

El método de los cuatro pasos

Jeffrey Schwartz*

El neuropsiquiatra Jeffrey Schwartz propuso un modelo en cuatro pasos para reentrenar el cerebro frente a los pensamientos intrusivos. Su objetivo no es eliminarlos, sino cambiar la relación con ellos: aprender a observarlos sin dejarse arrastrar.

Aplicado con constancia, este método ha demostrado favorecer la reorganización de las redes neuronales implicadas en la autorregulación emocional.

1. Reconocer lo que está pasando

El primer paso consiste en reconocer que lo que aparece en tu mente es un pensamiento, no una realidad.

Cuando surja una idea repetitiva o una sensación de amenaza (“algo va a salir mal”, “me he equivocado”), no la rechaces ni la sigas. Simplemente di:

"Esto es un pensamiento"

"Esto es ansiedad"

"Esto es mi cerebro activando la alarma"

Nombrar lo que ocurre activa la parte racional del cerebro y reduce la respuesta automática del miedo. Reconocer implica tomar distancia: observar el pensamiento sin identificarte con él.

Ejemplo:

María siente cómo se acelera su corazón al pensar que su hija podría sufrir un accidente. Se detiene y se dice: *"Esto es un pensamiento, no una predicción. Es mi mente intentando protegerme."*

Al reconocerlo, ya no es el pensamiento quien la domina: es ella quien lo observa.

2. Rebautizar: ponerle otro nombre

El segundo paso es rebautizar el pensamiento, es decir, darle una etiqueta más precisa y menos amenazante.

En lugar de decir “esto es real” o “no puedo soportarlo”, di:

“Esto es mi necesidad de control.”

“Esto es un pensamiento automático.”

“Esto es mi ansiedad hablándome.”

Ponerle nombre diferente cambia la interpretación y la respuesta emocional.

Desde la neuropsicología, sabemos que etiquetar emociones o pensamientos activa la corteza prefrontal, que regula la amígdala y reduce la intensidad del miedo.

Ejemplo:

Cada noche, María revisa si ha cerrado bien la puerta. Al aplicar este paso, se dice: *“Esto es una comprobación mental causada por ansiedad, no una necesidad real.”*

Con el tiempo, su cerebro asocia la sensación de alerta con una señal inofensiva, no con peligro.

3. Redirigir: enfocar la atención en otra acción

Una vez reconocido y rebautizado el pensamiento, llega el momento de redirigir la atención hacia una acción concreta.

No se trata de huir de la mente, sino de enseñar al cerebro que puede enfocarse en el presente.

Puede ser caminar, ducharte con atención plena, hacer respiración 4-2-8, cuidar una planta o escribir.

Este cambio de foco activa nuevas redes neuronales que compiten con las del pensamiento intrusivo.

Ejemplo:

Cuando la idea de “va a pasar algo” vuelve, María decide salir a pasear con su

perro. Durante los primeros minutos la preocupación sigue ahí, pero al concentrarse en los sonidos, la respiración y el contacto de sus pasos con el suelo, la mente se calma.

No ha eliminado el pensamiento, pero ha dejado de alimentarlo.

4. Revalorar: cambiar el significado

Con la mente más tranquila, el último paso es revalorar el pensamiento: mirarlo desde otra perspectiva.

Pregúntate:

“¿Qué pruebas tengo de que esto sea cierto?”

“¿Es una posibilidad o una interpretación?”

“¿Qué papel juega este pensamiento en mi vida?”

Revalorar significa comprender que el pensamiento no describe la realidad, sino un estado emocional momentáneo. Desde el enfoque cognitivo-conductual, este proceso fortalece la flexibilidad cognitiva y reduce la fusión pensamiento-emoción.

Ejemplo:

María descubre que su miedo constante a que algo malo ocurra está relacionado con una historia personal de responsabilidad excesiva.

Revalorar no elimina el miedo, pero le devuelve sentido y contexto: ya no lo vive como amenaza, sino como un patrón aprendido que puede modificar.

Como resultado.... el cerebro se entrena

El método de los cuatro pasos no busca “controlar” la mente, sino enseñar al cerebro a reaccionar de otra forma. Cada vez que reconoces, rebautizas, rediriges y revaloras, fortaleces los circuitos neuronales de autorregulación y debilitas los del miedo. Este entrenamiento cambia gradualmente la forma en que tu cerebro procesa los pensamientos, reduciendo la ansiedad y aumentando la sensación de control interno

La mente puede aprender a estar en calma.

Y tú puedes enseñarla a hacerlo, paso a paso, con paciencia y amabilidad.