

GUÍA GRATUITA

“Manifestar” desde la psicología

QUÉ ES MANIFESTAR SEGÚN LA PSICOLOGÍA, Y POR DÓNDE EMPEZAR

Manifestación Bioneural: la psicología de la manifestación
Vita Formuz · Psicóloga

Material de desarrollo personal y psicoeducación. No es terapia, no es un diagnóstico y no sustituye la ayuda profesional.

VITA FORMUZ

La “fórmula mágica”: la “manifestación” de la cultura popular

Seguro que conoces la fórmula de la “manifestación”: “Visualiza lo que quieres y te llegará.” “Piensa en presente que ya lo tienes, agradece, siéntelo tuyo y el universo te lo dará.”

Y seguro que conoces a alguien que vio *El secreto* (el libro y documental de Rhonda Byrne) y durante una semana lo puso en práctica con toda la ilusión. Se imaginaba, lo visualizaba y lo sentía, con millones en la cuenta, con la casa de sus sueños, con un Porsche en la puerta, de viaje en las Maldivas o con el amor de su vida a su lado. Quizá ese alguien fuiste tú.

Y entonces pasa lo de siempre. Pasa una semana, y otra. Nada se cumple. La vida sigue exactamente igual, o incluso peor, porque ahora las expectativas estaban por las nubes y la realidad pesa el doble. Y llega el pensamiento inevitable: “la manifestación es para unos pocos”, “esto no funciona”. Y se vuelve al punto de partida, con la decepción encima y, casi sin darse cuenta, se deja de hacer el “esfuerzo”.

Pero eso no era manifestar, o al menos no desde lo que explica la psicología contrastada. Era usar la palabra “manifestación” para poner en manos del universo, o de algo externo, la responsabilidad de tus sueños.

Quiero ser justa: no estoy diciendo que eso no funcione, ni que no haya podido funcionarle a alguien. Simplemente no es lo que nos ocupa en este documento, que se limita a lo que la psicología puede explicar. Habrá personas a las que les ha funcionado, y genial. Mi hipótesis, y es solo eso, es que muchas de ellas, sin saberlo, también estaban trabajando justo lo que verás aquí y en futuras guías: poner foco, actuar y revisar lo que creían de sí.

Y no es que esos sueños no sean válidos o no los puedas cumplir, mucha gente lo consigue. Es que ese enfoque tiene dos problemas. El primero: parte de que algo externo vendrá a darte lo que quieres, y eso te quita el poder de lo que sí depende de ti. El segundo: la brecha entre lo que quieres y lo que sueñas es

enorme, y te quieres saltar todos los pasos intermedios. El resultado es una especie de píldora mágica que no hizo efecto: un chute de motivación de fuera, sin consistencia y sin integración en tu vida diaria.

Y aquí es donde vengo a decirte algo, antes de que sigas leyendo: si esperas ese chute en esta guía, te vas a decepcionar. Pero si te apetece mirar la “manifestación” desde un punto de vista más práctico, quizá te lleves algo mucho más útil.

DOS VOCES

Antes de seguir: lo que yo creo y lo que sabemos

Quiero ser sincera contigo desde el principio y separar con claridad dos cosas: mi creencia personal y lo que se sabe desde la psicología a día de hoy sobre este tema.

Mi creencia personal. Desde muy pequeña he creído en una fuerza superior, invisible e inexplicable, que de alguna manera responde a lo que pensamos y sentimos. Lo siento así, lo he vivido en mi vida y es parte de quién soy. Pero es una creencia personal, y no está científicamente fundamentada como tal. No te la cuento para convencerte de nada, sino para que sepas desde dónde hablo. Lo que haya más allá de lo que se puede comprobar, lo dejo en tus manos: tú decides qué crees.

