

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

LA ANSIEDAD NO APARECE “DE LA NADA” MUCHAS VECES SURGE DE LA MANERA EN QUE INTERPRETAMOS UNA SITUACIÓN

ESTA PLANTILLA TE AYUDARÁ A MIRAR TUS PENSAMIENTOS CON MAS CLARIDAD, CUESTIONARLOS Y TRANSFORMARLOS PARA SENTIRTE MAS TRANQUILX

PASO 1: RECONOCE QUÉ PASÓ

Empieza por lo simple: escribe la situación que te generó malestar, sin juzgarla ni exagerarla.

Solo describe los hechos.

Ejemplo: “Le escribí a mi amiga y no me respondió.”

Cuando pones en palabras lo que pasó, tu mente se calma un poco. Dejas de girar en círculos y empiezas a mirar las cosas con más distancia.

PASO 2: NOMBRA LO QUE SIENTES

Luego, conecta con la emoción que apareció.

No intentes cambiarla, solo reconócela.

Ejemplo: “Sentí ansiedad y un poco de tristeza. Como un 70 de 100.”

Ponerle nombre a lo que sientes es una forma de validarte.

No estás siendo “dramáticx”: estás sintiendo algo que tu mente interpretó como amenaza o pérdida.

Nombrarlo ya es un paso hacia la calma.

PASO 3: ESCUCHA LO QUE PENSASTE

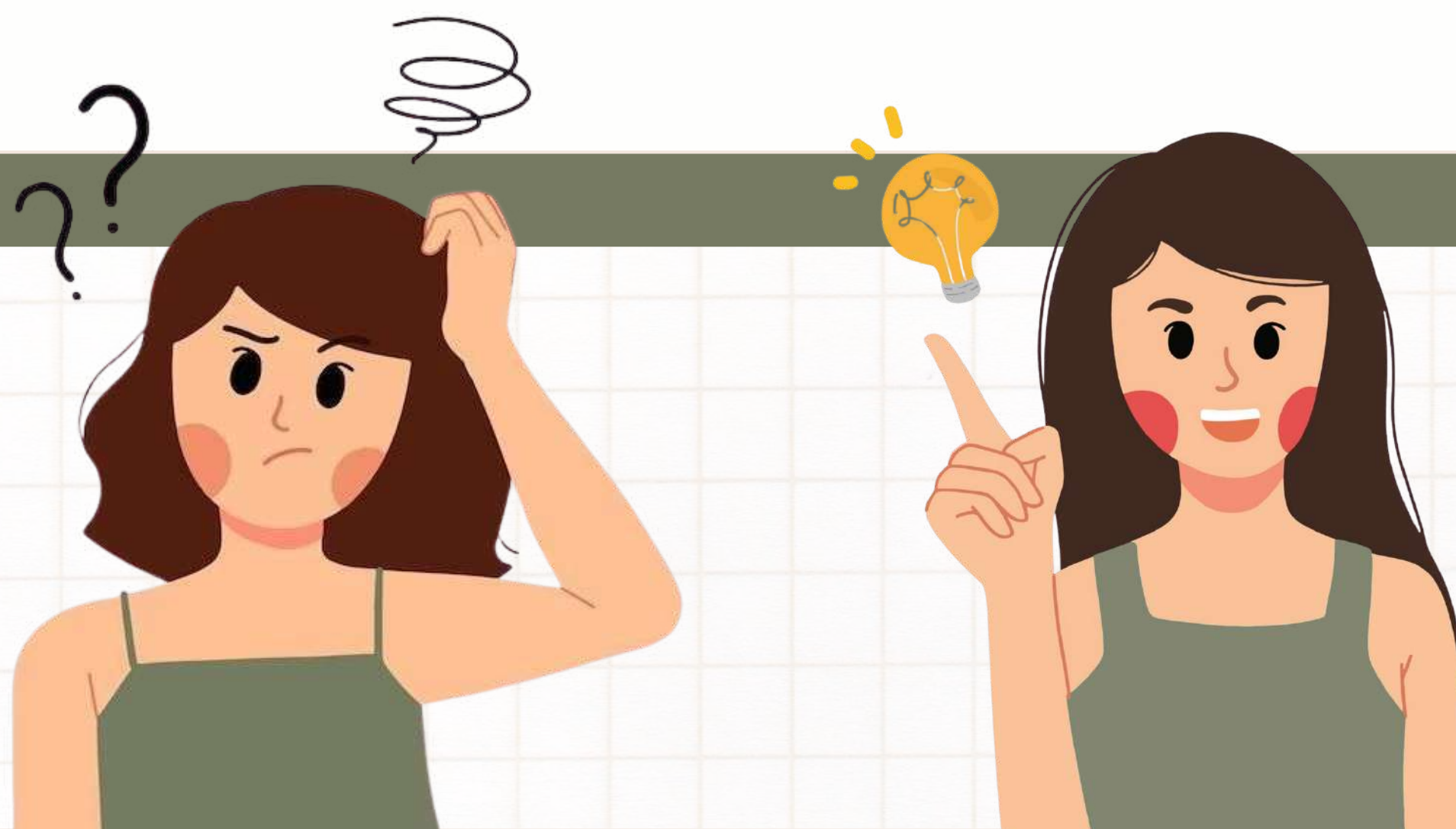
Detrás de cada emoción intensa, hay un pensamiento.

