

---

*Reestructuración cognitiva*

4700

---

*Definición:* Estimular al paciente para que altere los esquemas de pensamiento desordenados y se vea a sí mismo y al mundo de forma más realista.

---

Actividades:

Ayudar al paciente a que acepte el hecho de que las frases autoinducidas median en el despertar emocional.

Ayudar al paciente a comprender que la imposibilidad de conseguir conductas deseables con frecuencia es el resultado de frases irracionales autoinducidas.

Ayudar al paciente a cambiar afirmaciones (autoafirmaciones) irracionales autoinducidas por afirmaciones (autoafirmaciones) racionales.

Señalar los estilos de pensamiento disfuncionales (pensamiento polarizado, generalización exagerada, magnificación y personalización).

Ayudar al paciente a identificar la emoción dolorosa (ira, ansiedad y desesperanza) que está sintiendo.

Ayudar al paciente a identificar los factores estresantes percibidos (situaciones, sucesos e interacciones con otras personas) que contribuyen al estado de estrés.

Ayudar al paciente a identificar las propias interpretaciones equivocadas sobre los factores estresantes percibidos.

Ayudar al paciente a reconocer la irracionalidad de ciertas creencias comparándolas con la realidad actual.

Ayudar al paciente a reemplazar las interpretaciones equivocadas de las situaciones, sucesos e interacciones estresantes por interpretaciones basadas más en la realidad.

---

Bibliografía

- McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (1981). *Thoughts and feelings: The art of cognitive stress intervention*. Richmond, CA: New Harbinger Publication.
- Pender, N. (1996). *Health promotion in nursing practice* (3rd ed.). Stamford, CT: Appleton & Lange.
- Scandrett-Hibdon, S. (1992). Cognitive reappraisal. In G.M. Bulechek & J.C. McCloskey (Eds.). *Nursing Interventions: Essential Nursing Treatments* (2nd ed.) (pp. 462-471). Philadelphia: W.B. Saunders.