



**IPN Conexión saludable**  
Un programa politécnico para construir bienestar

Caja de herramientas para el bienestar  
“Identifica tus sesgos cognitivos”

# Presentación

Caja de herramientas para el bienestar es un conjunto de actividades, grabaciones, materiales y recursos de distinto tipo pensadas en tu bienestar.

En esta ocasión presentamos la actividad Identifica tus sesgos cognitivos. Su objetivo es ofrecerte la oportunidad de que revises tus patrones erróneos de pensamiento. De esta manera tendrás más elementos para gestionarlos y conseguir una mente que no juegue en tu contra.

Para su realización, te invitamos a tomarte una semana. Intenta no realizarla toda en un sólo momento. Si le dedicas varios días, tendrás la ventaja de obtener un resultado más completo y realista.

# Instrucciones

Aunque no es necesario, si lo deseas, te invitamos a escuchar los materiales que hemos preparado para ti sobre este tema. Los puedes consultar en IPN Conexión Saludable en el Portal Web de la Dirección de Capital Humano.

La siguiente lista contiene los 18 patrones de pensamiento distorsionado que comúnmente presentan la mayoría de personas. Se les llama distorsionados, debido a su naturaleza irracional.

1. El detallista, ignora el conjunto y se fija en un solo detalle. Esta distorsión se caracteriza por una especie de visión de túnel; sólo se ve un elemento de la situación con la exclusión del resto. Se resalta un simple detalle, y todo el evento queda teñido por este detalle. Genera enojo, miedo o ansiedad.

# Ejercicio

**1. El detallista**, ignora el conjunto y se fija en un solo detalle. Esta distorsión se caracteriza por una especie de *visión de túnel*; sólo se ve un elemento de la situación con la exclusión del resto. Se resalta un simple detalle, y todo el evento queda teñido por este detalle. **Genera enojo, miedo o ansiedad.**

# Ejercicio

**2. Pensamiento polarizado o dicotómico.** Se tiende a percibir cualquier cosa *de forma extremista*, sin términos medios. Piensa y percibe su realidad, en términos de blanco y negro, todo o nada. No ve los puntos intermedios. Usa frases como: “Siempre hace lo mismo”; “nunca va a cambiar”; “todo está mal”, “todos los hombres son iguales”. Este tipo de pensamiento es característico de personas rígidas e inflexibles. Afecta nuestra autoestima, porque todo es un éxito o un fracaso, no vemos las cosas como errores más o menos importantes que pueden ser corregidos y evitados. Nos causa problemas con los demás por el mismo motivo y porque nuestras expectativas son inalcanzables. **Genera irritabilidad, ansiedad, enojo, tristeza, desilusión, frustración.**

# Ejercicio

**3. Pensamiento pasivo o “del modesto”.** Cree que sus deseos, necesidades y derechos no son lo suficientemente importantes para que los demás los tengan en cuenta. *Niega cualquier característica o conducta positiva en él y aumenta todo lo negativo.* Una autoestima baja es la base de este tipo de pensamiento. Puede estar originada por experiencias dolorosas de rechazo o de crítica, por expectativas exageradas de nuestros padres o por lo que aprendimos durante la niñez. Por ejemplo, ante un éxito, comenta: “Fue pura suerte, cualquiera podría haberlo hecho igual o mejor”, o bien “yo soy malo para estas cosas”. **Genera, enojo, miedo, angustia y ansiedad.**

# Ejercicio

**4. Pensamientos generalizadores.** En esta distorsión se produce una extensión, una conclusión generalizada a partir de un incidente simple o un solo elemento de evidencia. Por ejemplo, dice “*nadie* me quiere”; “*todos* me rechazan”; “*nunca* me hacen caso”; “*siempre* me equivoco”. Esta distorsión conduce inevitablemente a una vida cada vez más restringida. Se convierte en iluso porque espera que las cosas se arreglen solas. **Genera tristeza, frustración y enojo.**

