

## La Reestructuración Cognitiva (RC)

Como **técnica cognitiva**, la RC es utilizada principalmente para **identificar y corregir los patrones de pensamiento negativo**.

La técnica consiste en la **discusión de los pensamientos automáticos** negativos que se producen en situaciones que provocan ansiedad o cualquier otro tipo de perturbación emocional (por ejemplo, «creen que soy aburrido») y su sustitución por creencias o pensamientos más racionales (como «no puedo leer la mente de otras personas, probablemente están cansados ahora»).

A medida que los pensamientos son enfrentados y puestos en duda, **su capacidad para provocar estrés o ansiedad se debilita**.

*Imagina que hoy es tu cumpleaños y te quedas esperando todo el día la llamada de un buen amigo. Empiezas a preguntarte ¿Por qué no me ha llamado? ¿Es que no le importo lo suficiente? En mayor o menor medida te sientes dolido, e incluso enfadado.*

¿De dónde vienen esos sentimientos negativos? No es la llamada en sí la que ha causado tu malestar, sino tus propios pensamientos, **la interpretación que has hecho casi de forma automática** de los motivos de tu amigo para no llamarte.

Si en lugar de tomarlo como algo personal hubieras pensado cosas como: “Es una persona olvidadiza, nunca recuerda ningún cumpleaños” o “Tal vez estuvo muy ocupado con la mudanza que tiene entre manos”, **tu emocionalidad al respecto habría sido muy diferente**.

Está claro que los pensamientos juegan un papel importante en la determinación de cómo las personas se sienten y se comportan. Si los pensamientos son negativos con mucha probabilidad nos sentiremos mal, y al contrario si son positivos.

El **registro de pensamientos** es una herramienta básica de la Reestructuración Cognitiva. Se trata de un registro de experiencias, junto con los pensamientos, emociones y conductas que las acompañan. A menudo incluyen también los pensamientos alternativos pertinentes a cada registro.

En el siguiente documento Word encontrarás una plantilla para completar esta dinámica.

Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta	Pensamiento alternativo

### Registro de pensamientos (Ejemplos)

Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta	Pensamiento alternativo
Todo el mundo está ocupado, voy a pasar la noche solo y sin ningún plan.	Nadie quiere salir conmigo. Estoy desperdiciando mi vida, solo aquí sentado.	Tristeza Rabia Frustración	Me quedo toda la noche en casa sin hacer nada, sólo rumiando mis malos pensamientos.	Estoy solo esta noche, pero todo el mundo está solo de vez en cuando. Es una magnífica ocasión para hacer lo que quiera.
Una tarea académica difícil que debo presentar en la Universidad.	Esto es mucho trabajo. Soy muy malo en esta materia. No creo que pueda hacerlo.	Ansiedad Preocupación	Evito la tarea hasta el último minuto. Me busco cualquier distracción para no acometerla.	Esta es una tarea difícil que necesitará mucho esfuerzo. Pero sé que puedo hacerlo si lo divido en pedazos pequeños.