

Reestructuración Cognitiva

¿Qué es?

Es un método de intervención utilizado en terapia cognitiva cuya finalidad es facilitar recursos al individuo a la hora de hacer su vida más llevadera frente a conflictos o problemas que le pudiera surgir.

En la reestructuración cognitiva se llevan a cabo diversos métodos para adaptar los pensamientos negativos del individuo e introducir otros pensamientos más positivistas

Existen diferentes técnicas en la reestructuración cognitiva, aquí nos centraremos en el Método de Autoinstrucciones de Meichenbaum:

Método de autoinstrucciones de Meichenbaum

Es una técnica cognitiva diseñada por Meichenbaum en 1969.

El objetivo de este autoentrenamiento es modificar el dialogo que lleva a cabo el individuo al realizar cualquier tarea o problema.

Esta técnica llevará al individuo a sustituir sus autoverbalizaciones por otros mas apropiados. Al introducir ese cambio habrá una modificación en el comportamiento manifiesto, que le llevará al éxito ante una situación y tarea determinada.

Las autoverbalizaciones se llevaran a cabo en etapas, con autoinstrucciones (ordenes) específicas.

Etapas	Auto-verbalizaciones positivas
<u>Preparación antes de comenzar el examen</u>	"He de hacer el examen." "Lo he hecho otras veces". "Lo voy a hacer bien". "Lo tengo preparado". "Voy a dejar de pensar en el bloqueo porque no me sirve de nada". "He estudiado mucho". "Se estudiar". "Estoy en forma".
<u>Confrontación con el examen</u>	"Si algo se me olvida voy a relajarme". "Tengo claro lo que voy a escribir". "Me siento seguro". "No me voy a bloquear". "Se relajarme".
<u>Reforzamiento del éxito y valoración</u>	"Ha salido mucho mejor de lo que esperaba". "No ha sido tan difícil, he dominado mi inquietud, soy capaz de controlarme". "He de felicitarme cuando he realizado bien el examen". "La próxima vez no tendré que preocuparme tanto".