

De la emoción a la conducta

Entender el ciclo emoción-pensamiento-acción para responder con más consciencia



Enrique Bermúdez
Psicólogo General Sanitario

Alguna vez has reaccionado a algo y después te has preguntado "¿por qué he hecho eso"? Has contestado mal, has evitado una situación que te importaba, o has tomado una decisión impulsiva que no te representaba. **La mayoría de nuestras conductas no son decisiones conscientes: son respuestas automáticas a emociones que no hemos procesado.** Entender cómo funciona el ciclo emoción-pensamiento-acción te da la posibilidad de responder en lugar de reaccionar. Esta guía te explica ese mecanismo y te ofrece herramientas para intervenir en él.

EL MODELO ABC: SITUACIÓN, PENSAMIENTO, CONSECUENCIA

La psicología cognitivo-conductual plantea un esquema sencillo pero potente: no son las situaciones las que determinan como te sientes, sino la interpretación que haces de ellas. El modelo ABC lo resume así: A (activador) es lo que ocurre; B (belief, creencia) es como lo interpretas; C (consecuencia) es lo que sientes y haces. Dos personas pueden vivir la misma situación y reaccionar de forma completamente distinta porque sus pensamientos intermedios son diferentes. Tu jefe no te saluda al llegar. Puedes pensar "esta enfadado conmigo" (y sentir ansiedad) o "parece que va con prisa" (y seguir con tu día). La situación es la misma. Lo que cambia es B, y eso cambia todo lo demás.

PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS: LOS SECUESTRADORES SILENCIOSOS

- **Son rápidos e involuntarios:** aparecen sin que los busques, como un reflejo mental. No los eliges; simplemente están ahí antes de que te des cuenta.
- **Parecen verdades absolutas:** se presentan como hechos ("soy un desastre", "esto va a salir mal", "no le caigo bien") cuando en realidad son interpretaciones, no datos objetivos.
- **Tienen patrones reconocibles:** catastrofización (imaginar lo peor), lectura de mente (asumir que sabes lo que otros piensan), generalización (un fracaso = siempre fracaso), filtro negativo (solo ver lo malo). Identificar el patrón es el primer paso para cuestionarlo.
- **Disparan emociones y conductas en cadena:** un pensamiento automático negativo genera una emoción intensa que a su vez impulsa una conducta reactiva (evitación, agresividad, paralización). Todo ocurre en segundos si no introduces una pausa.

LA PAUSA ENTRE ESTÍMULO Y RESPUESTA

Entre lo que te pasa y lo que haces, hay un espacio. Puede ser de un segundo o de un minuto, pero existe. En ese espacio está tu capacidad de elegir. La mayoría de las veces ese espacio se cierra automáticamente: la emoción te empuja y actúas sin pensar. Entrenar esa pausa no significa reprimir la emoción; significa darte tiempo para procesarla antes de actuar. Puedes hacerlo con algo tan simple como tres respiraciones profundas, o con una pregunta interna: "¿Qué estoy sintiendo ahora mismo y

- 1 Registro de pensamientos.** Cuando notes una emoción intensa, apunta: que paso (situación), que pensaste (pensamiento automático), que sentiste (emoción) y que hiciste (conducta). Después, pregúntate: ¿hay otra forma de interpretar esta situación? ¿Que le diría a un amigo en mi lugar? Este ejercicio no busca pensamiento positivo; busca pensamiento más preciso.
- 2 Experimentos conductuales.** Si un pensamiento te frena ("si voy a esa reunión, hare el ridículo"), ponlo a prueba. Ve y observa que pasa realmente. Muchas veces descubrirás que la predicción del pensamiento automático era exagerada o directamente falsa. Cada vez que lo compruebas, el pensamiento pierde poder.
- 3 Descentramiento.** Práctica observar tus pensamientos como si fueras un espectador. En lugar de "soy un fracaso", prueba con "estoy teniendo el pensamiento de que soy un fracaso". Parece un cambio pequeño, pero crea distancia entre tu y el pensamiento, y esa distancia te devuelve capacidad de decisión.

CUANDO LA ANSIEDAD DIRIGE EL COMPORTAMIENTO

Uno de los ciclos más comunes es el de la evitación ansiosa. Sientes ansiedad ante algo (un examen, una conversación difícil, una presentación) y, para no sentirla, lo evitas. A corto plazo funciona: el alivio es inmediato. Pero a medio plazo, la evitación refuerza la ansiedad: tu cerebro interpreta que si evitaste es porque había un peligro real, y la próxima vez la ansiedad será mayor. Romper ese ciclo implica exponerte gradualmente a lo que temes, comprobar que puedes tolerarlo y permitir que la ansiedad baje por sí sola sin necesidad de huir.

EJEMPLO PRÁCTICO

Sara tiene que exponer un trabajo en clase. El pensamiento automático es: "Me voy a quedar en blanco y todos van a pensar que soy idiota". Siente náuseas y quiere inventarse una excusa para no ir. En lugar de evitarlo, hace un registro: identifica que el pensamiento es una catastrofización, recuerda que otras veces ha expuesto y no ha pasado lo que temía, y decide ir aunque sienta ansiedad. La exposición no es perfecta, pero la hace. Al salir, nota que la ansiedad ha bajado y que la predicción catastrófica no se cumplió. La próxima vez, el pensamiento tendrá menos fuerza.

PARA RECORDAR

No puedes controlar lo que sientes, pero sí puedes aprender a observarlo, entenderlo y decidir que haces con ello. La diferencia entre reaccionar y responder es una pausa, un pensamiento cuestionado y una decisión consciente. Ese espacio se puede entrenar, y cada vez que lo usas, se hace un poco más grande.