

PROGRAMA COMPLETO · GUÍA DE USO

El ABC y la disputa

Qué hacer cuando el pensamiento que te hunde resulta que es verdad

La idea que sostiene el programa

La reestructuración cognitiva clásica pregunta si un pensamiento es cierto, y funciona muy bien. Hasta que la respuesta es que sí: sí suspendiste, sí te dejó, sí cometiste ese error.

Ahí es donde mucha gente abandona, creyendo que esto no le sirve. Lo que pasa en realidad es que ha llegado al final de la primera ruta y hace falta cambiar de pregunta: **aunque sea verdad, ¿tiene que ser insoportable?**

El recurso interactivo

Esta guía explica el modelo. El detector de exigencias, el registro combinado y las gráficas están en la web, y son gratuitos y sin registro.

clinicaperezvieco.com/recursos/abc-y-registro/

Toca el enlace o escríbelo en el navegador.

Lo primero: A no causa C

Es la idea fundacional del modelo y la que más cuesta aceptar, porque nuestra experiencia dice justo lo contrario: parece obvio que la situación provoca la emoción.

Letra	Qué es	Ejemplo
A · Acontecimiento	Lo que ocurrió, descrito como lo grabaría una cámara. Sin interpretaciones, sin adjetivos y sin motivos atribuidos a nadie.	«Le escribí a las diez y no ha contestado en todo el día.»
B · Creencia	Lo que te dijiste sobre eso. Casi nunca aparece como una frase clara: llega como una certeza, deprisa y sin discutirse.	«Le doy igual. Nunca debería tratarme así. Esto es insoportable.»
C · Consecuencia	Lo que sentiste y lo que hiciste después. Es lo único que solemos notar, y por eso lo atribuimos directamente a A.	«Angustia de 8 sobre 10. Le escribí cuatro mensajes más.»

La prueba de que A no causa C es sencilla. La misma situación produce reacciones muy distintas en personas distintas, y también en ti según el día. Si A causara C, eso sería imposible. Lo que cambia entre unos y otros es la B, y la B sí se puede trabajar.

Las cuatro creencias

Por debajo de la enorme variedad de pensamientos aparecen una y otra vez las mismas cuatro estructuras. Reconocerlas es la mitad del trabajo.

Creencia	Señal	Alternativa racional
1 · La exigencia Convertir una preferencia en una ley del universo. Es la creencia central: sostiene a las otras tres.	debería, tendría que, tiene que	«Prefiero mucho que me traten bien, y voy a hacer lo posible. Pero nada obliga a que ocurra siempre.»
2 · El tremendismo Valorar un hecho negativo como si estuviera más allá de lo malo, no como algo muy desagradable.	es horrible, es lo peor, no puedo con esto	«Esto es bastante malo, quizá un 30 de 100. Es malo de verdad y aun así no es lo peor que podría pasarme.»
3 · No lo soporto Predecir que no se puede sobrevivir a un malestar que ya se está sobreviviendo mientras se piensa.	no lo soporto, no lo aguanto, me muero	«Me resulta muy incómodo y no me gusta nada. Puedo soportarlo, aunque preferiría no tener que hacerlo.»
4 · La condena global Saltar de una conducta concreta a una etiqueta total sobre la persona.	soy un, no valgo, siempre igual	«He hecho algo que ha salido mal, y me pesa. Eso no me convierte en nada: soy alguien que a veces acierta y a veces no.»

La exigencia es la raíz. Si la disputas, las otras tres se aflojan solas. Por eso el detector del recurso la señala con prioridad cuando aparece junto a las demás.

Las dos rutas, y saber cuál toca

Aquí está lo que este programa añade. La mayoría de los recursos de reestructuración solo enseñan la primera, y por eso mucha gente se queda a medias.

Ruta	La pregunta	Cuándo funciona
1 · Beck	¿Es verdad?	Cuando el pensamiento es una distorsión. Se pone a prueba con datos: pruebas a favor, pruebas en contra y una versión que encaje mejor con la realidad. «Nadie me quiere» rara vez resiste un examen honesto.
2 · Ellis	¿Y aunque lo sea?	Cuando el hecho es cierto. No se discute lo ocurrido: se discute la exigencia que hay debajo, con tres preguntas. ¿Es cierto que tiene que ser así? ¿Es lógico? ¿Me sirve pensarlo?

Regla práctica para elegir ruta

Si al examinar las pruebas el pensamiento se cae, era una distorsión y la ruta 1 basta. **Si resiste el examen y sigue doliendo igual, el problema no es el contenido: es la exigencia**, y toca la ruta 2.

El detector de exigencias

- Escribe el pensamiento **tal como te suena en la cabeza**, sin corregirlo ni suavizarlo. Si lo maquillas, el detector no encuentra nada y tú tampoco.
- Pulsa analizar. Te señala qué creencias aparecen y cita el fragmento exacto que las ha disparado.
- Úsalo las primeras semanas hasta que empieces a reconocerlas sin ayuda. Ese es el objetivo: que acabes sin necesitarlo.
- El análisis se hace en tu propio dispositivo. Nada de lo que escribas se envía a ningún sitio.

El registro combinado

Las dos rutas en una sola hoja. Rellénalo cuando notes un pico de malestar, y si puede ser el mismo día: de memoria, a los tres días, se pierde casi todo lo útil.

