

GUÍA COMPLETA DEL MODELO ABC

(Basado en la Terapia Cognitiva de Aaron T. Beck)

Cómo tus pensamientos influyen en tus emociones y tu conducta

Nota importante:

Este material ofrece una **aproximación breve y simplificada** a un tema psicológico complejo. No pretende abarcarlo en profundidad ni sustituir un proceso de **psicoterapia realizada por profesionales de la psicología**.

La comprensión real y el cambio profundo requieren tiempo, acompañamiento y un trabajo personalizado. La **terapia psicológica profesional** es el espacio adecuado para explorar estas experiencias con seguridad, contexto y continuidad.

Los ejercicios propuestos están pensados como **recordatorios, apoyos puntuales o herramientas de regulación** para momentos concretos, no como soluciones definitivas.

Este recurso suele ser especialmente útil para personas que **están en un proceso de psicoterapia** o que pueden **compartirlo y trabajararlo junto a su psicóloga o psicólogo**, integrándolo dentro de un proceso terapéutico más amplio



SANDRA ROMO

1. Introducción: por qué pensamos como pensamos

La Terapia Cognitiva, desarrollada por Aaron T. Beck, sostiene que **no reaccionamos a los hechos en sí mismos, sino a la interpretación que hacemos de ellos**.

Cada persona filtra lo que ocurre a través de creencias, aprendizajes previos, esquemas internos y experiencias pasadas. Estas interpretaciones suelen ser rápidas, automáticas y, en ocasiones, distorsionadas.

Según la idea original del autor, nuestro sistema procesa la realidad así: primero percibimos un acontecimiento, luego lo interpretamos y después sentimos una emoción y actuamos en consecuencia.

Por eso dos personas pueden vivir la misma situación de forma completamente diferente:

lo importante no es **lo que pasa**, sino **lo que significa para ti que pase**.

2. Qué es el Modelo ABC

El Modelo ABC describe el camino que siguen tus experiencias internas:

A — Acontecimiento (Activador)

Es lo que ocurre fuera de ti (una conversación, un gesto, un mensaje sin responder) o dentro de ti (un pensamiento espontáneo, una sensación corporal, un recuerdo).

B — Belief / Creencia / Pensamiento automático

Es la interpretación inmediata que tu mente hace de lo que ocurre.
Suele aparecer sin esfuerzo y con mucha rapidez.

C — Consecuencia emocional y conductual

Es cómo te sientes (emoción) y cómo reaccionas (conducta) después del pensamiento.

Se podría resumir este proceso así: “Los sentimientos son creados por los pensamientos y no por los hechos reales.”



3. ¿Qué son los pensamientos automáticos?

Los pensamientos automáticos son frases breves, rápidas, que aparecen sin que las elijas.

SANDRA ROMO
Muchas veces vienen acompañadas de sensaciones físicas y emociones intensas.
Pueden ser útiles, neutros o distorsionados.

Ejemplos típicos:

- “Seguro que piensan mal de mí.”
- “Algo va a salir mal.”
- “No soy suficiente.”
- “No puedo con esto.”

Estos pensamientos son inexactos o exagerados, generando malestar emocional y patrones de conducta que lo mantienen.

4. ¿Qué papel cumplen los esquemas y la historia personal?

Beck proponía que cada persona desarrolla **esquemas cognitivos**, que son estructuras estables de significado.

Estos esquemas nacen de experiencias tempranas, aprendizajes familiares, mensajes recibidos y situaciones vitales repetidas.
Actúan como “gafas” a través de las cuales interpretamos la realidad.

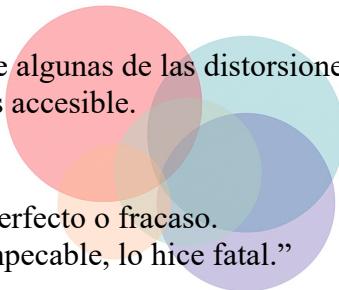
Ejemplos de esquemas comunes:

- “No soy suficiente.”
- “El mundo es peligroso.”
- “No puedo fallar.”
- “Los demás me rechazarán.”

