

Cuando la mente toma atajos

Tu mente procesa muchísimo en poco tiempo, y para lograrlo usa atajos. La mayoría son útiles. Pero bajo estrés o cansancio, algunos distorsionan lo que ves — como un filtro que oscurece la foto sin que te des cuenta. En TCC, desde el trabajo de Aaron Beck, les llamamos *distorsiones cognitivas*. Nombrar el atajo te devuelve la posibilidad de elegir si le crees o no.

Todo o nada

Solo existen dos categorías: perfecto o desastre. «*Si no salió impecable, no sirvió de nada.*»

Generalización

Un episodio se vuelve ley universal. «*Me equivoqué en la junta: siempre arruino todo.*»

Filtro negativo

De diez comentarios buenos y uno crítico, la mente se queda a vivir en el crítico.

Lectura de mente

Dar por hecho lo que alguien piensa de ti. «*No me contestó: seguro está molesta conmigo.*»

Adivinar el futuro

Predecir que saldrá mal — y de tanto creerlo, dejar de intentarlo. La profecía se cumple sola.

Razonamiento emocional

«Lo siento, por lo tanto es verdad.» «*Siento que soy una carga*» se vuelve un hecho sin pasar por los hechos.

Etiquetas

Convertir una conducta en identidad: en lugar de «cometí un error», «*soy un fracaso*».

Los «debería»

Reglas rígidas sobre cómo *deberías* ser o sentir. Cada «debería» incumplido se cobra en culpa.

PARA PRACTICAR ESTA SEMANA

Atrapa un pensamiento

- 1 Elige un momento reciente en que tu ánimo cambió de golpe.
- 2 Escribe el pensamiento tal cual sonó en tu cabeza — sin editarlo.
- 3 Revisa los atajos. No busques el «correcto»: busca el que te haga decir *ah, eso hago*.
- 4 Escribe una versión más justa. No más positiva: más *completa*.

LA SITUACIÓN

LO QUE PASÓ POR MI MENTE, SIN EDITAR

EL ATAJO QUE PODRÍA ESTAR OPERANDO

UNA VERSIÓN MÁS COMPLETA

¿qué diría alguien que te quiere y además vio todos los hechos?

Al principio esto se siente artificial — llevas años practicando el atajo y apenas días practicando la alternativa. Si un mismo pensamiento regresa una y otra vez, suele tener raíces que vale la pena mirar en terapia, con calma y acompañada.

Basada en el modelo cognitivo de Aaron Beck y la terapia cognitivo-conductual. Este material acompaña un proceso terapéutico; no lo sustituye ni constituye un diagnóstico.