

LA METÁFORA DE LA RADIO



¿Sabes lo que son los **pensamientos automáticos**? Seguro que alguna vez has experimentado la sensación de no poder apagar tu cabeza.

Los pensamientos automáticos son definidos por **Aaron T. Beck**, el fundador de la terapia cognitiva, como ideas o imágenes que surgen de manera espontánea y rápida en la mente, sin un esfuerzo consciente. Estos pensamientos son interpretaciones instantáneas de los eventos que vivimos y, generalmente, influyen en nuestras emociones y conductas. Aunque suelen ser breves y difíciles de identificar en el momento, tienen un impacto significativo en la forma en que percibimos las situaciones.

Esto es mucho más sencillo de entender a través de la **metáfora de la radio**: Imagina que tu mente es una radio que siempre está encendida, sintonizando distintas emisoras que no podemos cambiar a nuestra voluntad. Esta radio retransmite una serie de mensajes, algunos buenos, otros pueden ser desagradables, alarmantes, o preocupantes; en algunas ocasiones retransmite mensajes que no tienen sentido o que no nos sirven para nada útil, pero otras veces nos da información muy valiosa, y es con este tipo de mensajes con los que debemos aprender a quedarnos ignorando el resto.

No puedes apagar la radio, pero sí puedes decidir a qué mensajes atiendes y a cuáles no, así como el peso o valor que le quieres dar a cada información.

En ocasiones puede ser útil prestarle atención, como cuando nos dice si va a llover o no, pero la radio no puede decidir qué es verdaderamente importante para nosotros o si vale la pena salir a pesar de la lluvia. Agradece las noticias, después de todo solo está tratando de informarte, pero recuerda que eres tú y no la radio la que decide qué hacer con cada pensamiento.

**TIENES UNA RADIO,
PERO NO ERES LA RADIO.**

Paula Gutiérrez Martínez

Psicóloga Educativa | Colegio Madrigal

paulagutierrez@colegiomadrigal.com