



Pensamientos automáticos

Los pensamientos automáticos son distorsiones cognitivas (errores en el razonamiento) que tratan de justificar y razonar situaciones cotidianas aunque no se ajusten a la realidad, y acaban perjudicando el concepto que tenemos de nosotros/as mismos/as y cómo percibimos el mundo. Además de afectarnos a nivel individual (nuestra forma de interpretar el mundo), estas distorsiones cognitivas son una estrategia muy usada por los discursos extremistas para justificar el uso de la violencia. Para prevenir que la gente joven se radicalice hacia estos grupos y fortalecer su habilidad para hacerles frente, es necesario que sean capaces de detectar las distorsiones utilizadas más frecuentemente.

La realidad no nos llega a todos por igual, cada quien la percibe, interpreta y codifica según sus esquemas, valores o paradigmas. Lo primero que identificamos es la emoción: nos sentimos mal y no sabemos por qué; pero detrás de ese sentimiento, hay un **pensamiento negativo** que se ha desencadenado y del que a veces no nos percatamos. Conocer cómo funcionan nuestras emociones y cómo identificar estos pensamientos automáticos que afectan a nuestro autoconcepto y autoestima, nos ayudará a desarrollar estrategias para hacerles frente.

Palabras clave: pensamientos automáticos, auto-regulación, inteligencia emocional.

Módulo	Tamaño del grupo	Edad	Duración
• Prevención • Estrategias de salida	• pequeño • medio	• 16 - 19 • 20 - 24	• 30 min • 45 min

Objetivos principales

- Conocer y detectar los tres componentes de las emociones que surgen en situaciones de conflicto.
- Identificar pensamientos automáticos que perjudican el autoconcepto, la autoestima y cómo percibimos los acontecimientos de nuestro entorno.
- Conocer y practicar estrategias cognitivas para hacer frente a los pensamientos automáticos.

Participantes

Este ejercicio se adapta a todo tipo de grupos; sin especificación de género.

Descripción de actividad

Paso 1: Hacer una lluvia de ideas sobre el concepto de las emociones. *¿Cómo definirías las emociones? ¿Cuántos tipos de emociones existen? ¿Qué sientes cuando te ocurre algo malo? ¿Y algo bueno? ¿Se parecen en algo estas sensaciones?*

Paso 2: En la pizarra, hacer tres columnas: »Siento...«; »Pienso...«; »Hago... Pedirles un ejemplo donde hayan experimentado alguna emoción adversa (ej. suspender, que te regañen...) a partir del

cual se presentan los tres componentes de la emoción. Por ejemplo:

Siento...	Pienso...	Lo que hago...
enojo, se me acelera el corazón, me pongo tenso etc.	que la otra persona no me entiende	grito, insulto y me voy

Paso 3: Presentar los mecanismos asociados a pensamientos automáticos y las estrategias para hacerles frente (ver Anexo 1_Ficha 1: "Lista de pensamientos automáticos"). Se recomienda recoger en la pizarra los mecanismos y escribir enunciados típicos de cada uno.

Paso 4: Se forman pequeños grupos y se les reparte una ficha con distintas situaciones que reflejan distintos pensamientos automáticos (ver Anexo 2_Ficha 2: "Lista de casos para analizar"). Se les pide que los identifiquen y que propongan alternativas.

Paso 5: Se hace una puesta en común y se reflexiona sobre la dificultad de la tarea, si se han sentido identificados/as con alguno de los pensamientos y cómo les hicieron frente. Se enfatiza el hecho de que este tipo de pensamientos distorsiona cómo vemos la realidad, y que suelen aparecer cuando estamos en situaciones tensas.

Materiales necesarios

Pizarra, bolígrafo, papel, Ficha 1: "Lista de pensamientos automáticos" y Ficha 2: "Lista de casos para analizar" (este material es orientativo).

Metodología

Análisis de caso y grupo de discusión.

Recomendaciones

- Adaptar el nº de mecanismos en función de la edad y desarrollo del grupo.
- Se recomienda preparar un listado para que se lo queden los/las jóvenes, con los principales mecanismos y estrategias para hacerles frente.
- Esta actividad aborda el segundo componente de las emociones (pensamiento asociado). Se recomienda realizar previamente alguna dinámica de autoconciencia emocional donde se identifiquen emociones y sus signos físicos (primer componente).

Fuente / Literatura

Adaptación de Lázaro P. (1998). Promoviendo la adaptación saludable de nuestros jóvenes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes. "Descubriendo pensamientos erróneos". *Ministerio de Sanidad y Consumo de España*:23. España.

Notas de actividad

Documentos de soporte:

Anexo 1 - Hoja de trabajo: Lista de casos para analizar

Anexo 2 - Hoja de trabajo: Lista de pensamientos automáticos



Licencia de atribución CC usos no comerciales y share-alike

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

Pensamientos automáticos. Extraido de Jueves Enero 22, 2026 desde
<https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE262/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Esta publicación financiada con el apoyo de la Comisión Europea es responsabilidad exclusiva de su autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.