



**Reestructuración  
cognitiva: aprende  
a pensar de forma  
más saludable**



## Sumario

<b>1.</b> Introducción	3
<b>2.</b> ¿Por qué pensamos lo que pensamos?	4
<b>3.</b> El impacto de lo que pensamos	6
<b>4.</b> La reestructuración cognitiva	8
<b>5.</b> Cambiando lo que pensamos	10
<b>6.</b> Cómo puede ayudarme el PAE	12
<b>7.</b> Referencias bibliográficas	13

## Introducción

Imagina la siguiente escena:

*Un equipo de trabajo conversando sobre qué hacer ante la asignación de un nuevo jefe de área cuyo trato perciben como agresivo, exigente y poco empático.*

*Una compañera comenta: "Es mejor no darle importancia y centrarse en el trabajo". Un par de ellos muestran que están de acuerdo y agregan que es un espacio laboral y no un lugar donde hacer amigos; otra persona se posiciona en contra alegando que son un equipo, que siempre se han cuidado y no pueden permitir ese trato; y un compañero propone elevar la situación al director y que él tome medidas.*

¿Cómo es que ante una misma situación las reacciones pueden ser tan opuestas? ¿Qué postura tomarías ante una situación como esta? ¿Quién consideras que tiene razón? ¿Habrá solo una postura correcta o todas podrían serlo?

**La realidad es que no existe una respuesta correcta** pues todo depende de dos cosas:

1. Los valores de cada persona, que definen su sistema de creencias.
2. Las herramientas de las que dispone cada persona para enfrentar sus retos cotidianos.

En este ebook nos daremos cuenta de la importancia de las ideas que habitan nuestra mente, pues, aunque diariamente son las guías que seguimos, no solemos medir las consecuencias que obtenemos. ¿Cuáles son los efectos de actuar así? ¿Cuáles son sus limitaciones o su potencial? ¿Son acordes a las situaciones que enfrentamos?

Cuando pensamos en el contexto laboral, la capacidad de adaptarse, innovar y enfrentar desafíos de manera efectiva es esencial para el éxito individual y organizacional. Y a nivel personal aún más. Las parejas que eliges, como gestionas un problema familiar, la educación que das a tus hijos, cómo usas tu tiempo libre, las novelas que lees...

Todo está marcado por tu manera de pensar.

En este contexto, cuestionar lo que pensamos, por qué lo pensamos y qué pensamientos necesitamos cambiar se vuelve clave para potenciar el rendimiento en el trabajo y el bienestar en general.

De este modo la reestructuración, que implica la transformación de patrones de pensamiento arraigados, va más allá de simplemente adquirir conocimientos; se trata de cultivar habilidades cognitivas que influyen directamente en la toma de

decisiones, la resiliencia emocional, la creatividad, y las relaciones interpersonales, entre otras muchas cosas.

A través de este ebook exploraremos cómo la **reestructuración cognitiva** se erige como un **pilar fundamental en la optimización del desempeño laboral, facilitándote herramientas** para enfrentar los desafíos con agilidad y para contribuir al florecimiento de entornos laborales dinámicos y exitosos.

**La reestructuración cognitiva es clave para potenciar el rendimiento laboral y el bienestar general, ya que nuestras creencias y pensamientos influyen en nuestras acciones y resultados**

## ¿Porqué pensamos lo que pensamos?

La comprensión sobre el proceso de pensamiento humano ha intrigado a chamanes, filósofos, científicos y psicólogos a lo largo de la historia. La cuestión de *“por qué pensamos lo que pensamos”* es una manera de conocer nuestra naturaleza humana, y más allá de la metafísica, la ciencia cada vez tiene más y mejores respuestas.

Implica factores interrelacionados que van desde la biología y la experiencia personal, hasta los procesos sociales y culturales que moldean nuestra cognición.

### Revisemos los tres factores determinantes de nuestros pensamientos:

#### • Biología y genética:

El cerebro juega un papel central en la formación de nuestros pensamientos. Las estructuras neuronales, las conexiones sinápticas y la química cerebral influyen en cómo procesamos la información y cómo esta se transforma en pensamientos.

