



Cómo identificar y transformar los Pensamientos irracionales

Introducción

En la vida cotidiana, muchas de nuestras emociones más intensas y reacciones más dolorosas no nacen de los hechos en sí, sino de cómo los interpretamos. En el contexto de la psicoterapia, esto se aborda a través del estudio de **los pensamientos irracionales**, que **son creencias automáticas, distorsionadas o desproporcionadas que operan como filtros a través de los cuales miramos el mundo**. Estos pensamientos, aunque no están sustentados por evidencia objetiva, tienen un profundo impacto emocional y pueden condicionar nuestras decisiones, vínculos y bienestar personal.

En esta guía explorarás qué son estos pensamientos, por qué son tan dominantes en la mente humana, y cómo se alimentan de nuestros hábitos emocionales y de pensamiento. A través de ejemplos claros y lenguaje accesible, te ofrece una mirada profunda, pero comprensible para quienes buscan entender —y transformar— los patrones mentales que limitan su libertad emocional.

Junio 2025

Dra. Pilar Bernal



Pensamientos irracionales.

En el contexto de la psicoterapia, los pensamientos irracionales son un concepto central para entender cómo ciertas creencias afectan nuestras emociones y comportamientos.

a) ¿Qué son los pensamientos irracionales?

Los **pensamientos irracionales** son creencias automáticas, ilógicas o distorsionadas que una persona tiene sobre sí misma, los demás o el mundo. Aunque no están basados en evidencia objetiva, suelen sentirse muy reales y tener un fuerte impacto emocional. Se originan muchas veces en experiencias tempranas o aprendizajes culturales, y operan como filtros mentales que distorsionan la realidad. Es decir, estos pensamientos irracionales son como unos lentes a través de los cuáles miramos el mundo y la realidad.

Por ejemplo, una persona que anhela profundamente tener una pareja y no lo logra, puede pensar (he ahí el pensamiento irracional) que como fue abandonada de niña por su padre, ningún hombre la querrá. Lo que hace esta persona es usar la generalización de un hecho particular a una situación general y también otorgarle una situación permanente a una situación que depende de muchos otros factores. Es más, la persona está conectando directamente dos hechos que no tienen una conexión directa.

Las decisiones y circunstancias de un padre ausente en un momento determinado del tiempo, no tienen que ver con los hombres disponibles e interesados en esa persona en otro momento determinado del tiempo (muchos años después). Aunque la persona, la mujer en cuestión, lo piensa y lo vive de una manera irracional. Ella está convencida de que la ausencia de su padre condicionó su relación futura con los hombres como una relación de causa-efecto. Pero los pensamientos irracionales son muy fuertes y dominantes por una serie de factores que veremos a continuación.



b) ¿Por qué son tan dominantes en la mente humana?

Son dominantes por varias razones:

- **Eficiencia mental:** El cerebro busca atajos para interpretar el mundo rápidamente. Estos atajos, llamados heurísticas, a veces refuerzan ideas equivocadas que se vuelven automáticas. Es decir, es más fácil para el funcionamiento cerebral y mental usar “la ruta corta” para procesar experiencias personales que la “ruta larga” que implica detalle, profundidad y especificidad.

Veamos esto con un ejemplo sencillo y cotidiano. Piensa cuando vas manejando, ya tienes una ruta habitual, eso quiere decir que tomas las mismas calles, hasta puedes anticipar en qué tramos del camino habrá más tráfico o baches. El hábito de haber pasado por esa ruta muchas veces, hace que tus movimientos y tu atención se automaticen. Esto te permite ahorrar recursos visuales, de atención, de memoria. Puedes manejar y hablar por teléfono, escuchar música y saber en qué momento dar vuelta. De esta manera tu conducta de conducir se volvió altamente eficiente. Ahora pregúntate ¿Cómo esto cambia cuando desconoces la ruta al lugar a donde te diriges? ¡Sí! El cerebro y la mente tienen que usar otros recursos y eso le cuesta tiempo, memoria,

aprendizaje. Existe una ley en la naturaleza (no solo en los seres humanos) y es que es mejor funcionar con el menor recursos necesarios.

Cuando el contexto en el que se da esto es un contexto estable y constante, puede ser que funcione, pero cuando ese contexto se vuelve algo cambiante y desconocido, usar pocos recursos, nos limita.

La naturaleza del mundo emocional y mental es cambiante, puedes comprobarlo por ti mismo, observa tus pensamientos durante un minuto y pregúntate ¿se mantienen fijos? Lo mismo sucede con las emociones, ¿tu estado de ánimo es el mismo al despertarte que por la tarde? Te puedo asegurar que, en ambos casos, la respuesta fue negativa. Lo cual confirma la naturaleza cambiante de las emociones y los pensamientos.

