



## PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

### ¿Qué son?

Nuestro cerebro, específicamente la memoria, tiene una gran capacidad para registrar comportamientos repetidos, de tal forma que no requiera tanta atención y concentración para llevarlos a cabo. Un ejemplo es cuando aprendemos a manejar, en un inicio prestamos toda la atención necesaria, pero conforme van pasando los días esto se va volviendo más mecánico y la atención se vuelve menor.

A medida que adoptamos un hábito, nuestro sistema nervioso lo interioriza, el registro lleva a cabo incluso a nivel neuronal, por ejemplo cuando alguien nos pellizca, en seguida las neuronas se comunican y envían información desde el axón de una a la dendrita de otra, produciéndose una conexión por sinapsis, la cual remite un mensaje de dolor que provoca la reacción ante este estímulo, esa sensación inmediatamente queda grabada y si alguien vuelve a hacerlo con la misma intensidad, es probable que no reaccionemos de la misma manera, esto porque se percibe como un estímulo no nuevo y las neuronas ya no son sorprendidas, tendría que cambiar el estímulo o intensificar el mismo para volver a provocar una reacción. Es así como pasa en la vida cotidiana y con las experiencias que repetimos día a día, en el cual nos sumergimos en movimientos y comportamientos automáticos.

Pero así como existen comportamientos que vienen del exterior, como es caminar, manejar un vehículo, recibir estímulos fuertes como el pellizco; también existen comportamientos en nuestro interior: son los pensamientos.

Según las teorías de la psicología cognitiva, gran parte de las acciones externas y de las emociones dependen de los pensamientos; al igual que nuestra conducta física, los pensamientos también se vuelven automáticos.

Los pensamientos automáticos realmente son un problema para aquellas personas que empiezan a sentirse mal en las diferentes áreas de su vida: personal, laboral o familiar y comienzan a presentar síntomas de tristeza, ansiedad, preocupaciones o cualquier otro factor causante de desequilibrio físico, social o emocional, entendiendo además que en ocasiones la persona ni siquiera sabe por qué se siente así. El pensamiento automático se repite muchas veces y tiene gran influencia sobre las emociones causando lo que se denomina rumiación cognitiva y por lo general su contenido está cargado de una percepción negativa del individuo. Esto solo dura unos segundos pero tiene gran poder.



La rumiación mental va creando poco a poco una marca y de tanto repetirse empieza a formarse un agujero. Pensamientos tan simples como “no sirvo” son suficientes para ir desarrollando conductas de evitación de cualquier actividad que se considere útil porque ya se ha creado una creencia irracional y la memoria la ha registrado tantas veces que muchas vivencias harán que se active.

Una manera de identificar tus pensamientos automáticos es con el test que a continuación te presentamos en este documento. Es importante que lo contestes con toda la honestidad posible, ya que esto te ayudará a averiguar qué tipo de pensamientos distorsionados estás presentando.

Después del test te dejamos algunos ejercicios para trabajar los pensamientos negativos y cambiarlos por PENSAMIENTOS POSITIVOS.



**INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS (RUIZ Y LUJAN, 1991)**

A continuación encontraras una lista de pensamientos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que valores la frecuencia con que sueles pensarlos, siguiendo la escala que se te presenta a continuación:

Nunca pienso en eso	Algunas veces lo pienso	Bastantes veces lo pienso	Con mucha frecuencia lo pienso
0	1	2	3

ITEMS	0	1	2	3
1. No puedo soportar ciertas cosas que me pasan.				
2. Solamente me pasan cosas malas				
3. Todo lo que hago me sale mal				
4. Sé que piensan mal de mi				
5. ¿Y si tengo alguna enfermedad grave?				
6. Soy inferior a la gente en casi todo				
7. Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor				
8. ¡No hay derecho a que me traten así!				
9. Si me siento triste es porque soy un enfermo mental				
10. Mis problemas dependen de los que me rodean				
11. Soy un desastre como persona				
12. Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa				
13. Debería de estar bien y no tener estos problemas				
14. Sé que tengo la razón y no me entienden				
15. Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa				
16. Es horrible que me pase esto				
17. Mi vida es un continuo fracaso				
18. Siempre tendré este problema				
19. Sé que me están mintiendo y engañando				
20. ¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?				
21. Soy superior a la gente en casi todo				
22. Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean				
23. Si me quisieran de verdad no me tratarían así				
24. Me siento culpable y es porque he hecho algo malo				
25. Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas				
26. Alguien que conozco es un imbécil				
27. Otros tiene la culpa de lo que me pasa				
28. No debería de cometer estos errores				
29. No quiere reconocer que estoy en lo cierto				
30. Ya vendrán mejores tiempos				
31. Es insoportable no puedo aguantar mas				
32. Soy incompetente e inútil				
33. Nunca podré salir de esta situación				
34. Quieren hacerme daño				
35. Y, ¿si les pasa algo malo a las personas que quiero?				
36. La gente hace las cosas mejor que yo				
37. Soy una víctima de mis circunstancias				
38. No me tratan como deberían hacerlo y me lo merezco				
39. Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo				
40. Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas				
41. Soy un neurótico				
42. Lo que me pasa es un castigo que merezco				
43. Debería recibir más atención y cariño de otros				
44. Tengo razón y voy a hacer lo que me da la gana				
45. Tarde o temprano irán las cosas mejor				