La herencia genética también desempeña un papel al establecer la base de nuestra predisposición hacia ciertos tipos de pensamientos o respuestas ante estímulos específicos. Cuestiones como tu apertura a las nuevas experiencias, la extroversión o introversión, tu neuroticismo... son elementos que te condicionan y vienen marcados, en cierto modo, en tu arquitectura cerebral.

#### • Experiencias y aprendizaje:

Las experiencias vividas, desde la infancia hasta la adultez, moldean nuestros pensamientos. Las

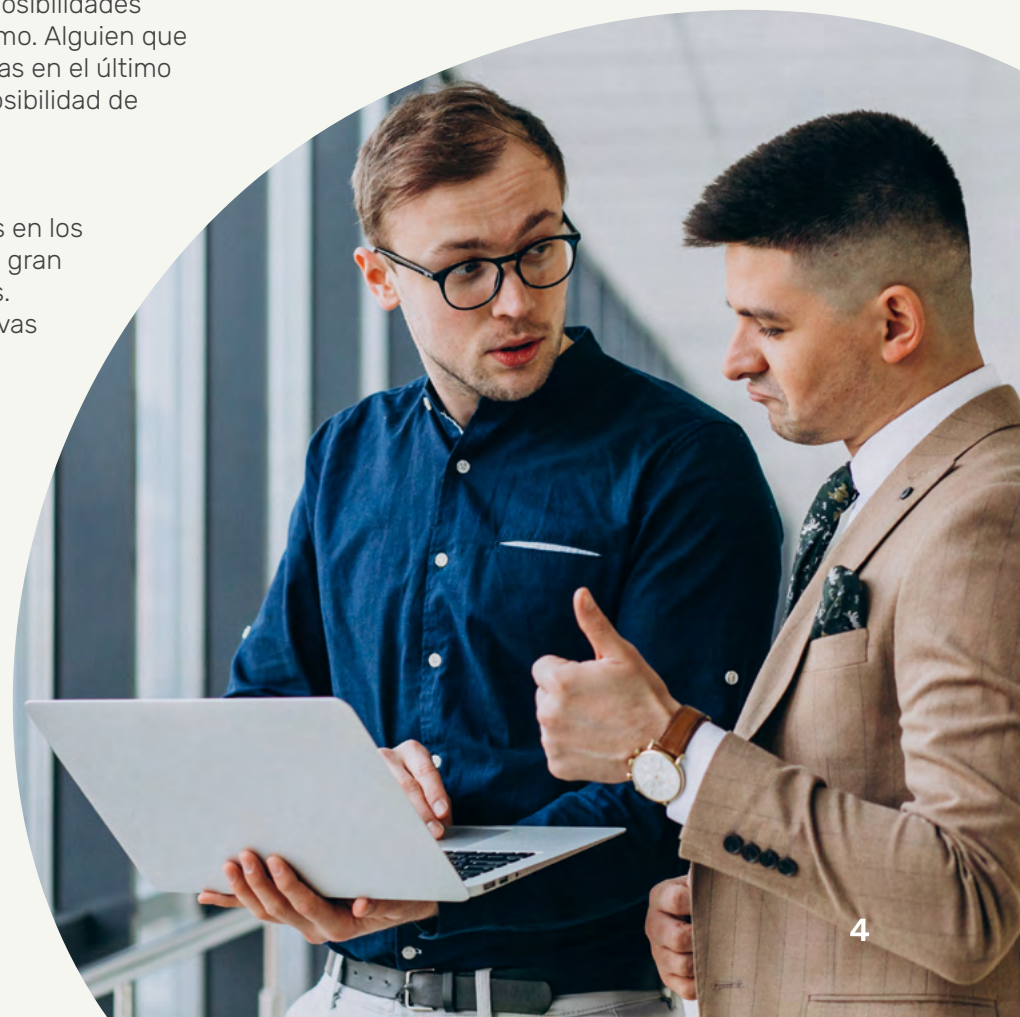
interacciones sociales, los eventos significativos, las relaciones personales y el aprendizaje continuo impactan directamente en la formación de nuestros patrones de pensamiento porque cambian nuestra visión del mundo. Pensemos, por ejemplo, en una persona que ha experimentado el éxito repetido en un área particular. Seguramente, puede tener más confianza en esa área y, por ende, pensar de manera más optimista sobre sus posibilidades futuras y ver los retos con optimismo. Alguien que ha sufrido cuatro rupturas dolorosas en el último año, mirará con desconfianza la posibilidad de empezar una nueva relación.

