

EXPECTATIVAS NEGATIVAS, PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

En la mayor parte de los problemas una parte fundamental son los pensamientos que tenemos negativos, hacia nosotros, la gente que nos rodea, expectativas de fracaso, etc.

Lo que hacen es elevar el nivel emocional y hacer que nos sintamos mal. Pensar en términos de todo o nada, hacer generalizaciones sin base o conclusiones sin que tengamos evidencia no hace sino aumentar el malestar.

No se trata de eliminar siempre esos pensamientos automáticos, que todo el mundo tiene en ciertas situaciones, sino de ser capaz de percibir que estamos cometiendo un error cognitivo que nos genera una emoción que nos hace sentirnos mal y poder generar un pensamiento más ajustado.

Para ello vamos a ver el **modelo ABC**.

Desde esta forma de trabajar los pensamientos son los que generan las emociones, una situación por sí misma no hace que nos sintamos bien o mal, van a ser los pensamientos los que hagan que nos sintamos tristes, con culpa, con ira, con alegría, etc.

A serían las situaciones.

B son los pensamientos que tenemos.

C son las consecuencias emocionales y conductuales, es decir, qué sentimos y qué hacemos.

B GENERA C.

En la **terapia cognitiva** lo que se hace es:

- Registrar esos pensamientos.
- Distinguir si estamos cometiendo un error.
- Saber cuestionar la validez de ese pensamiento.
- Poder generar un pensamiento más ajustado.

Pongamos un ejemplo práctico: estamos en nuestra casa por la noche y escuchamos un ruido que no identificamos, ante esa situación podríamos pensar

que se trata de alguien que ha entrado en casa, como consecuencia de ese pensamiento sentiríamos miedo. Si por el contrario pensamos que se trata de algún ruido de la calle no nos preocuparíamos. Por tanto dependiendo del pensamiento así tendremos una u otra emoción.

Cuando la frecuencia de estos pensamientos disfuncionales es muy elevada tenemos que aprender a detectarlos y cambiarlos, porque el hábito es creer que puesto que pensamos algo eso significa que es así. Una forma de trabajar estos pensamientos es a través de un registro que se presenta a continuación, además de la ayuda profesional oportuna.

REGISTRO DE PENSAMIENTOS:

Situación	Pensamiento	Emoción	Pensamiento alternativo	Emoción