pensamientos automáticos disfuncionales de este tipo son “no puedo; soy un desastre; vaya desgraciado; no soporto; es inútil; es tremendo, etc.”. A veces puede que identifiquemos o reconstruyamos pensamientos algo más complejos como “Como voy a dejar que me juzguen mal; no soportaría la mirada de tanta gente; no quiero que me digan algo negativo; seguro que se van a reír de mí”.

C – Consecuencia emocional y conductual. Son las emociones insanas y comportamientos destructivos y autoderrotistas que una persona tiene. Acabando con el ejemplo anterior, a raíz de su forma de pensar antes de exponer en grupo, esta persona sentirá pánico y evitará exponerse al grupo hasta el punto de plantearse dejar los estudios.

CAMBIAR LA B PARA ACABAR CON LA PERTURBACIÓN EMOCIONAL

El objetivo prioritario de la Terapia Racional Emotivo Conductual consiste en ayudar a las personas a conseguir una forma de pensar más racional y constructiva, una forma de pensar que fomente el bienestar emocional y la realización personal. Un método esencial que utiliza este tipo de terapia es la Disputa (D): el auto-cuestionamiento personal de los pensamientos irracionales. Sin embargo, antes de poder cuestionarnos, resulta indispensable aprender a identificar y tal vez reconstruir aquellos pensamientos que generan emociones irracionales, que nos perturban emocionalmente. Primero, tenemos que aprender a fijarnos en nuestro diálogo interno, lo que nos decimos mentalmente cuando sucede algo, nuestros pensamientos automáticos. Generalmente cuesta un poco aprender a identificar los pensamientos que tenemos sobre algo que parece afectarnos. Mientras nuestros pensamientos sean racionales y adaptativos no nos hace falta identificarlos ni cambiarlos. Solo cuando estamos emocionalmente perturbados resulta conveniente aprender a fijarnos en nuestros pensamientos. Además estos pensamientos suelen ser fugaces y a veces son imágenes o expresiones convencionales. Imagina por ejemplo a una persona que te pise el pie. Puede que a pesar de decirle “no pasa nada” en realidad tu primer pensamiento sea un insulto o un taco. De por sí eso parece no aportar ninguna información pero no es así. Por ejemplo detrás de un taco puede que uno quiera expresar algo como “maldición, tendría que mirar donde camina este señor” o “no soporto ese dolor tan fuerte”. Con este ejemplo lo que se quiere decir es que el pensamiento automático se expresa de muchas formas y que a veces hay que extraer el significado de lo que pretendemos decir.

Ejercicios acerca de los pensamientos automáticos

Intenta reconstruir que pensamientos automáticos (B) explican la reacción (C) dada la situación (A). Para hacer esto ponte en el papel de la situación (A) del ejercicio.

A

B

C

Recibes una mala nota

Ejemplo: “no lo soporto”, “soy un inútil”, “que palo”

Decepción, frustración

Acabas de saber que tu pareja te traiciona

Rabia, Ira

Buscas trabajo desde hace tiempo y no lo encuentras

Tristeza, Depresión

Acabas de ganar la lotería

Alegría

AHORA INTENTA PONER SITUACIONES TUYAS PERSONALES

SITUACIÓN ACTIVADORA	PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS	CONSECUENCIAS EMOCIONES /CODUCTAS