#### • Cultura y contexto social

Los contextos sociales y culturales en los que estamos inmersos influyen en gran medida en nuestros pensamientos. Las normas sociales, las expectativas culturales, la influencia de los grupos de referencia y los medios de comunicación moldean y a menudo limitan o amplían nuestras ideas y perspectivas sobre el mundo.

Las creencias compartidas dentro de un grupo pueden reforzarse mutuamente, influyendo en los pensamientos individuales y colectivos, ya que el compartirlas se vive como la

forma de pertenecer. El momento cultural afecta a cómo percibes el mundo. Una persona del siglo XII vería con malos ojos que determinadas personas tuvieran acceso a la lectura y a día de hoy, en función de la región del mundo en que te encuentres, la espiritualidad y su peso en el día a día, puede ser entendida de manera muy diferente.



## Nuestros procesos psicológicos

Sumado a estos factores es importante considerar los procesos cognitivos y psicológicos que se involucran en la construcción de nuestros pensamientos, ya que la misma persona frente al mismo contexto puede tener pensamientos diferentes, ¿por qué?

Un elemento que influye es el procesamiento y selección que nuestro cerebro realiza de la información externa, pues la filtra y organiza en pensamientos y creencias. La forma en que lo hace determina la manera en que se crean nuestros pensamientos.

Es importante saber que nuestra mente cuando tiene una creencia, centra su percepción y atención por demostrar la veracidad de esa creencia, sea o no cierta, generándose así sesgos que filtran la información que puede amenazar contra la creencia.

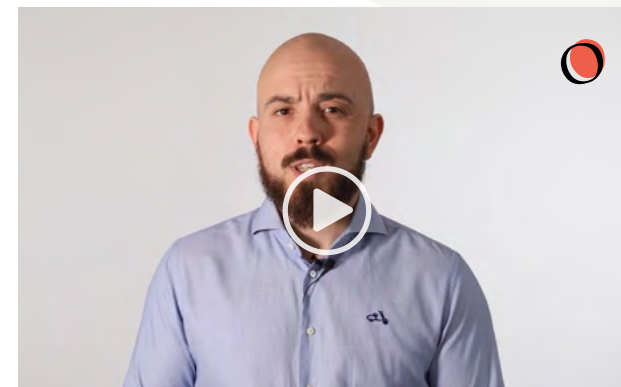
Si tu compañera Marisa te parece una persona estupenda, pero tiene un trato hostil hacia Guillermo, tu cerebro hará todo lo posible por evitar ver aquello que hace Marisa que pueda cambiar tu opinión de ella. O en caso de que no puedas ignorarlo, posiblemente acabes por justificar su conducta encontrando defectos y malas intenciones en Guillermo. Así funciona nuestro cerebro.

Esto se da por los sesgos cognitivos que son diversos. Por ponerte algún ejemplo, podemos hablar del sesgo de confirmación (buscar información que afirme nuestras creencias), sesgo de disponibilidad (dar más peso a la información fácilmente accesible) o el sesgo de atribución (atribuir causas a eventos), los cuales pueden influir en la interpretación de la información y en la formación de pensamientos.

Es importante considerar que nuestras emociones y nuestro estado mental de igual manera influyen en nuestros pensamientos. Por ejemplo, en momentos de estrés o ansiedad nuestros pensamientos fácilmente pueden centrarse en lo peligroso o amenazante de la situación.