# Ejercicio

**5. Interpretación del pensamiento o adivinación.** Cuando una persona interpreta el pensamiento o hace juicios repentinos sobre los demás. En la medida que su pensamiento interpreta, también se hacen presunciones sobre cómo están reaccionando las personas a las cosas que le rodean y particularmente cómo están reaccionando los demás ante uno mismo. *Cree que sabe lo que piensan los demás.* Si espera una llamada y no la recibe, piensa: "Yo sé que no tiene ningún interés en mí"; "no tiene caso hablar con él, porque ya sé lo que me va a decir"; "se que me va a ir mal en la entrevista"; "se que se va a enojar". **Genera: frustración, evasión, miedo y enojo.**

# Ejercicio

**6. Visión catastrófica.** Se identifica fácilmente por que la persona que los tiene, a menudo, suele utilizar los “y si...” en los principios de sus frases. *Está convencido de que va a pasar lo peor en cualquier situación.* Hace comentarios como: “Estoy tan nervioso que me voy a equivocar y voy a perder esta oportunidad”; “qué pasaría si...”; “a lo mejor le pasó algo”, etc. **Genera preocupación, ansiedad, angustia y miedo.**

# Ejercicio

**7. Personalización o egocéntrico.** Es la tendencia a relacionar algo que ocurre en el entorno con uno mismo. *El error básico de pensamiento en estas personas es que se interpretan cada experiencia, cada conversación, cada mirada como una pista para analizarse y valorarse a sí mismo.* No se siente seguro de su valor personal, por lo que usa las miradas, gestos y palabras de los demás, para comprobar la opinión que tienen de él y por lo tanto, analizarse y valorarse. Son los llamados “jarritas de Tlaquepaque” que se sienten de todo. Por ejemplo, dicen “todo depende de mí”; “soy el principal responsable de...”; “sin mí, no pueden hacer...”; “se me cruzó ese coche”; “se rieron de mí”. **Genera: culpa, enojo, cansancio extremo, ansiedad y baja autoestima.**

# Ejercicio

**8. Falacias de control:** Existen dos formas en que puede distorsionarse el sentido de poder y control de una persona. Una persona puede verse a sí misma:

- Impotente y externamente controlada. La persona que se siente externamente controlada, se bloquea. **Genera miedo, impotencia, frustración.**
- Omnipotente y responsable de todo lo que ocurre alrededor. La persona que experimenta esta distorsión se cree responsable de todo y de todos. **Genera: culpa, ansiedad, frustración, enojo, cansancio extremo, angustia y puede llegar a caer en depresión.**

# Ejercicio

**9. El exagerado** está convencido que lo que sucede una vez, va a suceder siempre. A partir de una sola situación, saca una conclusión general, *ignorando cualquier dato que contradiga dicha conclusión*. Si viaja en barco y se marear, concluye que siempre se va a marear. Si un amigo le niega un favor, no le vuelve a pedir nunca nada porque sabe que siempre se lo va a negar. También se le conoce como pensamientos pesimistas: “me va ir mal”; “no hay solución”.

**Genera miedo.**

**10. Pensamiento incorrecto de justicia.** Se basa en aplicar la creencia del común de la gente a los caprichos de las relaciones interpersonales sacando conclusiones erróneas. Se expresa a menudo con frases condicionales: “si me quisiera, no se burlaría...”; o frases como “no es justo que...”. **Genera enojo.**

# Ejercicio

**11. Razonamiento emocional.** En la raíz de esta distorsión está la creencia de que lo que la persona siente es lo que realmente define la realidad. Si se siente como un perdedor, entonces tiene que ser un perdedor. El emotivo *califica la realidad y a sí mismo de acuerdo a sus sentimientos*. Si se siente feo, asegura que es feo. Si se siente culpable, está convencido de que actuó mal. **Genera inseguridad y baja autoestima.**

**12. Pensamiento incorrecto de cambio.** El supuesto fundamental de este tipo de pensamiento es que *la felicidad depende de los actos de los demás*. La esperanza de felicidad se encuentra en conseguir que los demás satisfagan nuestras necesidades. Las estrategias para cambiar a los otros incluyen echarles la culpa, exigirles, manipularlos, ocultarles cosas y negociar. **Genera frustración, enojo, miedo.**

