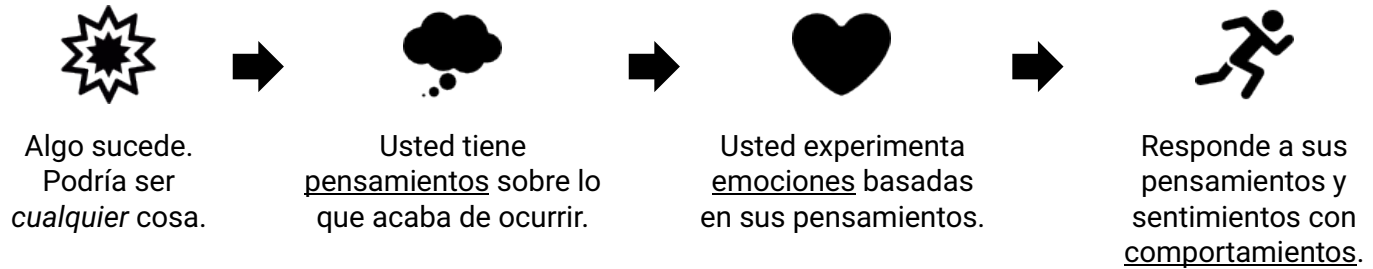


El modelo cognitivo

Pensamientos → Emociones → Comportamientos

La terapia cognitivo-conductual (normalmente denominada "TCC") se basa en la idea de que la **forma de pensar determina la forma de sentir y de comportarse**. El diagrama y el ejemplo siguientes nos muestran este proceso:



Ejemplo: Mark

Situación: Un desconocido frunce el ceño a Mark mientras se cruza con él en la calle.

Los pensamientos de Mark: "Seguramente hice algo mal... Soy tan torpe".

Las emociones de Mark: Avergonzado y molesto consigo mismo.

Comportamiento de Mark: Mark se disculpa con el desconocido y revive la situación una y otra vez en su cabeza, tratando de entender qué hizo mal.

En este ejemplo, usted se habrá dado cuenta de que el pensamiento de Mark no era muy racional. El desconocido podría haber fruncido el ceño por muchas razones. Tal vez acababa de pasar un mal momento o tal vez frunce el ceño a todo el mundo. ¿Quién sabe?

Como humanos, todos tenemos **pensamientos irracionales** como éstos. Desafortunadamente, sean irracionales o no, estos pensamientos siguen afectando cómo nos sentimos y nos comportamos. Piense en cómo podría haber respondido Mark a la misma situación si hubiera tenido un pensamiento diferente:

Pensamiento	➡	Emoción	➡	Comportamiento
"¡Qué idiota!"		Enfadado		Mark grita: "¿Cuál es tu problema?!"
"Seguro tiene un mal día..."		Neutral		Mark se aleja y olvida el incidente.

Utilizando el modelo cognitivo, usted aprenderá a identificar sus propios patrones de pensamientos, emociones y comportamientos. Llegará a comprender cómo sus pensamientos dan forma a sus sentimientos y cómo influyen en su vida de manera significativa.

Una vez que sea consciente de sus propios pensamientos irracionales, aprenderá a cambiarlos. Los pensamientos que antes le llevaban a la depresión, la ansiedad y la ira serán sustituidos por alternativas nuevas y saludables. Por fin, tendrá el control de cómo se siente.