

Distorsiones cognitivas

Trampas del pensamiento que todas las personas hacemos

Cuando estamos preocupados, cansados o tristes, la mente toma atajos. Interpreta lo que pasa a toda velocidad y, para ahorrar energía, tira de patrones conocidos. El problema es que esos atajos a menudo deforman la realidad: la hacen más negra, más definitiva o más personal de lo que es. A esas deformaciones las llamamos distorsiones cognitivas. No son un fallo tuyo ni una señal de que algo vaya mal en ti: las hacemos todas las personas. Lo que cambia es cuánto nos creemos lo que piensan.

Para qué te sirve esta ficha

- Ponerle nombre a pensamientos que te hacen sentir peor de lo que la situación merece.
- Tomar distancia: pasar de «esto es así» a «esto es lo que estoy pensando».
- Llegar a interpretaciones más ajustadas, no necesariamente más positivas.

01 – Las diez trampas más frecuentes

Todo o nada

Las cosas son perfectas o un desastre, sin término medio.

«Si no saco un diez, he fracasado.»

Generalizar

Un solo hecho se convierte en una regla para siempre.

«Me han dicho que no: nunca me sale nada.»

Filtro mental

Te quedas con el detalle negativo y el resto desaparece.

De una presentación con diez comentarios buenos solo recuerdas la crítica.

Descartar lo positivo

Lo bueno no cuenta: fue suerte, compromiso o casualidad.

«Me felicitan porque les doy pena.»

Leer la mente

Das por hecho lo que piensa otra persona sin comprobarlo, casi siempre en tu contra.

«No me ha saludado: está enfadada conmigo.»

Adivinar el futuro

Anticipas que saldrá mal como si ya hubiera pasado.

«Para qué voy a ir a la entrevista, no me van a coger.»

Catastrofizar

Imaginas el peor escenario y lo vives como probable.

«Me duele la cabeza: seguro que es algo grave.»

Razonamiento emocional

Si lo siento, debe de ser verdad.

«Me siento inútil, luego lo soy.»

Los «debería»

Normas rígidas sobre cómo tienes que ser, sentir o actuar tú o los demás. Convierten una preferencia en una obligación, y cada fallo en una culpa.

«Debería poder con todo sin pedir ayuda.» «Si le quiero, no debería aburrirme nunca.»

Etiquetar

Te defines entero por un error o un rasgo, o defines así a otra persona.

«Soy un desastre» en lugar de «me he equivocado en esto».

02 – Por qué nos las creemos

Las creencias que aprendemos funcionan como unas gafas: hacen muy visible lo que las confirma y borran lo que las contradice. Si llevas puestas las de «no le importo a nadie», el mensaje sin contestar se ve enorme y la llamada de ayer desaparece. Por eso una distorsión rara vez se siente como tal: se siente como ver las cosas claras.

Una pista útil es el doble rasero. Muchas de las frases que nos decimos («eres un desastre», «siempre lo estropeas», «no vas a poder») jamás se las diríamos a una amistad que pasa por lo mismo. Si no te sirven para animar a nadie, tampoco te sirven a ti.

03 – Cómo trabajar con ellas, paso a paso

- 1 Para y anota la situación.** Qué ha pasado, dónde y con quién. Solo los hechos, como lo grabaría una cámara.
- 2 Escribe el pensamiento literal.** La frase que te ha venido a la cabeza, tal cual, aunque suene exagerada.
- 3 Puntúa la emoción.** Qué sientes y con qué intensidad, de 0 a 10. Te servirá para ver si cambia después.
- 4 Busca la trampa.** Mira la lista: ¿cuál o cuáles reconoces? A menudo aparecen varias juntas.
- 5 Hazle preguntas al pensamiento.** ¿Qué pruebas tengo a favor y en contra? ¿Cómo lo vería una amiga? ¿Qué le diría yo a ella? ¿Qué es lo más probable, no lo peor posible?
- 6 Escribe una versión más ajustada.** No hace falta que sea positiva, solo más justa con los hechos. Vuelve a puntuar la emoción.

04 – Un ejemplo resuelto

Situación: el lunes envío un informe a mi jefa y a las seis de la tarde todavía no ha contestado.

Pensamiento: «No le ha gustado nada; seguro que piensa que no valgo para este puesto». Emoción: angustia, 8 sobre 10.

Trampas: leer la mente, adivinar el futuro y etiquetar. Preguntas: ¿qué pruebas tengo? Ninguna, solo su silencio. ¿Qué otras explicaciones hay? Tiene tres reuniones seguidas, otras veces ha tardado días. ¿Qué le diría a un compañero en mi lugar? Que espere a mañana. Versión más ajustada: «No sé qué le ha parecido; si mañana no dice nada, le pregunto». Emoción después: inquietud, 4 sobre 10. No ha desaparecido, pero ya no manda.

05 – Lo que no es

- No es pensar en positivo a la fuerza: «todo irá genial» también puede ser una distorsión, y si no te lo crees, sumas un segundo problema: sentirte mal por no conseguir verlo bien.
- No es discutir contigo hasta convencerte: basta con abrir otras posibilidades.
- No es culparte por pensar así: estos atajos tienen una función, y en momentos de estrés, cansancio o tristeza aparecen más.

06 – Tu registro de pensamientos

Rellénalo durante una semana, en los momentos en que notes un cambio brusco de ánimo. No hace falta hacerlo perfecto.

Situación	Pensamiento	Emoción (0-10)	Trampa	Versión más ajustada	Emoción después

Cuándo pedir ayuda

Si los pensamientos negativos son constantes, te cuesta funcionar en tu día a día o aparecen ideas de hacerte daño, no lo lleves solo o sola. En terapia trabajamos estas trampas con técnicas concretas y a tu ritmo. Si estás en peligro o piensas en hacerte daño: 024 (atención a la conducta suicida, 24 h) o 112.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Distorsiones cognitivas y ansiedad](#) · [Test de ansiedad \(GAD-7\)](#)