A veces aparece tan rápido que ni lo notas, pero si te detienes, lo vas a encontrar.

Ejemplo: “Seguro está molesta conmigo”, “Capaz ya no le caigo bien”

Esos pensamientos son automáticos. No los eliges.

Vienen de experiencias pasadas, miedos o creencias que se activan sin darte cuenta.



PASO 4: CUESTIONA SI ESO ES VERDAD

Aquí viene la parte más importante.

Haz una pausa y pregúntate:

- ¿Tengo pruebas reales de que esto sea cierto?
- ¿Podría haber otra explicación?
- ¿Qué le diría a un amigo si él pensara esto?

Ejemplo: “Bueno... también suele tardar en responder cuando está ocupada”, “A veces me ha dicho que se desconecta cuando tiene mucho trabajo”.

Cuando cuestionas el pensamiento, le quitas poder.

PASO 5: CAMBIA EL LENTE

Ahora que viste otras posibilidades, reformula tu pensamiento.

No necesitas mentirte ni forzarte a pensar en positivo; solo busca una mirada más equilibrada.

Ejemplo: “No tengo pruebas de que esté molesta. Tal vez está ocupada, y si algo le molestó, podemos hablarlo.”

Este tipo de pensamiento no niega la realidad, pero la hace más justa contigo.

PASO 6: OBSERVA CÓMO CAMBIA TU EMOCIÓN

Después de reestructurar el pensamiento, nota cómo te sientes.

Tal vez la ansiedad no desaparece por completo, pero baja de intensidad.

Ejemplo: “Antes me sentía en 70, ahora estoy en 40. Aún me importa, pero ya no me desborda.”

Esto pasa porque tus emociones siguen lo que piensas.

Cuando tu mente se vuelve más amable y realista, tu cuerpo lo siente.

