

## INTRODUCCIÓN A LA TERAPIA COGNITIVA

Imagínate una situación que te genera un gran malestar, una situación que verdaderamente te resulte molesta y desagradable. Ahora imagínate a otra persona viviendo la misma situación, ¿crees que a esa persona le genera el mismo malestar que a ti? Probablemente no, ¿por qué? Pues **porque no existen situaciones que sean intrínsecamente malas o buenas**, todo depende de lo que pensamos de ellas.

## LO BÁSICO DE LA TERAPIA

Antes de iniciar con la terapia es importante dejar en claro **de qué se trata y qué se logrará** a través de ella.

La terapia tiene como premisa fundamental la idea de que **nuestros sentimientos son causados por nuestros pensamientos**.

Entonces a través de la terapia se puede enseñar a las personas a **analizar sus pensamientos**, descubrir sus **formas problemáticas de pensar** y entonces cambiarlas. Así como cambiar los **comportamientos contraproducentes** que ocasionan las formas problemáticas de pensamiento.

El trabajo que se realiza en la sesión de terapia es valioso, pero solo el trabajo individual en casa logrará los cambios satisfactorios que buscamos.

**La responsabilidad es totalmente tuya.**

## EL ABC DE LA TERAPIA

Comprender el **ABC** de la terapia es fundamental para conseguir los resultados deseados.

La letra **A** es de **evento Activador**, es decir, cualquier situación que desencadena en nosotros una reacción emocional. Por ejemplo, que te quedaras atorado en el tránsito.

La letra **C** quiere decir **Consecuencia**, y significa que es la reacción emocional y conductual que tenemos ante el evento activador. Siguiendo el ejemplo, si te quedaste atrapado en el tránsito comienzas a enojarte (emoción) y luego tocas el claxon (conducta).



En la vida cotidiana asumimos que C (la Consecuencia) se presenta debido a A (el evento activador). Sin embargo, esto es mentira, no funciona de esta forma. **A no lleva en automático a C**, sino que hay otro elemento que solemos pasar por alto: la letra B.

**B quiere decir Pensamiento o Creencias** (la B es por beliefs en inglés). Y son estos sistemas de creencias y pensamientos sobre el evento Activador lo que producen las Consecuencias emocionales y conductuales.

## A EVENTO ACTIVADOR

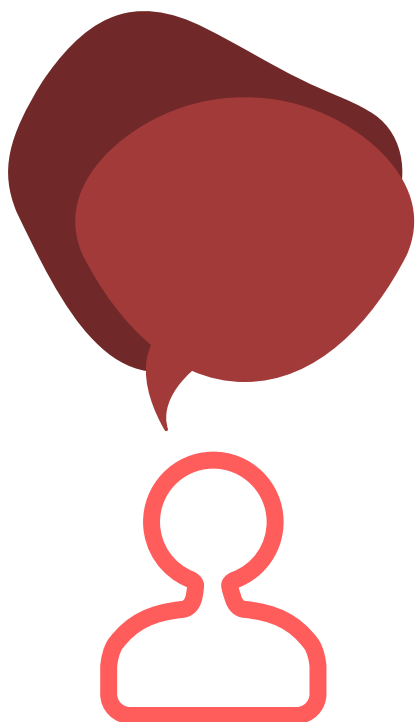
P. Ej. Quedarse atorado en el tránsito.

## B PENSAMIENTO O CREENCIA

P. Ej. Nadie sabe manejar y es terrible tener que esperar por su incompetencia.

## C CONSECUENCIA EMOCIONAL

P. Ej. Enojo y tocar el claxón.



## CAMBIA TU FORMA DE PENSAR

**Los sistemas de creencias y pensamiento son susceptibles a modificarse**, y no tienen nada que ver con el carácter o personalidad de un individuo. Todos podemos generar pensamientos más saludables que nos ayuden a regular mejor nuestras emociones.

En el mismo ejemplo, si en B tuvieras pensamientos del tipo: "me quedé atorado en el tránsito pero no depende de mí que haya ocurrido" o "de momento no hay nada que pueda hacer para cambiarlo, mejor pondré algo de música", probablemente la molestia disminuya sustancialmente.

Este es el modelo que se conoce como ABC de la terapia cognitiva.

## ACTIVIDAD PARA COMENZAR LA TERAPIA

Ahora que lo conoces es momento de tu primera tarea para ponerlo en práctica. Las instrucciones son las siguientes:

Divide una hoja de papel en tres columnas, a cada columna colócale las letras A, B y C. Cada día deberás escribir una nota en esa hoja. Debajo de la letra A escribe una situación que te haya ocasionado un conflicto emocional, luego, debajo de C escriba la emoción que te produjo esa situación (por ejemplo, miedo, tristeza o ira). Finalmente debajo de la letra B escribe qué pensamiento vino a ti cuando viviste la situación descrita en A.

**Haz este ejercicio una vez al día y pronto comenzarás a darte cuenta de los efectos de tus pensamientos sobre tus emociones.**