En un *deadline* de una entrega importante, que tu compañera Marisa no te coja el teléfono puede generar en ti pensamientos como: "No está siendo responsable" o "Le cuesta priorizar las cosas importantes". Sin embargo, cualquier otro día que Marisa no te coja el teléfono puede ser que sencillamente pienses: "¿Qué estará haciendo? Tengo curiosidad, ojalá me lo cuente luego".

La complejidad de nuestros pensamientos radica en la interacción de todos estos factores. No actúan de forma independiente, sino que se entrelazan y se influyen mutuamente. Nuestras experiencias (psicológicas y sociales) pueden modificar la química cerebral y, a su vez, esta



### Diversifica tus pensamientos

modificación puede influir en nuestros patrones de pensamiento. Esto puede darse, por ejemplo, después de una experiencia traumática, como un accidente de coche, que genere un estado de ansiedad y pensamientos alarmantes en una situación que antes no percibías como peligrosa.

Además, estos factores pueden cambiar a lo largo del tiempo. Las experiencias, el aprendizaje y la exposición a nuevos contextos pueden modificar nuestros patrones de pensamiento. Del mismo modo, el esfuerzo consciente de reestructurar cognitivamente nuestros pensamientos puede alterar la forma en que interpretamos la información y, por ende, nuestros pensamientos. De ahí la importancia de trabajar en ello.

## El impacto de lo que pensamos

Ahora vamos a revisar el efecto e impacto que pueden tener nuestros pensamientos. Para empezar, nuestros pensamientos forman una especie de mapa que contiene nuestra versión de cómo, por y para qué funciona el mundo. Eso determinará lo que valoramos, nuestra comunicación, la forma en que expresamos nuestras emociones y, por ende, la forma en la que nos relacionamos.

En un segundo nivel, consideremos que nuestros patrones de pensamiento individuales pueden moldear y contribuir a la creación de dinámicas sociales complejas. Por ejemplo, una persona con tendencias pesimistas puede influir en el estado de ánimo general de un grupo: *“No sé si deberíamos ir a la playa, creo que igual llueve y todas esas horas de coche para nada...”*; mientras que aquellos con una mentalidad más abierta pueden fomentar la creatividad y el intercambio de ideas: *“Vamos a la playa, y si llueve podemos investigar algunos pueblos de la zona, que yo no la conozco”*. Tu fin de semana estará muy condicionado en función del tipo de amigo/a que te acompañe.

Los **patrones de pensamiento** también se manifiestan en la conformidad social. Los sesgos cognitivos, como el sesgo de grupo, pueden llevar a la adopción de pensamientos colectivos dentro

de comunidades o culturas específicas. Esto puede influir en la toma de decisiones grupales, ya sea en entornos laborales, políticos o comunitarios. Eso significa, que muchas veces nuestros pensamientos están contruidos en base a lo que consideramos que tenemos que pensar en función del grupo al que pertenecemos, ya sea un grupo político, social o incluso familiar.

Además, estos patrones pueden alimentar dinámicas de poder. En contextos sociales más amplios, los patrones de pensamiento pueden perpetuar estructuras de poder existentes o desafiarlas. Por ejemplo, las actitudes arraigadas hacia la igualdad de género, la raza o la orientación sexual pueden influir en la forma en que se manejan las relaciones de poder en una sociedad.

Perfilándonos hacia un tercer nivel, los patrones de pensamiento





individuales se fusionan y contribuyen a la formación de la cultura y la sociedad en su conjunto. Estos patrones influyen en la creación de normas, valores y creencias colectivas que definen una cultura.

Por ejemplo, una cultura que valora la competencia individual puede tener patrones de pensamiento

que fomenten el éxito personal sobre el bienestar colectivo. Piensa que los movimientos sociales promueven cambios en la percepción de ciertos temas llegando incluso a influir en la toma de decisiones a nivel político, básicamente porque hay creencias compartidas que quizá empezaron con un pensamiento de una persona que se dio cuenta de que algo no funcionaba como debería. Apasionante, ¿verdad?

