

REFORMULACIÓN

¿Qué es?

Reformulación, también conocido como **reformulación cognitiva**, es un ejercicio utilizado para cambiar tu mentalidad para que puedas ver una situación desde una perspectiva diferente. Cuando tienes pensamientos negativos o ansiosos, puedes transformarlos en algo que se sienta menos intenso y evitar que caigas en una espiral.

¿Cómo ayuda?

Los pensamientos negativos pueden llevarnos a actuar en contra de nuestros propios intereses.

Reformulación ha demostrado que reduce el estrés y la angustia mental. Te permite desafiar tus pensamientos negativos, creando una mentalidad más positiva y de apoyo para nuestra salud mental.

Ejemplo:

Evento	Cometiste un error
Pensamiento negativo	"No puedo hacer nada bien."
Creencia negativa	No eres capaz
Emociones negativas	Vergüenza, miedo, angustia
Comportamiento disfuncional	Negarse a intentarlo de nuevo

Su diálogo interno debe ser amable contigo mismo(a) como lo sería con un amigo.

Puede cambiar el pensamiento negativo a "Me doy cuenta en dónde me equivoqué y puedo hacerlo mejor la próxima vez".

Ahora ves el error como una experiencia de aprendizaje y se ha preparado para tener éxito en el futuro.

EJERCICIO DE REFORMULACIÓN

Describe una situación o evento que te haga sentir mal. ¿Cuál es un pensamiento negativo común con el que luchas?

A pesar de que la situación es difícil, ¿Hay algo que hayas aprendido de ella? ¿Hay otra forma de verlo? Considere un pensamiento más saludable que pueda tener.

Preguntas adicionales que debe hacerse al reformular:

- ¿Cómo pensaría alguien más sobre la situación?
- ¿Hay algunas otras explicaciones que no he considerado?
- ¿Estoy dejando de lado los aspectos positivos o exagerando los negativos?
- ¿Mis pensamientos se basan más en cómo me siento que en los hechos reales?
- ¿Me estoy sujetando a estándares poco realistas que nunca esperaría que otras personas logran?
- ¿Estoy sobreestimando cuánto control o responsabilidad tengo en esta situación?
- ¿Estoy considerando todo lo que puedo hacer para lidiar con la situación?

¡Cuanto más practiques pensamientos saludables, lo más natural te llegará!

Refuerza tus pensamientos reformulados con recordatorios físicos como mensajes escritos en notas.