

TÈCNiques DE REESTRUCTURACIÓ COGNITIVA

✓ Com són les **tècniques de reestructuració cognitiva**?

Tècniques psicològiques que actuen modificant els pensaments negatius o creences irrealment o distorsionades (**pensament automàtic**) que ens generen estats emocionals negatius.



✓ Què és un **pensament automàtic**?

Són creences i idees que es caracteritzen per:

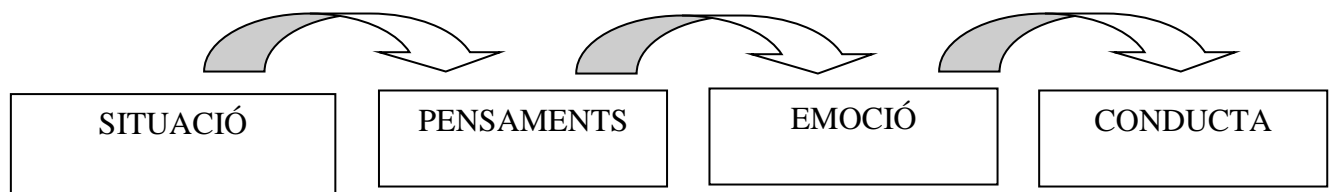
- Apareixen automàticament, són espontanis, entren de cop a la ment.
- Són irracionals, no van lligat a raonament conscients ni segueixen cap lògica.
- Semblen possibles i reals, son creguts fàcilment.
- No tenen una funció útil i interfereixen amb la conducta.
- Són missatges específics i curts
- Sovint apareixen taquigrafiats, composts per poques paraules, paraules essencials o imatges visuals.
- Sovint s'expressen en termes de "hauria de"
- Tendeixen a ser negatius, dramàtics i catastrofistes.
- Són diferents i propis de cada persona.
- Són difícils de desviar i detectar perquè són molt ràpids.
- Són apresos per la infància, per la família, amics mitjans de comunicació,...
- Sovint provoquen emocions negatives.

Podem trobar la resposta examinant **els pensaments de cada observador**:

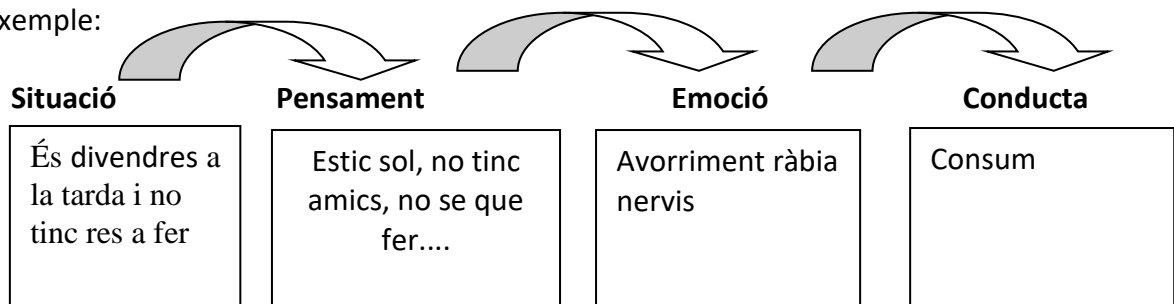
- La dona espantada va pensar: «A casa sempre la deu estar molestant i no ha pogut aguantar més», imaginant els detalls d'una pallissa brutal i recordant les vegades que l'han maltractat.
- L'adolescent colèric va pensar: «Ell només volia un petó i ella li ha humiliat. Pobre noi, realment és una mal educada».
- L'home madur que va reaccionar amb tristesa pensant: «Ara l'ha perdut i mai tornarà a veure-la», mentre veia la cara de la seva dona plena de còlera.
- La treballadora social va sentir un plaer agradable perquè va pensar: «S'ho ha guanyat. Quina dona més forta! Voldria que algunes de les dones que pateixen i que visito haguessin vist això ».

✓ **Com actuen les tècniques de reestructuració cognitiva?**

Actuen identificant els pensaments que en sorgeixen davant d'una situació i que ens generen una emoció que fa que acabi realitzant una conducta determinada.