Siguiendo en esta línea, el cuarto nivel nos invitaría a considerar que nuestros patrones de pensamiento impactan en la percepción y aceptación de cambios sociales. Los cambios en los patrones de pensamiento pueden generar resistencia o aceptación hacia nuevas ideas, tecnologías o perspectivas.

La resistencia al cambio tanto en un nivel individual como a nivel social, es algo que fácilmente podemos experimentar y puede estar arraigada en patrones de pensamiento tradicionales, de supervivencia, pues se percibe que al cambiar de ideas perdemos pertenencia o no sabremos cómo manejarnos con lo que nos vamos a encontrar. En este momento, nuestras creencias sobre lo que conocemos y sobre lo que desconocemos hacen que la inteligencia artificial genere muchos miedos y barreras, sencillamente porque no sabemos qué expectativas debemos tener.

Es importante pensar que los pensamientos son ideas que tienen un límite, que son excluyentes



### El cambio es inevitable

y que siempre dejan otras perspectivas fuera, incluso podríamos decir que surgen bajo ciertas condiciones históricas y se heredan incluso cuando esas condiciones se han modificado o, sencillamente, han caducado.

**Los patrones de pensamiento, a nivel individual y colectivo, impactan en la cultura y sociedad, lo que nos invita a reflexionar sobre la importancia de cuestionar y ampliar nuestras perspectivas**

## La reestructuración cognitiva



La reestructuración cognitiva es un proceso psicológico que implica la **modificación de los patrones de pensamiento, creencias y percepciones** arraigadas en una persona. Se centra en cambiar las interpretaciones, perspectivas o esquemas mentales que guían la forma en que procesamos la información y tomamos decisiones.

Este proceso tiene como objetivo principal identificar y desafiar pensamientos automáticos, negativos o distorsionados, reemplazándolos con pensamientos más realistas y constructivos. Implica un esfuerzo consciente por cambiar la forma en que pensamos sobre nosotros mismos, los demás y el mundo que nos rodea.

Piensa por un segundo: ¿alguien te ha enseñado a pensar? Algo tan importante como lo que estamos hablando, que tiene tanto peso en tu vida... Y nadie nos educa en ello. Por eso es importante conocer las **herramientas psicológicas que pueden ayudarnos a pensar más saludable y constructivo.**

La terapia cognitivo-conductual es una de las herramientas más utilizadas para facilitar la reestructuración cognitiva. Los terapeutas

ayudan a las personas a identificar patrones de pensamiento negativos o limitantes y les enseñan estrategias para cuestionar, desafiar y cambiar estos patrones.

Puede ser cualquier tipo de dinámica de pensamiento, los celos, la pereza, la procrastinación, la manera de gestionar un conflicto familiar, la falta de ambición o de motivación... Todo está relacionado con nuestra manera de gestionar nuestros pensamientos.

Es importante considerar que el tipo y calidad de nuestros pensamientos podríamos determinarlo por los efectos que tienen en nuestra vida cotidiana, es decir, observemos cómo nos está yendo en el trabajo, nuestra familia, nuestras amistades, la economía o en las actividades que realizamos. ¿Cómo lo ves? ¿Todo fluye o se ha vuelto complicado y problemático?

Analicemos la tensión, los conflictos o el malestar como una invitación o señal para revisar qué estamos pensando, pues ese es el estímulo de que nuestras ideas podrían estar limitándonos, ya sea a expresarnos, tomar acciones o marcar límites.

Por otro lado, consideremos que nuestros patrones de pensamiento nos dan un rango limitado de respuesta, es decir, si no modificamos nuestras ideas, la forma en que resolvemos será de la misma gama, aun cuando tenga variaciones, y los efectos serán los mismos.

La reestructuración cognitiva desempeña un papel crucial en el **ámbito laboral**. Algunos de sus beneficios incluyen:

- **Resolución de problemas:** permite a los empleados abordar los desafíos laborales desde una perspectiva más amplia, identificando soluciones creativas y efectivas.
- **Toma de decisiones:** mejora la toma de decisiones informadas al cuestionar suposiciones y evaluar alternativas de manera más objetiva y amplia.
- **Gestión del estrés:** ayuda a manejar situaciones estresantes al cambiar la percepción de las circunstancias y promover respuestas más adaptativas.
- **Comunicación efectiva:** facilita la mejora de las habilidades de comunicación al cambiar patrones de pensamiento que pueden obstaculizar la comprensión y la empatía.
- **Liderazgo:** las personas que lideran con una reestructuración cognitiva efectiva pueden tomar decisiones más equilibradas, comprender mejor las necesidades del equipo y fomentar una cultura laboral más positiva.