Lo que sabemos. También soy psicóloga general sanitaria, y eso me obliga, por ética profesional, a no afirmar nada que la ciencia no respalde a día de hoy. Cuando digo ciencia, hablo de ciencia aplicada a la psicología: lo que sabemos de cómo pensamos, sentimos y actuamos. No voy a hablarte de física cuántica ni del universo, porque no es mi ámbito, y porque lo que está poco demostrado es que haya una fuerza que responda directamente a la mente humana. Lo que sí voy a hacer es mirar qué técnicas de la “manifestación” tienen base en la psicología y cuáles no, al menos por lo que sabemos hasta

ahora, o hasta donde yo sé. Me apoyaré sobre todo en la psicología cognitivo-conductual, la que estudia cómo lo que piensas, sientes y haces se influyen, y, cuando haga falta, en otras áreas de la psicología. A mi enfoque lo llamo Manifestación Bioneural, y lo que quiero decir con ese nombre es la psicología de la manifestación. Y cuando algo sea una interpretación mía, te lo diré.

Lo que la ciencia no explica. Dentro de la “manifestación” popular hay una parte que suena a promesa: que si haces todo esto bien, la vida o el universo te traerá lo que mereces, lo que pides o lo que sueñas. Aquí la psicología tiene un vacío: no puede explicarlo, ni prometerlo, y mucho menos respaldarlo. Carl Jung, el psiquiatra suizo, hablaba de un fenómeno parecido con el concepto de sincronicidad: coincidencias que sentimos cargadas de sentido, sin una causa que las relacione. Pero esa idea, más allá de ser una teoría, no está respaldada empíricamente, así que no la usaré como base. Solo quiero ser sincera contigo sobre lo que se puede explicar y lo que queda fuera de nuestro alcance, al menos por ahora.

Una cosa importante. En la vida hay situaciones muy duras e injustas que no elegimos ni provocamos, y no somos responsables de ellas. Sería un error, y también una injusticia, pensar que lo somos de todo lo que nos pasa. Esta guía no habla de culpa. Habla de lo que sí puedes hacer: dónde pones tu atención, cómo interpretas lo que ocurre y qué haces después. Es un documento de desarrollo personal y no sustituye a la terapia psicológica.

Dos maneras de entender manifestar

La palabra es la misma, pero lo que hay detrás es muy distinto. Esta es la diferencia, para que la tengas clara durante toda la guía.

	EN LA CULTURA POPULAR	EN LA PSICOLOGÍA (ESTA GUÍA)
Qué es	Pedir algo y que llegue	Convertirte, con constancia, en quien sostiene lo que quiere
De dónde viene el cambio	De fuera: el universo, la energía	De dentro: tu atención, tus decisiones, tus hábitos
Qué se hace	Visualizar y esperar el resultado	Usar técnicas (visualizar, afirmar, planificar) para pensar, sentir y actuar en la misma dirección, cada día
Tamaño	Lo grande: la casa, el coche, el amor	Lo pequeño: un gesto distinto al de ayer
Cómo se nota	Cuando llega el resultado	En las pruebas diarias de que ya eres otra persona
Si no funciona	"Esto no es para mí"	Revisas qué creencia lo está frenando

Fíjate en la última fila. En la versión popular, si no funciona, la conclusión es que no es para ti. En la versión psicológica, la conclusión es una pregunta: ¿qué me está frenando? Esa pregunta es el hilo de esta guía.

Manifestar = foco

Según la RAE, manifestar significa declarar, dar a conocer y poner algo a la vista. Ni rastro de atraer ni de pedir. Y esa definición se parece más a lo que dice la psicología que a lo que dice la cultura popular.

“Manifestar” se usa para muchas cosas: visualizar, repetir afirmaciones, agradecer, actuar en coherencia con lo que quieres... Son técnicas distintas, pero todas comparten una idea de fondo: dirigir tu atención y tu conducta hacia algo. Esa idea es lo que yo llamo foco, y la resumo así: manifestar = foco. No es la única manera de entender la “manifestación”, ni agota todas sus técnicas. Es un punto de partida con respaldo en psicología, y suele romperse por una razón concreta: las creencias.

Para mí, como psicóloga, es tan simple que casi decepciona: no es una gran epifanía, ni un clic, ni un chispazo. Es enfocar, con constancia, tu atención y tu mente en lo que quieres. Y ojo: eso que quieres no tiene por qué ser algo externo ni material. Muchas veces es un objetivo invisible, como dejar un mal hábito, hablar en público o saber poner límites.