Campo	Qué anotar
A	Qué ocurrió, como lo grabaría una cámara. Sin motivos atribuidos a nadie.
B	Qué te dijiste, con la frase tal cual sonó.
Malestar antes	De 0 a 10, en el momento del episodio.
Creencia dominante	Cuál de las cuatro. Si no la tienes clara, márcalo también: es información.
Ruta 1	Qué pruebas hay en contra. Datos, no opiniones. Si no encuentras ninguna, escríbelo.
Ruta 2	Si fuera cierto, por qué no sería catastrófico ni insoportable.
E	La versión con la que te quedas. Ni la original ni un pensamiento positivo.
Malestar después	De 0 a 10, al terminar el registro.

La segunda gráfica es la que más informa

Casi todo el mundo tiene **una creencia dominante que aparece una y otra vez** con contenidos distintos. Identificarla vale más que reestructurar cien pensamientos sueltos, porque permite trabajar la raíz en vez de las ramas.

Con menos de diez o quince registros es difícil verla. Dos o tres por semana durante las ocho semanas suele bastar.

Mi espacio: cómo enviármelo

Al final del registro hay un bloque llamado **Mi espacio**. La primera vez guarda mi contacto: se queda en tu dispositivo. Después, enviar es un clic por WhatsApp, por correo o impreso. Puedes ver el texto antes de mandarlo.

El programa, semana a semana

Semana	Qué hacer
1	Separar A de C. Solo eso: anotar situaciones y emociones sin tocar todavía la creencia. El objetivo es empezar a notar que entre una cosa y otra hay un espacio.
2	Cazar la B. Al principio cuesta porque no llega como una frase, sino como una certeza. La pregunta que ayuda: «¿qué tendría que estar pensando para sentirme así?».
3	Clasificar cuál de las cuatro creencias hay debajo, con el detector al lado hasta que salga solo.
4	Ruta 1: poner el pensamiento a prueba con datos. Aquí muchos registros ya se resuelven, y conviene notar cuáles no.
5	Ruta 2: disputar la exigencia de los que resistieron el examen. Tres preguntas: si es cierto, si es lógico y si te sirve.
6	Construir la alternativa. Ni la creencia original ni un pensamiento positivo: una versión que se pueda sostener un martes cualquiera.
7	Localizar tu creencia dominante en la gráfica de reparto. Ese es el trabajo de fondo.
8	Medir la diferencia media entre malestar antes y después. Si baja, se consolida. Si no se mueve, ese dato es lo que hay que llevar a consulta.

Tres cosas que quiero decirte

Esto no es pensar en positivo

Pensar en positivo consiste en sustituir un pensamiento incómodo por uno agradable que no te crees, y eso no funciona: el cerebro detecta el engaño enseguida. Aquí buscamos un pensamiento **más exacto**, que puede seguir siendo desagradable. «Esto es un problema serio y voy a tener que lidiar con ello» no es positivo. Es realista, y por eso aguanta.

Que sigas sintiendo lo mismo al principio es normal

Reconocer que una exigencia es irracional y dejar de sentirla son dos cosas separadas por bastante repetición. Ellis lo llamaba la diferencia entre la comprensión intelectual y la emocional. Se cierra practicando, no entendiendo mejor.

Escribe, no lo hagas solo mentalmente

Al menos al principio. Escribir obliga a concretar, y buena parte del efecto viene de ahí: la creencia deja de ser una nube y pasa a ser una frase que se puede examinar. Hacerlo de cabeza llega después.

En qué se apoya

- **Ellis.** Terapia racional emotivo conductual. Propone el modelo ABC y la disputa de las creencias irracionales, con la exigencia absolutista como núcleo del que derivan el tremendismo, la baja tolerancia a la frustración y la condena global.
- **Beck.** Terapia cognitiva. Aporta el registro de pensamientos, la identificación de distorsiones y la contrastación empírica del contenido con la evidencia disponible.
- **Sobre la eficacia.** Las revisiones sitúan la terapia cognitivo-conductual entre las intervenciones psicológicas con más respaldo para ansiedad y depresión. Los estudios específicos sobre terapia racional emotivo conductual muestran resultados favorables, con una base de ensayos más reducida que la de la terapia cognitiva de Beck.

Si el malestar aprieta

Este programa es una herramienta de trabajo, no un tratamiento. Si el malestar interfiere en tu vida diaria o dura semanas, dímelo sin esperar a la próxima cita.

601 082 966 · Mi número de consulta, de lunes a jueves de 9:00 a 21:00.

024 · Si aparecen ideas de hacerte daño. Gratuita, confidencial, veinticuatro horas.

112 · Si hay riesgo inmediato.

Aviso

El detector de exigencias funciona por reconocimiento de patrones lingüísticos: señala señales frecuentes, no interpreta el sentido de lo que escribes, y puede fallar en los dos sentidos. Es una ayuda para aprender a reconocerlas, no un análisis clínico. El programa no sustituye a un tratamiento psicológico ni a una valoración profesional.

Sergio Pérez Serer · Psicólogo General Sanitario, colegiado CV07113 · Sexólogo clínico

Clínica Pérez-Vieco · Calle Maestro Valls 28, 46022 Valencia

601 082 966 · info@sexologosvalencia.es · Lunes a jueves, de 9:00 a 21:00

El recurso completo está en clinicaperezvieco.com/recursos/abc-y-registro/

Edición de septiembre de 2026