Si lo pensamos en otros ámbitos, un cambio de pensamientos podría beneficiar de manera importante nuestras **relaciones interpersonales**. Veamos cómo:

- **Mejora de la empatía:** al desafiar los patrones de pensamiento egocéntricos, se fomenta una comprensión más profunda de las perspectivas de los demás.
- **Resolución de conflictos:** facilita la resolución de conflictos al ayudar a ver las situaciones desde diferentes puntos de vista y desarrollar soluciones colaborativas.
- **Comunicación más efectiva:** promueve una comunicación más clara y comprensiva al cambiar patrones de pensamiento que puedan obstaculizar la comprensión mutua.
- **Establecimiento de límites:** ayuda a establecer límites personales más saludables, lo que conduce a relaciones más equilibradas y satisfactorias.



## Cambiando lo que pensamos

Ahora que sabes la importancia aprender a pensar, te vamos a contar algunas **estrategias para que puedas revisar tus pensamientos y, si es necesario, cambiarlos**. Un primer paso sería delimitar el área o tema que someterás a revisión, por ejemplo:

¿Recuerdas el ejemplo que abordamos al inicio de este ebook? Si fueras alguno de los compañeros reunidos sobre ese líder poco empático, qué harías: ¿elegir seguir pensando lo mismo, o empezar a dudar sobre tu criterio y atreverte a cambiar tu manera de pensar?

Para cambiar nuestros pensamientos, te invitamos a que sigas estos tres pasos a modo de guía:

**1. Observar tus pensamientos.** Normalmente nuestro proceso es automático y no somos conscientes de lo que estamos pensando. Para evitarlo, puede ayudar poner por escrito las ideas que vienen a tu mente cuando abordas el tema. *“Si mi jefe me trata mal no pasa nada, solo es trabajo”.*

**2. Revisar esos pensamientos.** Identificar qué tipo de ideas parecidas has tenido en diferentes situaciones puede ayudarte a entender qué tipo de procesos cognitivos tienes. *“No confronto con mis amigos, ni con mi pareja tampoco”.*

**3. Ubica distorsiones del pensamiento.** Recuerda que nuestro pensamiento tiende a buscar confirmar nuestras creencias haciendo uso de algunas de las siguientes estrategias o sesgos, es decir, errores de pensamiento. Si identificas alguno... ¡más vale cambiarlo!

### GENERALIZACIONES

Sacar una conclusión general a partir de un incidente.  
*Por ejemplo, si te equivocas en una presentación, pensar que siempre que lo hagas volverá a pasar.*

### PENSAMIENTO POLARIZADO (TODO O NADA)

Pensar las cosas en extremos.  
*Por ejemplo, pensar que si no te sale un paso de baile eres incapaz de bailar.*

### LECTURA DE PENSAMIENTO

Creer que sabes con certeza lo que las otras personas piensan.  
*Por ejemplo, pensar que a alguien le caes mal por no saludarte en una ocasión.*

### DESCALIFICAR LO POSITIVO

Centrar la atención en lo negativo.  
*Por ejemplo, ante una serie de elogios centrar la atención en quién guardó silencio.*

### PENSAMIENTO CATASTROFISTA

Imaginar lo peor en situaciones futuras.  
*Por ejemplo, pensar que si no logras un objetivo específico el resto de tu vida será un fracaso.*

### PREDICCIÓN DEL FUTURO

Pensar que puedes predecir con certeza lo que sucederá en el futuro.  
*Por ejemplo, si confronto a mi jefe, me despedirán.*