Manifestar no va de que algo llegue de fuera: eso no lo podemos demostrar, y puede pasar o puede no pasar. Va de cómo pones tu cerebro a trabajar a tu favor y de qué puedes hacer tú para acercarte a tus objetivos, internos o externos. E incluso cuando hay circunstancias externas que no dependen de ti, sí depende de ti cómo las interpretas.

Pero enfocar no es solo pensar. Es que **lo que piensas, lo que sientes y lo que haces vayan en la misma dirección**. La psicología cognitivo-conductual lo conoce bien: pensamientos, emociones y conductas están conectados y se influyen entre sí.

- **Lo que piensas** decide dónde pones la atención. Cuando declaras una intención con claridad, la haces visible para ti: notas más lo que se relaciona con ella y es más probable que actúes.

- **Lo que sientes** acompaña a lo que piensas. Cuando quieres algo y lo sientes tuyo, ligado a lo que te importa, le dedicas más esfuerzo sostenido. Cuando lo quieres por obligación, o sin permitirte quererlo, la motivación se apaga antes. No hace falta forzar emociones ni “sentir como si ya lo tuvieras”.
- **Lo que haces** es lo que lo vuelve real. Es la parte que casi siempre falta.

Cuando las tres apuntan al mismo sitio, tienes foco. Cuando se contradicen, el foco se rompe. Por ejemplo: visualizas una casa mientras por dentro piensas “esto no es para mí” y evitas dar los pasos, o ni siquiera haces el intento de planificarlo en tu cabeza. Eso le pasa a mucha gente, y lo veremos enseguida.

LA BRECHA

Por qué manifestar “lo grande” casi nunca funciona

La casa de tus sueños, el millón, el amor de tu vida. Casi nunca funcionan como punto de partida, y no es mala suerte: es que la brecha es demasiado amplia como para que el cerebro cree un camino o un plan.

Entre la persona que eres hoy y la que ya tiene eso hay una distancia enorme. Cuando la distancia es tan grande, tu mente no se la cree: ni te empuja a actuar, ni encuentra pruebas. Además, la recompensa está tan lejos que, entre hoy y ese día, no recibes ninguna señal de que vas bien. La acción diaria sí te da pequeñas señales de avance. Y hay más: imaginar solo el resultado final puede jugar en tu contra. En varios estudios, quienes más se recreaban en fantasías positivas sobre su futuro se esforzaron menos y consiguieron menos, mientras que creer que era probable lograrlo sí iba con más esfuerzo. La cabeza ya disfruta del resultado, y el esfuerzo parece menos necesario.

Manifestar de verdad se parece más a otra cosa: ir viendo pequeñas cosas que haces distinto a ayer. Hoy escribí diez minutos. Hoy dije que no sin pedir perdón tres veces. Hoy pedí ayuda. Cada una es una pequeña prueba de que ya eres,

un poquito, otra persona. Y esas pruebas importan por dos motivos: en parte nos conocemos observando lo que hacemos, y las pequeñas experiencias de logro son una de las fuentes principales de confianza en uno mismo.

Piensa en alguien que quiere correr una maratón y empieza visualizando la meta y la medalla. Es emocionante, pero al día siguiente sigue en el sofá, porque entre el sofá y la meta no hay camino visible. Ahora imagina salir a correr diez minutos hoy y diez mañana. No es una maratón, pero hoy ya es alguien que corre. La brecha no se salta: se cierra con peldaños, y cada peldaño es una prueba diaria de que ya eres un poco otra persona.

Un ejemplo. Quieres escribir un libro. Imaginarte firmando ejemplares en la presentación es agradable, pero no te acerca. Un propósito mayor, tu misión y visión, puede darle sentido a lo que haces, y sirve. Pero sin pasos se queda en inspiración. Escribir diez minutos hoy, sí. Y mañana, otros diez. Eso es manifestar: ir convirtiéndote, día a día, en una persona que escribe.