Estos esquemas no determinan tus pensamientos, pero influyen en **qué interpretaciones aparecen más rápido y con más fuerza**.

5. Distorsiones cognitivas: errores de interpretación frecuentes

Aquí te propongo un listado de algunas de las distorsiones que existen, y además aquí se presentan con un lenguaje más accesible.



1. Todo o nada

Ver la realidad en extremos: perfecto o fracaso.

Ejemplo: “Como no lo hice impecable, lo hice fatal.”

2. Sobregeneralización

Convertir un hecho puntual en una regla general.

Ejemplo: “Si he fallado hoy, fallaré siempre.”

3. Filtro mental

Fijarse solo en lo negativo e ignorar lo demás.

Ejemplo: “Me equivoqué en un punto, así que todo salió mal.”

4. Descalificación de lo positivo

Restar valor a lo bueno que sucede.

Ejemplo: “Fue suerte, no cuenta.”

5. Lectura de mente

Creer que sabemos lo que otros piensan.

Ejemplo: “Está serio, seguro que está decepcionado conmigo.”

6. Adivinación

Predecir catástrofes sin datos reales.

Ejemplo: “Esto va a salir mal.”

7. Magnificación y minimización

Exagerar errores y minimizar logros.

Ejemplo: “Fue un desastre.” / “No fue para tanto, cualquiera lo haría.”

8. Razonamiento emocional

“Si lo siento, debe ser verdad.”

Ejemplo: “Me siento inútil → soy inútil.”

9. Deberías / Obligaciones

Autoexigencia rígida que genera presión.

Ejemplo: “Debería poder con todo.”

10. Etiquetación

Definirse por un error o conducta puntual.

Ejemplo: “Soy un desastre.”

11. Personalización

Asumir culpas que no corresponden.

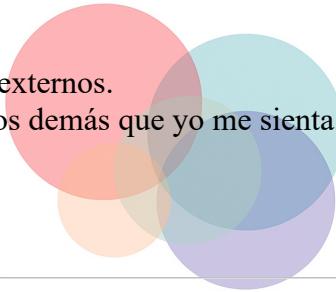
Ejemplo: “Si está de mal humor, es por mi culpa.”

12. Culpabilizar a otros

Delegar el control en factores externos.

Ejemplo: “Es culpa de todos los demás que yo me sienta así.”

(Entre otros)



6. Ejemplo completo del Modelo ABC

A — Acontecimiento

Vas caminando por la calle. Ves a un amigo pasar y no te saluda.

B — Pensamientos posibles

Interpretación 1 — Autocrítica:

“No me ha saludado porque está enfadado conmigo.”

Interpretación 2 — Inferioridad:

“Le doy vergüenza; no soy suficiente.”

Interpretación 3 — Hostilidad:

“Qué arrogante, se cree más que yo.”

Interpretación 4 — Neutra:

“No me ha visto.”

Interpretación 5 — Funcional:

“No puedo saber por qué no saludó; no necesito adivinar.”

C — Consecuencias emocionales y conductuales

Pensamiento	Emoción	Conducta
“Está enfadado conmigo.”	Ansiedad, culpa	Rumiar, evitar
“Le doy vergüenza.”	Tristeza, inseguridad	Autoexigencia, retraimiento
“Qué arrogante.”	Enfado	Distancia, tensión
“No me ha visto.”	Calma	Seguir caminando
“No necesito adivinar.”	Serenidad	Dejarlo estar

Lo que demuestra que dependiendo de cómo interpretes así actuarás y te sentirás. La idea no es autoengañoso sólo intentando interpretar en positivo, sino darte cuenta de qué interpretaciones son “falsos positivos”, para reestructurarlos cuestionándolos.



