

Necesidades de evaluación pensamientos disfuncionales



¿Cuál es tu pensamiento automático disfuncional?

Evidencia

- ¿Qué pruebas contundentes existen para respaldar este pensamiento disfuncional?
- ¿Existe alguna evidencia que contradiga o cuestione este pensamiento automático?
- ¿Cuál es la probabilidad de que este pensamiento disfuncional realmente ocurra?
- ¿Cuáles serían las conclusiones de otra persona dada esta evidencia?

Utilidad

- ¿Cómo contribuye este pensamiento automático a alcanzar tus objetivos?
- ¿Este pensamiento automático te está ayudando a resolver el problema o la situación?

Perspectivas alternativas

- ¿Existen alternativas o interpretaciones más adaptativas para esta situación?
- ¿Cómo podría alguien cercano a usted percibir esta situación de manera diferente?
- ¿Hay aspectos positivos o neutrales que puedan incorporarse a su visión actual?
- Si un amigo estuviera pasando por algo similar, ¿qué consejo le darías?

Errores de pensamiento

- ¿Estás llegando a una conclusión basada en un solo evento o experiencia?
- ¿Hay aspectos positivos de esta situación que quizás esté pasando por alto?
- ¿Está asumiendo toda la responsabilidad por algo que puede tener múltiples influencias externas?
- ¿Existe un término medio en esta situación que usted no reconoce?
- ¿Esta situación realmente justifica una etiqueta tan amplia o hay detalles específicos a considerar?
- ¿Cuál es la probabilidad real de que realmente ocurra el peor de los casos que estás imaginando?
- ¿Estás exagerando la importancia de lo negativo y subestimando lo positivo en esta situación?
- ¿Estás generalizando esta situación a todas las situaciones? ¿Hay excepciones que no estás considerando?

Después de la evaluación realizada a través de las últimas preguntas, ¿cómo podrías reformular tu pensamiento de una manera más adaptativa?

Basado en: Beck, J. S. (2022). Terapia cognitivo-conductual: teoría y práctica (3ª ed.). Porto Alegre: Artmed.
Leahy, RL (2019). Técnicas de terapia cognitiva: manual del terapeuta (2ª ed.). Porto Alegre: Artmed.