EL PRIMER PASO

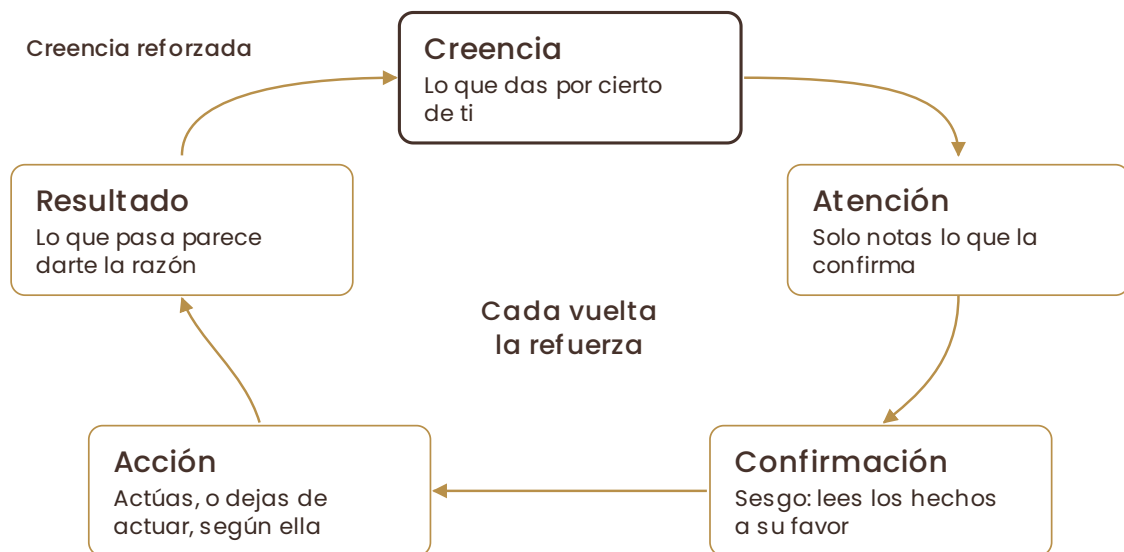
La creencia que te frena

Si el foco es el eje, es decir, si lo que piensas, lo que sientes y lo que haces tienen que ir en la misma dirección, hay una primera pregunta que pocas veces nos hacemos: **¿qué piensas realmente?** No lo que quieres pensar ni lo que dices en voz alta. Lo que piensas de verdad, por debajo, y que condiciona todo lo demás. Ahí viven las creencias: son la parte más profunda del “pensar”.

Y esta es la razón de que imaginar la vida de tus sueños no funcione. Imagina que cada noche visualizas a tu alma gemela. Por debajo hay una frase que casi no oyes: “a mí nadie me elige”. Y esa frase decide cosas pequeñas: sales menos, no das el primer paso, descartas a quien se acerca porque “seguro que no va en serio”, y lees un mensaje que tarda como desinterés. A los meses, tu cabeza concluye: “lo ves, nadie me elige”. La visualización no tuvo ninguna oportunidad: por debajo funcionaba otro guion. Tu atención no parte de cero:

ya está orientada por lo que das por cierto de ti, y esas ideas de fondo funcionan como tu foco por defecto. Cuando chocan lo que imaginas y lo que crees, la creencia suele pesar más.

Una creencia casi nunca es un hecho. Es algo que te dijiste tantas veces que dejaste de cuestionarlo. Y no se sostiene por casualidad, sino a través de un bucle:



Esto es lo que la psicología cognitivo-conductual llama el modelo cognitivo: lo que crees condiciona lo que notas, cómo lo interpretas y lo que haces, y el resultado parece darte la razón. Con los años se vuelve **piloto automático**: un patrón, un circuito que tu cerebro ya tiene creado a base de repetición.

Veámoslo con "nunca me eligen". La **atención** se fija en quien no escribe y no registra a quien sí muestra interés. La **confirmación** convierte un mensaje que tarda en desinterés. La **acción**: te proteges con distancia o no das el primer paso. El **resultado**: la otra persona se aleja o no avanza. Y la creencia sale reforzada: "lo ves, nunca me eligen". Con "la gente acaba haciéndome daño" ocurre igual. Y eso no significa que el daño no fuera real: significa que la creencia lo generaliza.

