

Reencuadre Cognitivo

Cambiando la forma de interpretar la realidad

Una de las ideas más importantes de la psicología moderna es que no son los acontecimientos los que determinan nuestras emociones, sino la interpretación que hacemos de ellos.

Un mismo evento puede provocar reacciones completamente diferentes en distintas personas. Incluso una misma persona puede reaccionar de forma distinta ante la misma situación dependiendo de su estado emocional, sus experiencias previas o la forma en que interprete lo ocurrido.

Imaginemos dos personas que pierden su empleo. Una puede verlo como una tragedia irreversible y experimentar ansiedad, desesperanza y frustración. La otra puede interpretarlo como una oportunidad para reinventarse profesionalmente. El hecho es el mismo; la diferencia está en el significado que cada una le atribuye.

Esta capacidad de reinterpretar la realidad es la base de una técnica ampliamente utilizada en psicología cognitiva llamada **reencuadre cognitivo**.

¿Qué es el reencuadre cognitivo?

El reencuadre cognitivo consiste en identificar pensamientos automáticos negativos, cuestionarlos y sustituirlos por interpretaciones más realistas, útiles y constructivas.

El objetivo no es engañarnos ni ignorar los problemas reales. Tampoco consiste en pensar de forma ingenuamente positiva. Su propósito es evitar que las distorsiones cognitivas secuestren nuestra percepción de la realidad.

En esencia, el reencuadre cognitivo nos permite pasar de una visión automática y emocional a una visión más objetiva y equilibrada.

Los tres pasos del reencuadre cognitivo

1. Detectar los pensamientos automáticos

El primer paso consiste en observar nuestros pensamientos y reconocer aquellos que aparecen de forma automática.

Muchas veces estos pensamientos pasan desapercibidos porque surgen con gran rapidez:

- No soy capaz.
- Todo me sale mal.
- Nunca voy a lograrlo.
- Nadie me aprecia.

Identificarlos es el primer paso para recuperar el control.

2. Cuestionarlos

Una vez detectados, debemos actuar como investigadores.

Pregúntate:

- ¿Qué evidencia tengo de que esto sea cierto?
- ¿Existe alguna evidencia que lo contradiga?
- ¿Estoy exagerando?
- ¿Estoy viendo toda la situación o solo una parte?

Con frecuencia descubrimos que muchos de nuestros pensamientos negativos son hipótesis, no hechos.

3. Reemplazarlos

El último paso consiste en construir una interpretación más equilibrada.

Por ejemplo:

- "Nunca hago nada bien" puede transformarse en "He cometido errores, pero también he tenido muchos aciertos".

- "Voy a fracasar" puede convertirse en "Existe incertidumbre, pero también tengo capacidades para afrontar los desafíos".

La nueva interpretación debe ser realista, creíble y útil.

Neuroplasticidad: entrenando al cerebro para el bienestar

La neuroplasticidad es la capacidad que tiene el cerebro para modificar sus conexiones neuronales a lo largo de toda la vida.

Cada pensamiento repetido fortalece determinadas redes neuronales. Por esta razón, cuando una persona mantiene durante años patrones de pensamiento negativos, estos se vuelven cada vez más automáticos.

La buena noticia es que el cerebro también puede aprender nuevos patrones.

Cuando practicamos sistemáticamente el reencuadre cognitivo, fortalecemos circuitos neuronales asociados con la regulación emocional, la resiliencia y el bienestar psicológico.

En otras palabras, cada vez que reemplazamos una interpretación destructiva por una más equilibrada, estamos entrenando físicamente nuestro cerebro.

Reencuadrar para crecer

La vida seguirá presentando desafíos, pérdidas e incertidumbre. El reencuadre cognitivo no elimina los problemas, pero nos ayuda a responder a ellos de una manera más saludable y eficaz.

No podemos controlar todos los acontecimientos de nuestra vida, pero sí podemos entrenar la forma en que los interpretamos.

Y muchas veces, cambiar la interpretación es el primer paso para cambiar la experiencia.