Por lo tanto, podríamos comenzar a deducir que ese “ahorro” de recursos, del que hablamos un par de párrafos arriba, también nos hace pagar un precio: Nos limita a usar otros recursos. En lugar de cambiar de filtro o de lentes para cuando vivimos una nueva situación en nuestras vidas, usamos los mismos filtros o lentes de siempre, porque

no es más fácil, no es automático y quizás es la única manera en que sabemos hacerlo.

- **Carga emocional:** Los pensamientos irracionales suelen estar cargados de miedo, culpa o ansiedad, lo que los vuelve difíciles de ignorar y fáciles de repetir. Cuando hablamos de pensamientos parece que solo estamos hablando de algo con una naturaleza impersonal y neutra; sin embargo, es todo lo contrario.

Los pensamientos que surgen en nosotros, ya sea como diálogo interno o como otros “yoes” que nos juzgan y nos regañan, tienen toda la intensidad emocional posible. Nuestra narrativa personal acerca de quiénes somos o de dónde venimos, surge de nuestros pensamientos. Entonces la afirmación es clara, nuestros pensamientos más dominantes y frecuentes tienen una fuerza emocional muy grande.

Los pensamientos irracionales se alimentan de emociones como el miedo, la culpa, la sensación de abandono o de estar siendo amenazado por algo o por alguien. La intensidad de la emoción provoca que los pensamientos que surjan en nosotros no tengan el más mínimo sentido. Entonces comenzamos a pensar de manera catastrófica, absolutista. Por ejemplo, si alguien se enoja contigo por alguna razón, el temor a ser desacreditado, te

hace pensar que esa persona nunca más te va a hablar (pensamiento absolutista), que además seguro convencerá a otras personas para que tampoco te hablen (pensamiento catastrofista) y esos pensamientos sirven de alimento perfecto para tener aún más miedo al rechazo.

- **Reforzamiento por la experiencia:** Una vez que creemos algo, tendemos a buscar y recordar solo la información que lo confirma (sesgo de confirmación).

Por ejemplo, un hombre tímido acude a una reunión social de la empresa en donde trabaja, pero él está convencido de que “no es interesante” para los demás, que su plática les resulta aburrida y que pocas personas o casi nadie “lo considera una buena compañía”.

Así, cada vez que alguien bosteza durante una conversación, él lo interpreta como prueba de que es aburrido. Si alguien cambia de tema, lo ve como señal de que no tiene nada valioso que decir. Ignora o minimiza momentos en los que otros la escuchan con atención o le hacen cumplidos.

Este sesgo refuerza su autoconcepto negativo y dificulta el cambio, a menos que se trabaje activamente en identificar y cuestionar esas interpretaciones automáticas.

- **Aprendizaje social y familiar:** Muchas creencias irracionales se heredan o se aprenden de figuras significativas, como padres o profesores. La crianza es un aspecto determinante en la vida de una persona, las figuras de amor, de autoridad, de guía, de confianza, juegan un papel fundamental en la manera en cómo un niño configura el mundo y la realidad. Aprendemos tanto de lo que nos enseñan nuestros padres, pero aprendemos aún más de lo que vemos que ellos hacen.

La familia, como quiera que esté conformada, incluso si no es sanguínea, influye enormemente en la manera en que nos relacionamos con nuestro entorno. Por ejemplo, si en casa nos enseñan a que ciertas conductas se desapruiban, como la violencia, nosotros adoptaremos e incorporaremos este valor como una creencia. Por el contrario, si en casa que nos enseña que la violencia es algo que se aprueba y se aplica al interior de la familia, entonces nosotros aprenderemos e incorporaremos a la violencia y sus derivados como parte del mundo y del contexto en el que vivimos.

De esta manera, los pensamientos irracionales, en forma de distintas creencias, se van incorporando a nuestra forma de ser, de pensar y de actuar, sin que seamos conscientes de ellos. Conforme crecemos, los

aplicamos y los replicamos en nuestra vida cotidiana, como una verdad absoluta, hasta que llega un momento en que algo fractura esas creencias.

c) Ejemplos de pensamientos irracionales

Aquí tienes algunos clásicos, identificados por el psicólogo Albert Ellis, creador de la Terapia Racional Emotiva:

1. **“Debo ser amado y aprobado por todos para valer como persona.”**
2. **“Si algo puede salir mal, saldrá mal, y no podría soportarlo.”**
3. **“No puedo vivir sin X persona, situación o cosa.”**
4. **“Si cometí un error, soy un fracaso total.”**
5. **“El pasado determina mi presente y no puedo cambiar.”**
6. **“Es horrible que las cosas no salgan como quiero.”**
7. **“Los demás deberían comportarse como yo creo que es correcto.”**

La clave terapéutica está en **identificarlos, cuestionarlos y reemplazarlos por pensamientos más racionales y útiles.**

Ejercicio:

Ahora que has revisado qué son los **pensamientos irracionales**, realiza el siguiente ejercicio dividido en dos fases:

- I. Identifica pensamientos irracionales
- II. Transformar las creencias derivadas de los pensamientos irracionales en unas más realistas, confiables y amables para ti misma.