### RAZONAMIENTO EMOCIONAL

Creer que si sientes algo tiene que ser verdad.  
*Por ejemplo, sentir culpa en una situación en la que no hay evidencia de haber hecho algo malo.*

### PERSONALIZACIÓN

Culparte por situaciones que no están bajo control.  
*Por ejemplo, sentir culpa debido a que un evento se arruinó por un error técnico.*

### FALACIA DE CONTROL

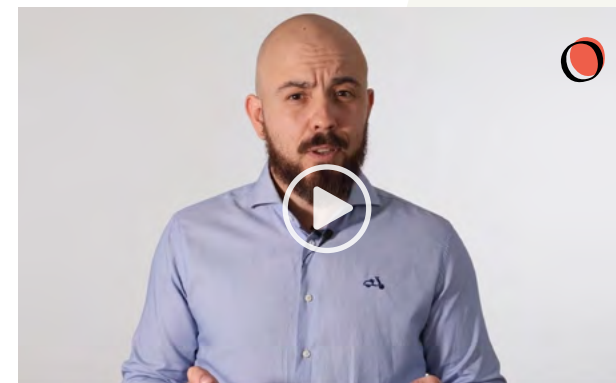
Sentir que puedes tener bajo control todas las situaciones.  
*Por ejemplo, creer que puedes evitar que alguien se enfade contigo.*

**4. Cuestionar pensamientos.** Dudar te hace más inteligente. Si piensas algo, no debes creértelo por definición. Encuentra pruebas que respalden o desmientan ese pensamiento o creencias. *"Mis compañeros han debatido con sus jefes y aún conservan su trabajo"*

**5. Genera pensamientos alternativos.** Empieza a contestar a ese pensamiento con ideas más realistas, constructivas y saludables para tu rendimiento y bienestar. *"Debería comunicar cómo me siento de manera respetuosa para que me traten con el valor profesional que tengo".*

**6. Práctica y repetición.** Repite estos nuevos pensamientos cada vez que surjan los automáticos para ayudar a consolidar los nuevos patrones de pensamiento.

Poner en marcha estos pasos en un inicio será algo un tanto mecánico y que requiere seguir los pasos; sin embargo, en la medida en que lo practiques se volverá algo más fluido y automático y te acercará, además, al tipo de persona que quieres ser.



**El cambio como filtro de nuestro entorno y relaciones**

#### EJERCICIO PRÁCTICO

#### Reflexionando sobre nuestro espacio laboral



a) Responde a estas preguntas:

1. Cuando piensas en tu trabajo actual... ¿qué ideas vienen a tu mente? Haz una lista con todas las que identifiques.
2. ¿Cuál dirías que es el efecto que tiene en ti? ¿Qué emociones, actitudes y disposiciones generan?
3. ¿En qué acciones se traducen estas ideas?
4. ¿Cuánto han favorecido la forma en que te gustaría verte en tu trabajo?
5. ¿Ubicas alguna idea que sería necesario modificar?

b) Utiliza los pasos mencionados en el apartado anterior para modificarlos y observar los resultados.

c) Registra la información y compara.

## Cómo me puede ayudar el #PAE

### El Programa de Ayuda al Empleado (#pae)

es un servicio de asesoramiento psicológico para ayudarte a resolver y gestionar aquellas situaciones complicadas que estén afectando emocionalmente en tu día a día, ya sean de ámbito personal o profesional.

### ¿Para qué me sirve el #pae?

Gracias a este servicio que te ofrece tu empresa de forma gratuita, tendrás siempre un psicólogo o psicóloga disponible para ti en tiempo real las 24 horas del día durante los 7 días de la semana, y serás atendido de forma automática, sin esperas y sin cita previa.

### ¿Es anónimo y confidencial?

Tanto el contenido de las consultas y la identidad son totalmente ANÓNIMAS Y CONFIDENCIALES. Tu privacidad está en manos de profesionales sanitarios.

### ¿Cuándo puedo usarlo?

Es ilimitado. Úsalo tantas veces como quieras, cuándo y dónde lo necesites.

### ¿Quién atiende mi consulta?

El #pae es atendido por un equipo de psicólogos expertos del equipo Afforhealth.