La buena noticia es que las creencias se aprenden, y lo aprendido se puede desaprender. Esa capacidad del cerebro de cambiar con la experiencia y la práctica se llama neuroplasticidad.

Por eso el primer paso para “manifestar”, entendido aquí como el conjunto de prácticas con las que diriges tu atención, tus decisiones y tus acciones hacia lo que quieres, no es visualizar más fuerte. Es descubrir cuál es tu creencia de fondo, la nuclear.

Mientras no la veas, seguirá decidiendo por ti.

A continuación tienes cuatro que suelen aparecer, cada una con un nombre para reconocerla. Descritas desde el modelo cognitivo-conductual y la terapia de esquemas, son una forma de agruparlas en esta guía, no una clasificación oficial ni un diagnóstico, y es habitual reconocerse en más de una.

CREENCIA 1 · LA PERFECCIONISTA

“No soy suficiente”

Cómo suena por dentro. “Podría haberlo hecho mejor.” “Todavía me falta para estar a la altura.” “Si los demás supieran...”

Cómo se ve en tu día a día. Te exiges mucho, y lo que sale bien casi no cuenta. Repasas tus errores una y otra vez. Cuesta dar algo por terminado, pedir ayuda o descansar sin sentir que deberías estar haciendo más.

Un ejemplo. Alguien lleva meses queriendo lanzar su proyecto. Cada semana lo retoca una vez más: “todavía no está listo”. Cuando por fin le dicen que es muy bueno, piensa: “es que no lo ha visto bien”.

Su bucle. Crees que no eres suficiente, te fijas en lo que falla, lo lees como prueba, te exiges más o evitas mostrarte, y el cansancio o la duda lo confirman.

Por qué frena tu foco. Piensas “no estoy a la altura”, sientes presión y haces menos, o lo haces todo con miedo. Las tres cosas apuntan a sitios distintos, y así es difícil sostener nada grande.

De dónde suele venir. Muchas veces nace al aprender pronto que el valor dependía de rendir o de hacerlo bien. Exigirte funcionó como protección, y por eso cuesta soltarlo.

Una pequeña prueba de que ya eres otra persona. Dar algo por terminado cuando está bien, aunque no esté perfecto.

Una pregunta para ti. Si también contara lo que sale bien, ¿qué diría de mis últimas semanas?

“Tengo que ganarme que me quieran”

Cómo suena por dentro. “Si digo que no, se van a enfadar.” “No quiero molestar.”
“Tengo que compensarlo.”

Cómo se ve en tu día a día. Dices que sí cuando querrías decir que no. Evitas el conflicto y cedes antes de que nadie se enfade. Le das vueltas a cómo habrá sentido lo que dijiste y sientes que debes devolver cada favor.

Un ejemplo. Alguien quiere dedicar las tardes a su proyecto, pero acepta todos los planes que le proponen y la semana se llena. Cuando llega el viernes piensa: “ya lo haré cuando tenga tiempo”.

Su bucle. Crees que el cariño hay que ganarlo, notas las caras y los silencios, los lees como riesgo de perder el vínculo, cedes y te adaptas, y el agotamiento no calma la duda.

Por qué frena tu foco. Piensas “primero los demás”, sientes culpa si te pones a ti primero y haces lo que se espera de ti. Tus objetivos se quedan siempre para después.

De dónde suele venir. Muchas veces nace al aprender que el cariño llegaba al ser útil, agradar o no molestar. Dar se convirtió en la forma de cuidar el vínculo.

Una pequeña prueba de que ya eres otra persona. Decir que no a algo pequeño y ver qué pasa de verdad.

Una pregunta para ti. ¿Qué diría hoy si no tuviera miedo a que se enfaden?

“Yo soy así, no puedo cambiar”

Cómo suena por dentro. “Siempre acabo igual.” “Ya lo intenté.” “Es mi forma de ser.”