Parte 1: Identificación

Piensa en una situación reciente que te haya generado malestar emocional. Por ejemplo: ¿hubo algún momento en que te sentiste frustrada, ansiosa o insegura?

Ahora, trata de escribir el pensamiento que se activó en ese momento. No lo edites, solo déjalo salir tal como vino a tu mente. Por ejemplo:

- *“No debería haber cometido ese error, qué vergüenza.”*
- *“Si no sale perfecto, es un fracaso.”*
- *“Si no le agrado a todos, es porque hay algo mal en mí.”*

¿Tienes uno en mente?

Parte 2: Desafío y reformulación

Cuando tengas uno, intenta responder estas preguntas:

1. **¿Qué evidencia tengo de que esto es cierto? ¿Y qué evidencia tengo en contra?**
2. **¿Estoy generalizando o exagerando el impacto de la situación?**
3. **¿Qué le diría a una amiga que me dijera esto mismo?**
4. **¿Existe una manera más compasiva y racional de interpretar lo sucedido?**

Por ejemplo:

- Pensamiento irracional: *"Tengo que hacerlo perfecto o soy un fracaso."*
- Reformulación racional: *"Puedo cometer errores y aun así tener valor. El aprendizaje también es parte del proceso."*

A continuación, te propongo un formato de diario para que registres tus pensamientos irracionales y los vayas transformando por pensamientos más realistas y funcionales de acuerdo a tu día a día.

Diario para registrar los pensamientos negativos y transformarlos.

Día y momento	¿Cuál es el pensamiento irracional?	¿Qué evidencia tengo a favor y en contra de la existencia de este pensamiento?	Intensidad en una escala de 1 (-) al 10 (+) y Frecuencia 1=poco frecuente a 5= muy frecuente	¿Cómo puedo reformular este pensamiento a la luz de la evidencia que tengo?
Ej. Lunes por la tarde	<i>Ej. “No debería haber cometido ese error, qué vergüenza.”</i>	<i>Ej. A favor: me equivoqué; en contra: a pesar de que me equivoqué pude resolver la situación.</i>	<i>Intensidad: 4 Frecuencia: 3</i>	<i>Ej. Me equivoqué y eso me dio mucha vergüenza por lo que los demás pensarán de mí, pero fui capaz de reponerme al error y obtener un buen resultado.</i>

Diario para registrar los pensamientos negativos y transformarlos.

Día y momento	¿Cuál es el pensamiento irracional?	¿Qué evidencia tengo a favor y en contra de la existencia de este pensamiento?	Intensidad en una escala de 1(-) al 10 (+) y Frecuencia 1=poco frecuente a 5= muy frecuente	¿Cómo puedo reformular este pensamiento a la luz de la evidencia que tengo?

Diario para registrar los pensamientos negativos y transformarlos.

Día y momento	¿Cuál es el pensamiento irracional?	¿Qué evidencia tengo a favor y en contra de la existencia de este pensamiento?	Intensidad en una escala de 1(-) al 10 (+) y Frecuencia 1=poco frecuente a 5= muy frecuente	¿Cómo puedo reformular este pensamiento a la luz de la evidencia que tengo?

Utiliza ese diario para registrar tus pensamientos irracionales, **al menos durante un mes**. La constancia es muy importante en este tipo de procesos internos, debido a que la fuerza de los viejos hábitos es muy dominante, por lo que requiere que actives nuevas estrategias que transformen y debiliten estos viejos hábitos.

Conclusión

Reconocer la presencia de **pensamientos irracionales** en nuestra vida no significa debilidad, sino un acto profundo de consciencia. Estas creencias, muchas veces heredadas o aprendidas, actúan como filtros que distorsionan la realidad y condicionan nuestras emociones, elecciones y relaciones. Su fuerza radica en que suelen operar de manera automática, alimentadas por emociones intensas y reforzadas por experiencias pasadas. Sin embargo, es posible cuestionarlas, desmontarlas y transformarlas por interpretaciones más realistas y compasivas. El trabajo terapéutico consiste, en parte, en afinar la mirada: aprender a distinguir entre lo que sentimos y lo que realmente ocurre. Porque cuando cambiamos los lentes con los que miramos el mundo, también cambiamos nuestra forma de habitarlo.

Contacto:

Correo: ro18.pilar@gmail.com

WA: 5534405631

