RECURSO GRATUITO · EMOCIONES

Pensamientos que enganchan

Dos caminos para un pensamiento que no te suelta: revisarlo o tomar distancia.

Lic. María Belén Flood
Licenciada en Psicología (UCC) · M.P. 14.845 · Córdoba, Argentina
licbelenflood.netlify.app

EMOCIONES

Pensamientos que enganchan

Hay pensamientos que se nos pegan: "no voy a poder", "seguro está enojada conmigo", "siempre arruino todo". Este recurso reúne dos formas de trabajar con ellos que vienen de dos enfoques distintos de la psicología, y las dos tienen investigación que las respalda. La primera, de la terapia cognitivo-conductual, propone **revisar** el pensamiento. La segunda, de la terapia de aceptación y compromiso (ACT), propone **tomar distancia** de él sin discutirlo.

Por qué funciona

Aaron Beck observó que muchas emociones intensas vienen precedidas por pensamientos automáticos: interpretaciones rápidas que se sienten como verdades. Escribirlos y mirarlos con calma ayuda a ver si son la única lectura posible. Steven Hayes y el equipo de ACT plantearon otro camino: a veces discutir con un pensamiento lo agranda, y sirve más notarlo como lo que es, un pensamiento, y elegir qué hacer igual.

Paso a paso

1. **Camino 1 · Revisarlo (TCC).** Anotá la situación concreta, la emoción y su intensidad (0 a 100), y el pensamiento que apareció. Después buscá datos a favor y en contra, y escribí una versión más equilibrada. Al final, volvé a puntuar la emoción.
2. **Preguntas que ayudan.** ¿Estoy confundiendo un pensamiento con un hecho? ¿Qué le diría a una amiga que piensa esto? ¿Hay otra explicación posible? ¿Qué pasaría si fuera cierto, y cómo lo enfrentaría?
3. **Camino 2 · Tomar distancia (ACT).** Repetí el pensamiento agregando adelante: "Estoy teniendo el pensamiento de que…". Después: "Me doy cuenta de que estoy teniendo el pensamiento de que…". Notá si cambia algo en el cuerpo.
4. **Ponerle nombre a la historia.** Si el pensamiento es conocido, ponele un título: "ahí viene la historia de que no sirvo". No hace falta pelearla: la reconocés y seguís.
5. **Elegir qué hacer.** Con cualquiera de los dos caminos, la pregunta final es la misma: ¿qué haría ahora si este pensamiento no me manejara?

Cuidados

- **No es "pensar en positivo".** Se trata de ver con más amplitud, no de convencerte de algo que no sentís.
- **Si la emoción está muy alta,** primero bajá con alguna herramienta del cuerpo (por ejemplo, el grounding 5-4-3-2-1) y después volvé a la hoja.
- **Si aparecen pensamientos de hacerte daño,** no los trabajes con esta hoja: hablalos con alguien de confianza o con una o un profesional, o llamá al 0800-999-0091.

Basado en

Beck (2011) · Greenberger y Padesky (2015) · Hayes y colegas (2012) · Masuda y colegas (2004). Referencias completas en licbelenflood.netlify.app/recursos/pensamientos-que-enganchan.
Material psicoeducativo: no reemplaza la terapia. En una crisis, en Argentina: Línea Nacional de Salud Mental 0800-999-0091 (gratis, 24 h) · 107 · 911.

PARA COMPLETAR

Registro de pensamientos

Camino 1. Una fila por situación. Las intensidades van de 0 a 100.

SITUACIÓN	EMOCIÓN (0-100)	PENSAMIENTO	A FAVOR / EN CONTRA	VERSIÓN MÁS EQUILIBRADA	EMOCIÓN AHORA

Camino 2 · Tomar distancia

EL PENSAMIENTO QUE ENGANCHA	"ESTOY TENIENDO EL PENSAMIENTO DE QUE…"	QUÉ HARÍA SI NO ME MANEJARA