**CLAVES DE CALIFICACIÓN PARA SACAR PUNTUACIÓN DE CADA PENSAMIENTO:**

PENSAMIENTOS	PREGUNTAS			TOTAL
<b>FILTRAJE.</b> Se toman los detalles negativos y se magnifican mientras que no se filtran todos los aspectos positivos de la situación. Palabras clave: terrible, tremendo, horroroso, no puedo resistirlo.....	1	16	31	
<b>PENSAMIENTO POLARIZADO.</b> Las cosas son blancas o negras, buenas o malas. La persona ha de ser perfecta o es una fracasada. No existe término medio.	2	17	32	
<b>SOBREGENERALIZACIÓN:</b> Se extrae una conclusión general de un simple incidente o parte de la evidencia. Si ocurre algo malo en una ocasión esperará que ocurra una y otra vez. Palabras clave: todo, nunca, nadie, siempre, todos y ninguno.	3	18	33	
<b>INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO:</b> Sin mediar palabra, la persona sabe qué sienten los demás y por qué se comportan de la forma en que lo hacen. En concreto, es capaz de adivinar qué sienten los demás respecto a ella.	4	19	34	
<b>VISIÓN CATASTRÓFICA:</b> Se espera el desastre. La persona se entera o escucha un problema y empieza a decirse: "Y si": "¿Y si estallara la tragedia?" ¿Y si me sucede a mí?	5	20	35	
<b>PERSONALIZACIÓN:</b> La persona que lo sufre cree que todo lo que la gente hace o dice es alguna forma de reacción hacia ella. También se compara con los demás, intentando determinar quién es más elegante, tiene mejor aspecto...	6	21	36	
<b>FALACIAS DE CONTROL:</b> Si se siente externamente controlado (impotente), se ve así mismo desamparado, como una víctima del destino. La falacia de control interno convierte a la persona en responsable del sufrimiento o de la felicidad de aquellos que le rodean (omnipotente).	7	22	37	
<b>FALACIA DE LA JUSTICIA:</b> La persona está resentida porque piensa que conoce qué es la justicia, pero los demás no están de acuerdo con ella.	8	23	38	
<b>RAZONAMIENTO EMOCIONAL:</b> Cree que lo que siente tendría que ser verdadero, automáticamente. Si se siente como estúpida y aburrida una cosa, debe ser estúpida y aburrida.	9	24	39	
<b>LA FALACIA DE CAMBIO:</b> Una persona espera que los demás cambien para seguir, si los influye o cambia lo suficiente. Necesita cambiar a la gente porque sus esperanzas de felicidad parecen depender enteramente de ello.	10	25	40	
<b>ETIQUETAJE:</b> Se generalizan una o dos cualidades de un juicio negativo global.	11	26	41	
<b>CULPABILIDAD:</b> La persona mantiene que los demás son los responsables de su sufrimiento, o toma el punto de vista opuesto y se culpa a sí mismo de todos los problemas ajenos.	12	27	42	
<b>DEBERÍA.</b> La persona posee una lista de normas rígidas sobre cómo deberían actuar tanto ella como los demás. Las personas que transgreden estas normas le enojan y también se siente culpable si las viola ella misma.	13	28	43	
<b>TENER RAZÓN:</b> Continuamente está en un proceso para probar que sus opiniones y acciones son correctas. Es imposible equivocarse y se hará cualquier cosa para demostrar que se tiene razón.	14	29	44	
<b>LA FALACIA DE RÉCOMPENSA DIVINA.</b> Espera cobrar algún día todo el sacrificio y abnegación, como si hubiera alguien que llevara las cuentas. Se resiente cuando se comprueba que la recompensa no llega.	15	30	45	



## PENSAMIENTOS NEGATIVOS

1. Describe qué originó los sentimientos y pensamientos negativos que le están causando problemas.
2. Identifique las distorsiones de pensamiento y las creencias negativas que surgieron a raíz de aquel suceso desagradable que le impiden ser feliz.
3. Identifique las emociones negativas que experimentó a partir de lo sucedido, que motivaron las distorsiones de pensamiento y que le ocasionan sentirse de determinada manera.
4. Elimine las distorsiones de pensamiento. Sustitúyela con nuevas formas de pensamiento positivas, que deberá repetir hasta sentir que ya forman parte de usted.
5. Cuando aceche algún mal pensamiento, deténgalo de inmediato y elimínelo definitivamente. Sólo usted es el responsable de su forma de pensar. Nadie puede obligarlo o pensar o a sentir de determinada manera.
6. Como ya identificó las emociones y sentimientos negativos que se originan a partir de sus pensamientos o creencias distorsionadas, le será más fácil obtener un mayor control sobre lo que pudiera llegar a sentir.
7. Si tiene problemas para eliminar o modificar sus pensamientos negativos, plantéese las siguientes:
  - ¿Por qué pienso cosas negativas acerca de mí?
  - ¿Por qué no me quiero ni me respeto lo suficiente como para impedir continuar pensando negativamente acerca de mi persona?
  - ¿Desde cuándo pienso así?
  - ¿Qué influyó en mí o me hizo creer que yo debería pensar de esa manera?
  - ¿Por qué le doy tanta importancia a la persona que me hizo pensar eso de mí?
  - ¿Por qué no quiero ser feliz?
  - ¿Por qué me estoy sabotando?
  - ¿Acaso me aferro a mis pensamientos negativos como una forma de evitar enfrentar mi realidad o tomar decisiones importantes?
  - ¿Estaré utilizando mis pensamientos negativos como una forma de culparme por algo?
  - ¿Qué ganancias adicionales obtengo al aferrarme a esas creencias negativas?



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA  
CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ  
COORDINACIÓN DE SERVICIOS ACADÉMICOS  
UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA

## Bibliografía

---

<https://psicologiaymente.com/clinica/pensamientos-automaticos>. (s.f.).

Egozcue, M. (2006). *Primeros Auxilios Psicológicos*. Paidós Mexicana Editorial.