Autodistanciamiento

Aprender a observar la mente sin convertirse en ella

Cuando una persona experimenta ansiedad, tristeza o preocupación, suele creer que ella es sus pensamientos.

Sin embargo, una de las herramientas más poderosas descubiertas por la psicología moderna consiste precisamente en separar al observador de aquello que observa.

A esta técnica se le conoce como **autodistanciamiento**.

¿Qué es el autodistanciamiento?

El autodistanciamiento consiste en tomar distancia psicológica de nuestros pensamientos y emociones para analizarlos con mayor objetividad.

Diversas investigaciones han demostrado que hablarse a uno mismo en tercera persona o adoptar una perspectiva externa reduce la intensidad emocional y mejora la capacidad de razonamiento ante situaciones difíciles.

En lugar de pensar:

- "Soy un fracaso."

La persona aprende a preguntarse:

- "¿Qué le diría a alguien que estuviera pensando eso?"
- "¿Qué consejo le daría a Juan si estuviera pasando por esta situación?"

Este pequeño cambio genera una distancia psicológica que facilita el análisis racional.

Tu cerebro no siempre tiene razón

Nuestro cerebro evolucionó para detectar amenazas y garantizar la supervivencia.

Por esta razón genera constantemente hipótesis, preocupaciones, dudas y escenarios negativos.

Muchas de estas interpretaciones aparecen de forma automática y no reflejan necesariamente la realidad.

El problema surge cuando aceptamos cada pensamiento como una verdad absoluta.

El autodistanciamiento nos recuerda que los pensamientos son eventos mentales, no hechos.

La técnica del compañero interno

En JAPI utilizaremos una estrategia sencilla y práctica.

Consiste en asignar un nombre a esa parte automática de la mente que produce pensamientos negativos, preocupaciones y distorsiones cognitivas.

Ese nombre no debe ser el tuyo.

Puede ser el nombre de un personaje, un amigo imaginario o cualquier figura que despierte simpatía y compasión.

La idea es diferenciar claramente entre:

- El observador consciente.
- Los pensamientos automáticos.

A partir de ese momento podrás dialogar con tu mente desde una posición más objetiva.

Por ejemplo:

- "Parece que hoy Carlos está preocupado otra vez."
- "Entiendo que Carlos quiere protegerme, pero esta vez está exagerando."

Este proceso reduce la identificación emocional con los pensamientos y facilita su regulación.

La importancia de la compasión

El Dalai Lama define la compasión como el deseo genuino de aliviar el sufrimiento de otro ser.

En esta técnica aprenderemos a dirigir esa misma compasión hacia nuestra propia mente.

No se trata de luchar contra nuestros pensamientos ni de castigarnos por tenerlos.

Se trata de comprender que muchas veces nuestra mente intenta protegernos utilizando estrategias equivocadas.

Por eso debemos actuar con dos elementos fundamentales:

- Compasión para comprender.
- Firmeza para corregir.

Lo que dice la ciencia

Investigaciones en psicología cognitiva y neurociencia han demostrado que el autodistanciamiento ayuda a:

- Reducir la rumiación mental.
- Disminuir la ansiedad.
- Mejorar la regulación emocional.
- Facilitar la toma de decisiones.
- Incrementar la resiliencia psicológica.

Cuando dejamos de reaccionar automáticamente a cada pensamiento, recuperamos la capacidad de elegir cómo responder.

Conquistando el mundo interior

Hace décadas, una caricatura popular mostraba a Pinky preguntándole cada noche a Cerebro:

"¿Qué vamos a hacer esta noche?"

Y Cerebro respondía:

"Lo mismo que hacemos todas las noches, Pinky... ¡Tratar de conquistar al mundo!"

En JAPI proponemos una versión diferente de esa misión.

Cada día, nuestro cerebro consciente puede dialogar con ese compañero interno que genera preocupaciones, miedos y pensamientos automáticos.

No para combatirlo, sino para educarlo.

Porque la verdadera conquista no consiste en dominar el mundo exterior.

La verdadera conquista consiste en aprender a dirigir nuestro mundo interior.