Cómo se ve en tu día a día. Esperas poco para no decepcionarte. Cuando algo sale bien, lo ves como una excepción. Dejas de intentar cosas antes de empezar, porque “para qué”.

Un ejemplo. Alguien empezó tres veces a hacer ejercicio y lo dejó. La cuarta ni lo intenta: “yo no soy de constancia”. Y cada vez que ve a alguien que sí lo es, se lo confirma.

Su bucle. Crees que no puedes cambiar, te fijas en las veces que no funcionó, lo lees como prueba, intentas menos o lo dejas pronto, y todo sigue igual y parece que tenías razón.

Por qué frena tu foco. Piensas “soy así”, sientes desgana anticipada y no pruebas. Y sin probar no hay nada que te demuestre lo contrario. Convertirte en otra versión de ti pide, al menos, creer que es posible.

De dónde suele venir. Suele nacer de intentos que no salieron como esperabas, o de etiquetas que se fijaron pronto (“es así, siempre ha sido igual”). Con el tiempo, la mente concluye que no depende de ti.

Una pequeña prueba de que ya eres otra persona. Cumplir una promesa mínima, de cinco minutos, durante tres días seguidos.

Una pregunta para ti. ¿Qué he cambiado ya en mi vida que antes creía imposible?

“Lo bueno no dura”

Cómo suena por dentro. “Esto es demasiado bueno.” “Seguro que ahora pasa algo.” “Mejor no ilusionarme.”

Cómo se ve en tu día a día. Cuando algo va bien, salta una alarma. Te cuesta disfrutar sin esperar el golpe. A veces te alejas o buscas lo que está mal antes de que llegue, y sin querer ayudas a que se enfríe.

Un ejemplo. Alguien recibe una buena noticia y, en vez de celebrarla, piensa: “seguro que luego pasa algo”. Se tensa, y esa semana discute por una tontería con la persona que más quiere.

Su bucle. Crees que lo bueno se acaba, vigilas lo que podría torcerse, lo lees como la señal que esperabas, te proteges alejándote o dudando, y algo se enfría y parece que lo habías previsto.

Por qué frena tu foco. Piensas “no va a durar”, sientes alerta en lugar de alegría y actúas a la defensiva. Lo que más quieres puede empezar a llegar y aun así no dejas que se quede.

De dónde suele venir. Suele nacer en experiencias en las que lo bueno acabó mal o dolió perderlo. Anticipar la pérdida se volvió una forma de protegerte.

Una pequeña prueba de que ya eres otra persona. Disfrutar diez minutos de algo bueno sin buscarle el pero.

Una pregunta para ti. ¿Y si pudiera disfrutarlo sin tener que demostrar que va a durar?

Detecta tu creencia

Esta es la parte práctica de la guía: un ejercicio de **autoconocimiento y autorreflexión**. Está basado en una técnica clásica de la terapia cognitiva, la “flecha descendente”, que se asocia a David Burns, y sirve para pasar de un pensamiento del momento a la creencia que hay por debajo. Te llevará unos diez minutos. Coge papel y boli.

Antes de empezar. Es un ejercicio de autoayuda y psicoeducación: no es una intervención, ni terapia, ni un diagnóstico, y no sustituye a la ayuda profesional. En terapia, esta técnica la guía una persona formada; aquí es una versión sencilla para que reflexiones. Elige una situación pequeña y reciente, no un recuerdo doloroso. Si estás pasando por un momento difícil, o si en algún momento te remueve demasiado, para y busca apoyo profesional. Lo que salga es una pista sobre ti, no una verdad definitiva.

