19º ENCUENTRO DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL AEESME / COMUNIDAD DE MADRID

Modificando Pensamientos, Mejorando Emociones: Impacto de la Reestructuración Cognitiva en la Regulación Emocional.

Rafael Garrido Santiago, María del Rocío Tirados Requejo y Mónica Criado Pérez.
Unidad de Hospitalización Breve de Adolescentes. Hospital Universitario Doce de Octubre.

AEESME
Asociación Española de Enfermería de Salud Mental

INTRODUCCIÓN: La regulación emocional es fundamental para mantener el bienestar psicológico y la capacidad de enfrentarse a los desafíos cotidianos de las personas. La reestructuración cognitiva, técnica clave de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), ha demostrado ser una herramienta eficaz en la gestión de emociones al modificar pensamientos automáticos negativos y distorsiones cognitivas. Esto resulta particularmente útil y permite a los individuos responder de manera más adaptativa ante situaciones estresantes.

Nuestro **OBJETIVO** es destacar la importancia de la reestructuración cognitiva como técnica de regulación emocional. Demostrando su eficacia en diferentes aspectos.

METODOLOGÍA: Se realizó una revisión de estudios empíricos y meta-análisis publicados entre 2017 y 2020 para entender los efectos específicos de la reestructuración cognitiva en la regulación emocional en personas con trastornos emocionales y en poblaciones sin diagnóstico clínico. Las fuentes fueron seleccionadas por la efectividad de la técnica en los siguientes aspectos emocionales.

DESARROLLO:

Reducción de la Reactividad Emocional

La reestructuración cognitiva reduce significativamente las reacciones emocionales intensas ante situaciones adversas, promoviendo respuestas emocionales más racionales y controladas.(1) Contribuye a mantener una visión más equilibrada de los problemas, evitando que las emociones se intensifiquen de manera desproporcionada y afecten negativamente la toma de decisiones.

Control de la Ira y Reducción de la Impulsividad

Reformular los pensamientos que desencadenan la ira permite a las personas manejar mejor sus impulsos emocionales. Los estudios sugieren que la reestructuración cognitiva reduce los pensamientos automáticos que suelen derivar en respuestas impulsivas. (2)

Reducción de Emociones Negativas

Un meta-análisis concluyó que la reestructuración cognitiva es una de las técnicas de regulación emocional más eficaces para reducir emociones negativas como la ansiedad y la tristeza. (3)

Incremento de la Resiliencia Emocional

Esta técnica no solo disminuye la intensidad de las emociones negativas, sino que también acorta su duración, lo que facilita una recuperación emocional más rápida tras experiencias difíciles. Al reevaluar los pensamientos automáticos negativos y reformularlos, las personas se vuelven menos vulnerables a los efectos del estrés y desarrollan mayor capacidad de adaptación y resistencia emocional. (4)

Fomento de Emociones Positivas

Otros estudios descubrieron que también potencia sentimientos positivos.(5) El cambio hacia una perspectiva más positiva es valioso para personas que buscan un enfoque equilibrado y optimista en sus vidas, impactando positivamente en su satisfacción personal y su salud mental.

CONCLUSIÓN: La reestructuración cognitiva ha demostrado ser una técnica eficaz para la regulación emocional, impactando favorablemente en diversos aspectos como la reducción de la reactividad emocional, el control de la ira y la reducción de la impulsividad, la reducción de emociones negativas y el incremento de emociones positivas. Estas investigaciones destacan el valor de la reestructuración cognitiva, ofreciendo una herramienta valiosa para mantener el bienestar emocional y afrontar los retos cotidianos con una perspectiva más adaptativa y constructiva.

1. Brockman R, Ciarrochi J, Parker P, Kashdan T. Emotion regulation strategies in daily life: Mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cogn Ther Res*. 2017;41(4):530-42.
2. Szasz PL, Hofmann SG, Cameron A. Effect of cognitive behavioral therapy on anger. *J Behav Ther Exp Psychiatry*. 2018;61:94-101.
3. Webb TL, Miles E, Sheeran P. Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychol Bull*. 2017;143(4):397-428.
4. Aldao A, Nolen-Hoeksema S. The influence of emotion regulation strategies on depressive and anxiety symptoms in adolescence. *Emotion*. 2020;20(4):701-7.
5. McRae K, Jacobs SE, Ray RD. Cognitive reappraisal increases positive emotion and decreases negative emotion in adolescents and young adults. *Cogn Affect Behav Neurosci*. 2019;19(2):369-81.