



Submódulo 6.5 - La reestructuración cognitiva y la modificación de pensamientos negativos o irracionales

El duelo suele acompañarse de pensamientos negativos, irracionales u obsesivos, que pueden obstaculizar el proceso de curación emocional y mantener a las personas en duelo en un estado de angustia prolongada. Estos pensamientos pueden tomar la forma de ruminaciones sobre las circunstancias de la pérdida, cuestionamientos incesantes, culpa excesiva o generalizaciones pesimistas sobre la vida y el futuro. Como GRIEF COACH, es esencial ofrecer a sus clientes herramientas efectivas para identificar, cuestionar y modificar estos patrones de pensamiento negativo, con el fin de ayudarlos a avanzar hacia una visión más equilibrada y realista de su experiencia de duelo.

La reestructuración cognitiva, derivada de las terapias cognitivo-conductuales (TCC), es una técnica poderosa para transformar los pensamientos negativos e irracionales en pensamientos más adecuados y realistas. Se basa en la idea de que nuestras emociones y comportamientos están influenciados por nuestra interpretación de los eventos, en lugar de por los eventos mismos. Al aprender a identificar y modificar los patrones de pensamiento disfuncionales, las personas en duelo pueden reducir su angustia emocional y desarrollar una mayor resiliencia frente a su pérdida.

Puede comenzar ayudando a sus clientes a tomar conciencia de sus pensamientos negativos automáticos, pidiéndoles que los anoten en un diario o que los verbalicen durante sus sesiones de coaching. Anímelos a prestar atención a las palabras y expresiones que utilizan para describir su experiencia de duelo, identificando términos absolutos ("siempre", "nunca", "todos"), generalizaciones precipitadas o predicciones pesimistas. Por ejemplo, una persona en duelo puede pensar: "Nunca volveré a ser feliz sin él/ella" o "La vida no

tiene sentido ahora que él/ella ya no está aquí".

Una vez que se han identificado estos pensamientos negativos, puede guiar a sus clientes a través de un proceso de cuestionamiento amable y realista. Invite a sus clientes a examinar las pruebas que respaldan o refutan estos pensamientos, a considerar interpretaciones alternativas y a matizar sus declaraciones. Por ejemplo, puede animarles a preguntarse: "¿Es realmente cierto que nunca volveré a ser feliz? ¿No ha habido momentos, aunque breves, en los que he sentido una forma de paz o alegría desde la pérdida?" o "¿Ha perdido la vida todo su sentido, o aún puedo encontrar un sentido diferente a través de mis relaciones, compromisos o valores?".

Es importante destacar que el objetivo de la reestructuración cognitiva no es negar el sufrimiento o promover el pensamiento positivo artificial, sino desarrollar una visión más matizada y realista de la experiencia de duelo. Se trata de ayudar a las personas en duelo a flexibilizar su visión de sí mismas, de los demás y del mundo, introduciendo flexibilidad y apertura donde antes reinaban la rigidez y el pesimismo.

Para facilitar este proceso, puede proponer a sus clientes ejercicios prácticos, como llevar un diario de reestructuración cognitiva, donde anotarán sus pensamientos negativos, las emociones y comportamientos asociados, así como pensamientos alternativos más realistas y equilibrados. También puede animarles a practicar la auto-compasión, abordándose a sí mismos con la misma amabilidad y comprensión que mostrarían a un amigo que atraviesa una prueba similar.

Al integrar la reestructuración cognitiva en su práctica de coaching de duelo, ofrece a sus clientes una herramienta poderosa para transformar su relación con sus pensamientos y emociones. Ayuda a sus clientes a desarrollar una mayor flexibilidad mental, a cuestionar los patrones de pensamiento que los mantienen en el sufrimiento y a cultivar una visión más equilibrada y realista de su experiencia de duelo. Acompañándolos en este proceso con paciencia, compasión y respeto, les ayuda a avanzar hacia una mayor resiliencia emocional y una mejor calidad de vida.

Recuerde que cada persona en duelo es única, y que la reestructuración cognitiva puede generar resistencias o emociones difíciles. Es esencial avanzar a un ritmo adecuado para cada cliente, respetando sus límites y guiándolos con amabilidad en la exploración de sus pensamientos y creencias. Su papel como GRIEF COACH es crear un espacio seguro y empático para este delicado trabajo, ofreciendo a sus clientes apoyo incondicional en su camino hacia una mayor libertad interior y una mejor aceptación de su realidad post-duelo.

Puntos clave:

1. La reestructuración cognitiva es una técnica poderosa derivada de las terapias cognitivo-conductuales (TCC) para transformar los pensamientos negativos e irracionales en

pensamientos más adecuados y realistas.

2. El proceso comienza con la identificación de los pensamientos negativos automáticos, prestando atención a los términos absolutos, a las generalizaciones precipitadas y a las predicciones pesimistas.

3. Los clientes son guiados en un cuestionamiento amable y realista de estos pensamientos, examinando las pruebas que los respaldan o refutan y considerando interpretaciones alternativas.

4. El objetivo no es negar el sufrimiento, sino desarrollar una visión más matizada y realista de la experiencia de duelo, introduciendo flexibilidad y apertura.

5. Los ejercicios prácticos, como llevar un diario de reestructuración cognitiva y la práctica de la auto-compasión, pueden facilitar este proceso.

6. El GRIEF COACH debe crear un espacio seguro y empático, respetando el ritmo y los límites de cada cliente, mientras los guía con amabilidad en la exploración de sus pensamientos y creencias.