

# 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:

<b>Evento</b>	Cometiste un error
<b>Pensamiento negativo</b>	"No puedo hacer nada bien."
<b>Creencia negativa</b>	No eres capaz
<b>Emociones negativas</b>	Vergüenza, miedo, angustia
<b>Comportamiento disfuncional</b>	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 lograran?
- ¿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.

