



intro REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Nunca nos relacionamos (percibimos y respondemos) con la realidad **de forma directa.**

Siempre la realidad pasa a través de nuestros **filtros cognitivos.**

Estos son: *pensamientos asentados mucho tiempo atrás. De los cuales no dudamos y sobre los que construimos nuestra visión de la realidad, es decir, la interpretamos.*

Probablemente yo tenga una idea de lo que es ser mujer muy diferente a la que pueda tener un hombre criado y educado en una cultura y, o en una religión diferente.

Ambos, en base a nuestros propios esquemas mentales, actuamos.

El problema no es tener ideas/pensamientos concretos, el problema viene cuando nos los creemos y nos dejamos llevar conductualmente por ellos !!!!

LO QUE PENSAMOS GUÍA NUESTRA CONDUCTA (Ei !!!, ESO ESTÁ MUY BIEN... NO ACTUEMOS COMO "POLLOS SIN CABEZA"). PERO, A VECES, LOS PENSAMIENTOS SE EQUIVOCAN. O PORQUE SU CONTENIDO ES INADECUADO O PORQUE EL PROCESO QUE NOS HA LLEVADO A ESA CONCLUSIÓN -PENSAMIENTO- ESTÁ SESGADO.

¿Y SI A PESAR DE NO SER CONSCIENTES DE QUE TENEMOS UN PENSAMIENTO EQUIVOCADO NOS DEJAMOS LLEVAR CONDUCTUALMENTE?

Ejemplo caso real,

Pepe era muy celoso, y se creía que Pepa le estaba siendo infiel. No había evidencia real, ni siquiera indicios de que eso fuese así... pero Pepe se dejaba llevar por ese pensamiento y de forma regular, cuando por la noche su pareja llegaba a casa, solía haber bronca. Acudieron a terapia porque Pepe sufría muchísimo. Él pidió ayuda. Cada vez que discutían por este motivo, él se convencía de que no tenía razón, de que estaba



dejándose llevar y durante un tiempo (poco) estaban tranquilos hasta que el pensamiento automático y recurrente volvía.

En terapia, entre otras “tareas” se corto la conexión pensamiento – conducta. Al no dejarse llevar conductualmente por ese pensamiento, este se extinguió.

Actualmente, ya no se desarrolla ese pensamiento que desencadenaba esas conductas (discusiones) y ese estado emocional (celos) y que, a su vez, desencadenaban frustraciones y demás emociones negativas.

En este caso, Pepe tenía entre otros el siguiente filtro cognitivo: “no valgo lo suficiente” (--> para que me quieran). Él interpretaba la realidad en base a esta idea nuclear.

Como lees en el ejemplo, una de las causas de nuestro malestar son estos filtros cognitivos → interpretaciones (pensamientos) que hacemos de la realidad.

Punto de partida: tod@s tenemos pensamientos incorrectos.

No te metas caña, no te rompas la cabeza!!!!!!

es lo que hay

La cuestión es darse cuenta, esto es, ser conscientes de que algunas de estas ideas y de cómo nos influyen en nuestro día a día, no son eficaces.

Es decir, no nos hacen felices.

Ya que nos pasa que estamos influenciados y esto no se puede evitar,



vamos a elegir por lo menos cómo será esa influencia (automática e inconsciente vs. controlada y limitada).

**iiii Ya que tengo ciertas ideas “prestadas” en mi cabeza,
voy a elegir si las hago caso o no!!!!**

Algunos de estos pensamientos se nos muestran de forma inmediata y clara pero otros, aunque nos influyen igualmente, son más difíciles de identificar. No somos conscientes de todos ellos.

Aún conllevando más trabajo mental y emocional, se puede acceder a ellos y modificarlos.



Recibimos información del entorno captada por diferentes canales (sentidos). Esta nueva información siempre se filtrará: según la información previa recibida y almacenada → pensamientos previos.

Nunca dejamos de relacionarnos con el medio pero siempre de forma indirecta.

Esto significa que, la información ya adquirida influirá en cómo se percibe la nueva. Siempre habrá influencia, no puede no darse (pero cómo se da, sí se puede modificar).