7. Cómo cuestionar un pensamiento



SANDRA ROMO

1. Detectar el pensamiento

¿Qué me estoy diciendo exactamente?

2. Examinar las pruebas

¿Qué evidencia tengo a favor? ¿Qué evidencia tengo en contra?

3. Identificar distorsiones

¿Estoy leyendo la mente?

¿Estoy exagerando?

¿Estoy usando “siempre/never”?

(etc)

4. Evaluar utilidad e impacto

¿Pensar así me ayuda o me perjudica? ¿Qué intento proteger con este pensamiento?

5. Generar interpretaciones alternativas

¿Cuál sería otra explicación posible?

¿Qué diría alguien que me quiere?

¿Qué diría yo a otra persona en esta situación?

6. Evaluar la creencia

Del 0 al 100, ¿cuánto creo en este pensamiento ahora?

7. Observar la emoción

¿Cómo cambia mi estado después de revisarlo?

8. Ejemplo guiado de reestructuración cognitiva

Pensamiento automático: “Mi amiga no contestó porque está molesta conmigo.”

1. Pruebas a favor:

Tardó en responder.

2. Pruebas en contra:

Suele estar ocupada; no tengo datos de que haya un conflicto; ayer estuvo cariñosa.

3. Distorsiones detectadas:

- Lectura de mente
- Adivinación
- Magnificación

4. Consecuencias de creerlo:

Malestar, ansiedad, rumiación.



SANDRA ROMO

5. Alternativas más realistas:

- “Está ocupada.”
- “Si estuviera molesta, me lo diría.”
- “Puedo esperar a tener información real.”

6. Nueva emoción:

Ansiedad baja, sensación de alivio.



9. Plantilla ABC para usar cuando quieras

A — Acontecimiento

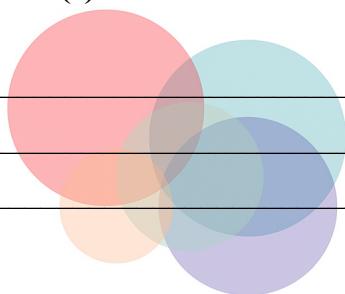
B — Pensamiento automático

C — Emoción(es) y conducta(s)

Emoción: _____

Intensidad (0–10): _____

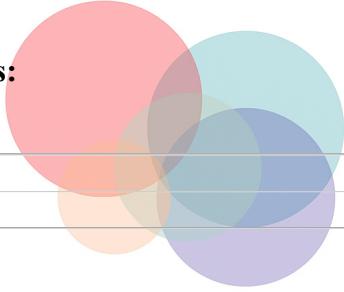
Conducta: _____

**SANDRA ROMO**
Revisión del pensamiento**Pruebas a favor:**

Pruebas en contra:

Distorsiones cognitivas presentes:

Interpretaciones alternativas:



1. _____
2. _____
3. _____

Nueva emoción tras revisar:

SANDRA ROMO

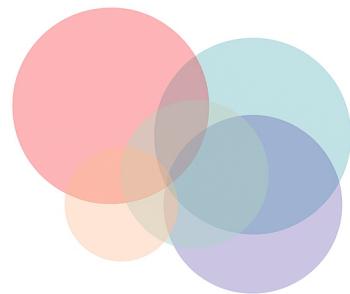
10. Mensaje final

Tus pensamientos no son hechos, aunque a veces se sientan como tales.
Tu mente no intenta dañarte; intenta protegerte usando las herramientas que aprendió en el pasado. No te creas todo lo que piensas.
Con práctica, puedes aprender a **observar tus pensamientos**, cuestionarlos y elegir interpretaciones más realistas y amables.

Este recurso ofrece una visión resumida de un tema complejo.

No sustituye un proceso de psicoterapia ni el acompañamiento de un/a profesional de la psicología.

Su utilidad es mayor cuando se integra dentro de un trabajo personal o terapéutico más amplio



SANDRA ROMO