

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA Y EXPOSICIÓN

Elia Roca. Más información en <http://www.cop.es/colegiados/PV00520/>



Veamos un ejemplo de reestructuración cognitiva en un momento de ansiedad anticipatoria, al pensar en exponerse a una situación en que el paciente teme sufrir una crisis:

- 1- Detectar los pensamientos que le crean ansiedad. Ej., “me va a dar una crisis”
- 2- Traducirlos a su esencia (buscar el pensamiento más catastrofista): Ejemplo: “Puedo sufrir un infarto y morir”
- 3- Evaluar el grado de creencia en el pensamiento más catastrofista, ej., 80%
- 4- Buscar argumentos y pruebas para creerlo. Ejs.: “en las crisis experimento taquicardia y cuando se sufre un infarto también”; “la última vez lo pasé tan mal que seguro que es peligroso volver a experimentarlo”; “aunque los médicos me han dicho que no tengo problemas cardíacos, pueden equivocarse”
- 5- Buscar argumentos y pruebas en contra de esa creencia catastrofista. Ejs.: “los síntomas de infarto no desaparecen cuando te distraes y mis sensaciones sí”; “los médicos pueden equivocarse, pero ya me han visto tres, y además me han hecho pruebas para descartarlo”; “si fuese un problema cardíaco grave, no habría pasado tanto tiempo sin ocurrirme nada, aparte del miedo”
- 6- Evaluar la utilidad de mantener la creencia catastrofista: Ej., “solo me sirve para pasarlo mal y ponerme nervioso”
- 7- Interpretación alternativa, racional y no catastrofista: Ej., “es sólo ansiedad”.
- 8- Buscar pruebas a favor de 7. Ejs: “He leído que la taquicardia es común en la ansiedad, y yo estaba nervioso cuando he empezado a notarla”; “Antes, cuando hacía deporte también tenía taquicardia”; “Mis síntomas encajan perfectamente con lo que he leído acerca del pánico”; “Cuando hiperventilé en la consulta tuve taquicardia y sé que la HV también es común en la ansiedad”.
- 9- Grado de creencia en la alternativa racional. Ej., 60%
- 10 En base a los argumentos que va presentando el paciente, le hacemos preguntas guiadas para ayudarle a encontrar, por sí mismo, las evidencias que le lleven a abandonar sus creencias catastrofistas y a admitir las alternativas realistas.