PASO 7: APRENDE DE LA EXPERIENCIA

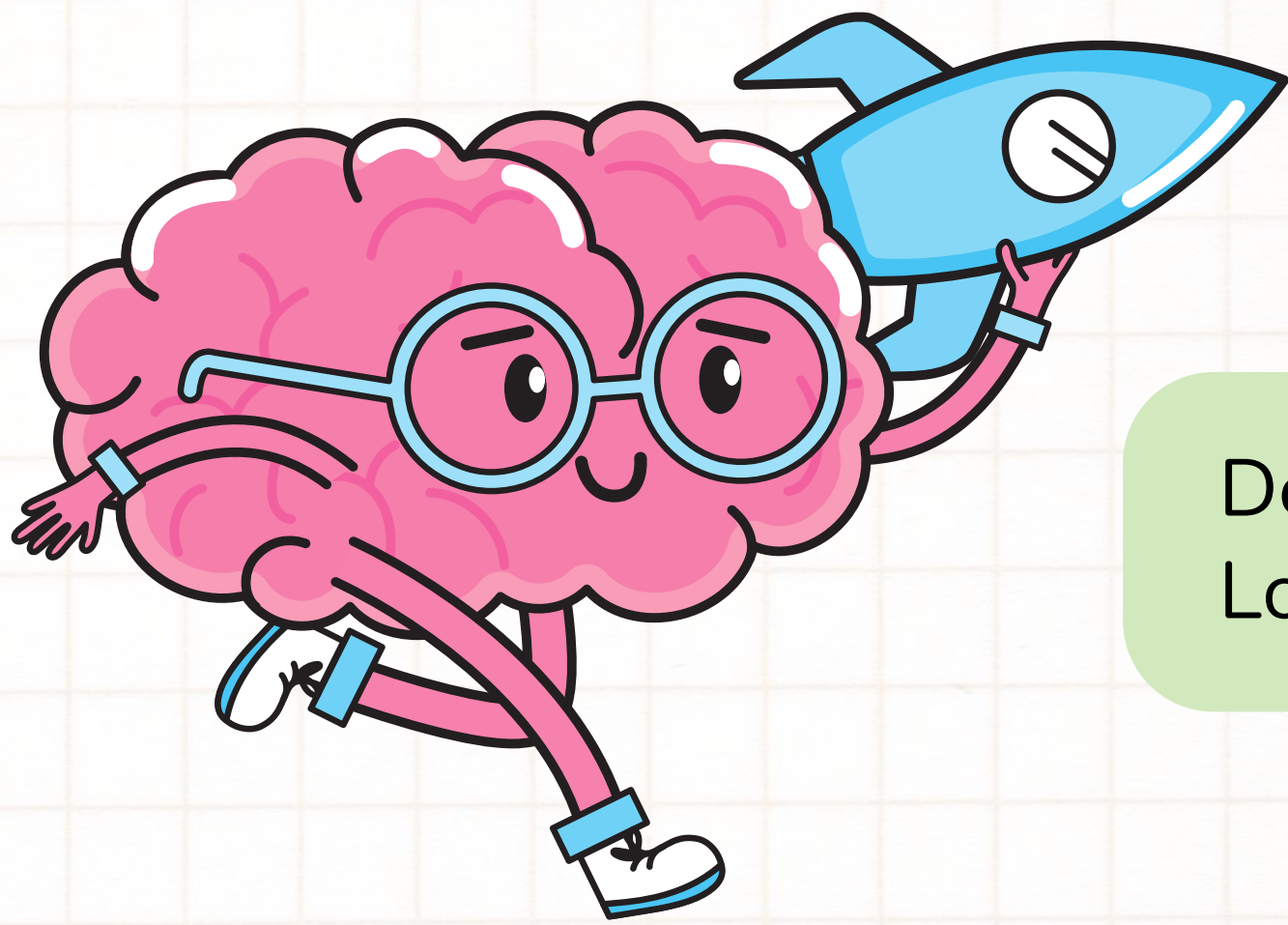
Por último, pregúntate:

“¿Qué aprendí de esto? ¿Qué haré diferente la próxima vez?”

Tal vez descubres que no necesitas responder al silencio con miedo, sino con confianza.

O que antes de asumir algo, puedes preguntar directamente.

O que simplemente aprendiste a detenerte antes de creerle a tu mente todo lo que dice.



Descárgalo, imprímelo o escríbelo a mano.
Lo importante es que lo hagas tuyo.

PASO	PREGUNTA CLAVE	TU RESPUESTA
1. QUÉ PASÓ	¿QUÉ SITUACIÓN TE HIZO SENTIR ANSIEDAD?	
2. QUÉ PENSASTE	¿QUÉ FUE LO PRIMERO QUE SE TE VINO A LA MENTE?	
3. QUÉ SENTISTE	¿QUÉ EMOCIÓN APARECIÓ Y QUÉ TAN FUERTE FUE (0-100)?	
4. ES VERDAD LO QUE PIENSO	¿TENGO PRUEBAS REALES O ESTOY IMAGINANDO?	
5. PENSAMIENTO MÁS REALISTA	REESCRIBE LA IDEA DE UNA FORMA MÁS TRANQUILA Y JUSTA CONTIGO.	
6. CÓMO ME SIENTO AHORA	VUELVE A CALIFICAR TU ANSIEDAD (0-100).	