- 1 **Una situación pequeña y reciente.** Algo de esta semana en lo que te frenaste, te exigiste de más, dijiste que sí sin querer, no lo intentaste o desconfiaste de algo bueno. Escríbela en una línea.
- 2 **¿Qué pasó por tu cabeza?** Escribe la primera frase que apareció, sin censurarla ni corregirla.
- 3 **La flecha.** Hazle a esa frase esta pregunta: “Si eso fuera verdad, ¿qué significaría?” Escribe la respuesta. Y repite la misma pregunta con cada respuesta nueva, tres o cuatro veces, como bajando escalones.
- 4 **Cuándo parar.** Has llegado al fondo cuando la respuesta es una frase corta sobre ti, sobre los demás o sobre cómo funcionan las cosas, y ya no admite otro “¿y eso qué significaría?”. Suele ser de esas frases que escuecen un poco. Esa es tu creencia de fondo.
- 5 **Compárala con las cuatro.** ¿Se parece a alguna? Subráyala en las páginas anteriores. Puede que sea otra, con tus palabras, y está bien.

Dos ejemplos y tu turno

Dos ejemplos, para que veas cómo va.

Situación: no me atreví a enviar mi propuesta. *Lo que pensé:* "todavía no está lista".

↓ Si eso fuera verdad, ¿qué significaría? Que podrían criticarla.

↓ Y si me criticaran, ¿qué significaría? Que no valgo para esto.

↓ Y si no valgo, ¿qué significaría? Que no soy suficiente.

Se parece a "No soy suficiente".

Situación: dije que sí a un plan que no quería. *Lo que pensé:* "si digo que no, se van a enfadar".

↓ Si eso fuera verdad, ¿qué significaría? Que se alejarían de mí.

↓ Y si se alejaran, ¿qué significaría? Que me quedaría sin cariño.

↓ Y eso, ¿qué significaría? Que tengo que ganármelo.

Se parece a "Tengo que ganarme que me quieran".

Tu turno

Situación:

Lo que pensé:

Si eso fuera verdad, significaría:

Y eso significaría:

Y eso significaría:

Mi creencia de fondo:

Se parece a:

Para terminar, escribe en una línea qué has descubierto de ti. Y esta semana, solo observa cuándo aparece esa frase.

Y ahora, ¿qué?

Si has llegado hasta aquí, ya tienes algo valioso: una frase concreta de lo que te frena. No es poco. Y no es todo.

En esta guía hemos trabajado un eje de la “manifestación”: poner foco, es decir, pensar, sentir y actuar en la misma dirección. No es el único camino. La visualización, las afirmaciones y otras técnicas, y por qué funcionan, vienen después.

Detectar tu creencia es solo la primera parte. Lo que viene después es aprender a ponerla a prueba, a soltar capas poco a poco y a construir, con constancia, la persona que quieres sostener. Eso no cabe en una guía, y no se hace en una semana.

Vuelve un momento al principio, a esa persona que dejó *El secreto* a la semana. No le faltaba fe ni ganas. Le faltaba saber qué había por debajo. Ahora tú lo sabes.

Si quieres seguir profundizando en este tema, sígueme en mis redes sociales: allí iré compartiendo más. ¡Nos vemos!

INSTAGRAM

@vitaformuz

TIKTOK

@vitaformuz

CORREO

info@vitaformuz.com

Con cariño, Vita

Esta guía es desarrollo personal y psicoeducación. No es terapia ni un diagnóstico, y no sustituye la ayuda profesional. Si sientes que hay una situación en tu vida que te desborda, busca ayuda profesional. Y recuerda: no eres responsable de todo lo que te pasa.

Esta guía es divulgación, no un artículo científico. Estas fuentes sirven para profundizar:

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2.ª ed.). Guilford Press.

Bem, D. J. (1972). Self-perception theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 6, 1–62. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60024-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60024-6)

Burns, D. D. (s. f.). Tips for therapists when using the individual downward arrow technique. *feelinggood.com*. Consultado el 8 de octubre de 2026. <https://feelinggood.com/2017/05/05/uncovering-self-defeating-beliefs-sdbs-for-therapists-and-interested-patients-only/>

Nickerson, R. S. (1998). Confirmation bias: A ubiquitous phenomenon in many guises. *Review of General Psychology*, 2(2), 175–220. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.2.175>

Oettingen, G., y Mayer, D. (2002). The motivating function of thinking about the future: Expectations versus fantasies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1198–1212. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.5.1198>

Sheldon, K. M., y Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482–497. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482>