Exemple:



Sempre que tinguem una emoció negativa (sentir-se nerviós, deprimat, irritat o disgustat amb un mateix, etc...) és perquè estem tenint un pensament negatiu i/o irracional anomenat pensament automàtic.

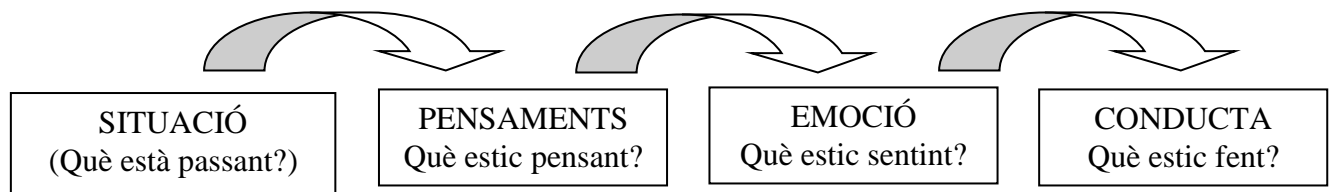
✓ **Sabries definir els següent conceptes?**

➤ Situació:

➤ Pensament:

➤ Emoció:

➤ Conducta:



✓ Intenta identificar en els següents exemples cadascun dels conceptes implicats en la reestructuració cognitiva?

✓ Exemple 1

Em sento molt irritada pel que m'ha passat avui. He passat per una parada del mercat i he vist que atenien dues persones i no hi havia ningú esperant, per la qual cosa he demanat tanda. Al cap de poc ha arribat una altra persona, i quan la dependenta ha quedat lliure i ha preguntat "qui va ara?", he dit que em tocava a mi, i la dona que havia arribat després m'ha increpat dient que ella havia demanat tanda i que s'havia absentat només un moment (quan jo he arribat). Les altres li han donat suport i m'han avergonyit. He hagut de marxar per les ganes de plorar que tenia.

Pensava que s'estaven rient de mi.

SITUACIÓ	PENSAMENT	EMOCIÓ	CONDUCTA

✓ Exemple 2

La Carlota ha d'anar cap al seu centre de treball en cotxe ja que viu a més de 20 km. Comença la seva primera classe a les 9 del matí, per tant ha de sortir de casa amb prou antelació. Avui, una vegada més, troba molt de trànsit i pensa "sempre em passa el mateix! Arribaré tard, com puc tenir tan mala sort? Sembla que tot estigui en contra meva". Aquests pensaments la pertorben i l'alteren, sent ganes de plorar, es posa nerviosa i comença a tocar el clàxon compulsivament.

SITUACIÓ	PENSAMENT	EMOCIÓ	CONDUCTA

✓ Exemple 3

Una dona de 35 anys, les seves amigues s'han oblidat d'avisar-la per quedar, un altre dia els diu de quedar i elles no poden. Ella es diu a si mateixa "Les meves amigues passen de mi" "S'hauran cansat de mi", immediatament comença a sentir trista i malament i a més a tenir rancor cap a les seves amigues. El dia següent les amigues la truquen per quedar però ella dona excuses per no anar-hi i acaba quedant-se tancada sola a casa.

SITUACIÓ	PENSAMENT	EMOCIÓ	CONDUCTA

✓ Exemple 4

La primera experiència de Joan amb les drogues va ser l'LSD la qual va provar juntament amb un amic poc després d'ingressar a la universitat. Li va agradar i va pensar que havia de provar algunes de les altres drogues amb les que no havia experimentat fins que va acabar abusant de la marihuana i bevent en excés. Un parell d'anys més tard, va descobrir la cocaïna i l'heroïna. Ell creia que podia deixar l'heroïna quan ell volia, però després d'un temps es va trobar que no podia parar i es va començar a sentir cada vegada més trist. Finalment va abandonar la universitat.

SITUACIÓ	PENSAMENT	EMOCIÓ	CONDUCTA

--	--	--	--	--