### ¿Cómo puedo hacer uso del #pae?

Teléfono: 911 59 59 19 (ESP - 24/7)  
911 59 93 85 (ENG - 15 a 22 CEST)  
555 35 02 620 (México)  
15086184 (Colombia)  
170 63 287 (Perú)

Correo electrónico: [pae@afforhealth.com](mailto:pae@afforhealth.com)

Chat: **App forHealthHUB**

Además, tendrás acceso a diferentes contenidos psicoeducativos:

- **Campañas de sensibilización** para aprender a gestionar tus emociones.

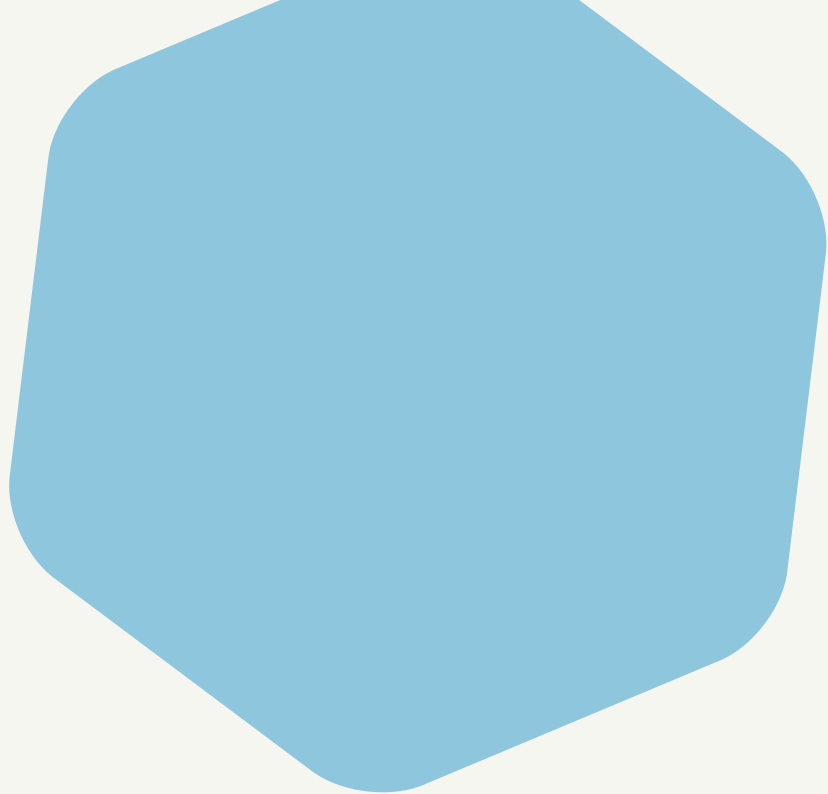
- **Talleres semanales en DIRECTO** con psicólogos/as expertos/as.

Y recibirás contenidos exclusivos y novedades a través de nuestra Newsletter: **Info #PAE**

## Referencias bibliográficas

1. Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., & Kashdan, T.B. (2017). *Emotion Regulation Strategies in Daily Life: Mindfulness, Cognitive Reappraisal and Emotion Suppression*. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46 (2), 91-113.
2. Clark, D. A. (2013). *Cognitive Restructuring*. In M.D. Gellman & J.R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer.
3. Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S & Penn, D.L (2010). *Upward Spirals of Positive Emotions Counter Downward Spirals of Negative Emotions: Insights from the Broaden-and-build theory and affective Neuroscience of the Treatment of Emotion Dysfunctions and Deficits in Psychopathology*. *Clinical Psychology Review*, 30 (7), 849-864.
4. Hoffmann, S.G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). *The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A review of meta-analyses*. *Cognitive Therapy and Research* 36, 427-440.
5. Moshier, S.J., Otto, M-W (2017). *Cognitive-Behavioral Therapy for Anxiety: The role of Improvement in Cognitive Distortions*. *International Journal of Cognitive Therapy*, 10(2), 96-109.





AfforHealth