# Ejercicio

**13. Etiquetas globales.** Se trata de generalizar una o dos cualidades en un juicio global, con lo cual la visión que se tiene del mundo es estereotipada y unidimensional. El etiquetador *pone etiquetas y define a los demás y a sí mismo, basándose en una sola característica o en un solo hecho*. Si cometió un error dice: "soy un tonto". Si alguien le negó un favor: "es un mal amigo". Usa muchos adjetivos calificativos. **Genera complejo de inferioridad, ansiedad, angustia y baja autoestima.**

**14. Culpabilidad.** A menudo la culpabilidad implica que otro se convierta en el responsable de elecciones y decisiones que realmente son de nuestra propia responsabilidad. Sus palabras más comunes son: "lo siento", "disculpa" y "perdón". **Genera inseguridad, miedo.**

# Ejercicio

**15. Los “debería” y los “tendría”.** En esta distorsión, la persona se comporta de acuerdo a unas reglas inflexibles que deberían regir la relación de todas las personas. Las palabras que indican la presencia de esta distorsión son “debería”, “habría de”, o “tendría que”. No sólo son los demás quienes son juzgados, sino que también la persona se hace sufrir a sí misma con los debería. *El juzgador decide, rígidamente, lo que está bien y lo que está mal y exige que todo y todos, incluyéndolo a él, actúen de acuerdo a sus reglas. Las personas que van por el mundo diciendo cómo deben de ser las cosas, no aceptan la realidad.*

Las cosas y las personas son como son, porque se han dado todos los requisitos previos para que se den. Este estilo de pensamiento hace que constantemente esté enojado. Se expresa así: “en el mundo no debería haber tanta pobreza”; “el no debería haberme contestado así”; “yo debería ser más paciente”.

**Genera enojo y ansiedad.**

# Ejercicio

**16. Tener razón (terquedad).** La persona se pone normalmente a la defensiva; tiene que probar continuamente que su punto de vista es el correcto, que sus apreciaciones del mundo son justas y todas sus acciones adecuadas. El terco *considera que siempre tiene la razón y no acepta la información que contradice su punto de vista.* Con frecuencia ni siquiera escucha a las personas que no están de acuerdo con él. Esta actitud también está relacionada con una baja autoestima y nuestra necesidad de probar que nosotros “estamos bien”, que no somos tontos, incapaces, etc. Se da en combinación con el exagerado y el calificador. **Genera: enojo, frustración y ansiedad.**

# Ejercicio

**17. Pensamiento incorrecto de la recompensa divina.** En este estilo de ver el mundo *la persona se comporta "correctamente" en espera de una recompensa por ello.* Se sacrifica y trabaja hasta quedar extenuada y mientras tanto imagina que está coleccionando puntos angelicales que podrá cobrar algún día. **Genera ansiedad, frustración, miedo.**

**18. Pensamiento rumiador.** *Pensar de manera reiterada y obsesiva la misma cuestión.* **Genera ansiedad, miedo, angustia y depresión.**

# Instrucciones

Revisa y completa la tabla de la página siguiente.

- Usa la segunda columna de la tabla para identificar qué pensamientos distorsionados son más recurrentes en ti.
  - Coloca una "A" en aquellos patrones que sean muy recurrentes en ti.
  - Coloca una "B" en aquellos que estén medianamente presentes.
  - Coloca una "C" en aquellos que estén poco presentes.
- \* Si hay un patrón que no esté presente en ti, deja la casilla en blanco.

# Ejercicio

1. Detallista	
2. Pensamiento polarizado o dicotómico	
3. Pensamiento pasivo	
4. Pensamientos generalizadores	
5. Interpretación del pensamiento o adivinación	
6. Visión catastrófica	
7. Personalización o egocéntrico	
8. Falacias de control	
9. Pensamiento exagerado	
10. Pensamiento incorrecto de justicia	
11. Razonamiento emocional	
12. Pensamiento incorrecto de cambio	
13. Etiquetas globales	
14. Culpabilidad	
15. Los "debería" y los "tendría"	
16. Tener razón (terquedad)	
17. Pensamiento incorrecto de la recompensa divina	
18. Pensamiento rumiador	