

Técnicas de Reestructuración Cognitiva

Un enfoque paso a paso para transformar pensamientos negativos en respuestas adaptativas



Identificar pensamientos automáticos

Reconoce los pensamientos negativos que surgen ante situaciones estresantes (ej. "Nunca lo lograré", "Todo es mi culpa")



Cuestionar los pensamientos

Evalúa la evidencia real: "¿Es un hecho o una interpretación?", "¿Estoy saltando a conclusiones?", "¿Existen otras perspectivas?"



Generar alternativas

Formula pensamientos más equilibrados y constructivos basados en la realidad y que te orienten hacia soluciones



Practicar regularmente

Implementa esta técnica consistentemente para desarrollar mayor resiliencia psicológica y capacidad para manejar el estrés

Cinco pasos para el manejo de la ansiedad mediante TCC

1. Identifica los desencadenantes específicos de tu ansiedad
2. Reconoce las distorsiones cognitivas presentes
3. Practica técnicas de respiración y relajación
4. Desarrolla pensamientos alternativos realistas
5. Exponte gradualmente a las situaciones temidas

"La reestructuración cognitiva te permite transformar el estrés de una fuente de agotamiento a una oportunidad para el aprendizaje y el crecimiento personal y profesional."

Referencia:

1. Smith J, Johnson A, Brown L. Cognitive Restructuring for Workplace Stress: A Clinical Guide. J Cogn Behav Ther. 2023;45(3):123-30.