FICHA 11 · PARA EL PSICÓLOGO

Las trampas del pensamiento ansioso

Detectar los errores de pensamiento más frecuentes

OBJETIVO

Ayudar a la persona a reconocer las formas típicas que toman sus pensamientos ansiosos, para detectarlas antes y tomar distancia.

PARA QUIÉN

Ansiedad, rumiación, autocrítica. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

15-20 min en sesión

DESARROLLO

1. Presenta las seis trampas de la página 2 con un ejemplo de la vida de la persona.
2. Retoma pensamientos anotados en el diario (ficha 07) y buscad juntos la trampa o las trampas.
3. Insiste: un mismo pensamiento puede contener varias trampas, y todo el mundo cae en ellas.
4. Propón anotar las trampas detectadas durante la semana, con una formulación más matizada.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No se trata de « corregir » cada pensamiento ni de cambiar un pensamiento negativo por uno positivo. Si la persona usa la lista para criticarse (« ¡otra trampa! »), vuelve a una actitud de curiosidad.

REFERENCIAS

Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd ed.). Guilford.

Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 11 · HOJA PARA ENTREGAR

Las trampas del pensamiento ansioso

La ansiedad suele usar los mismos atajos. Reconocerlos ayuda a no confundirlos con la realidad. Estos son los seis más frecuentes.

1. La catástrofe: imaginar lo peor (« esto va a acabar mal »). El « ¿y si…? »: encadenar escenarios.
2. Leer la mente: « piensa que soy un desastre ». Adivinar el futuro: « voy a fracasar ».
3. El todo o nada: « si no es perfecto, es un fracaso ». Los « tengo que »: reglas rígidas con uno mismo.
4. Para cada pensamiento, anota la trampa y una versión más matizada, no necesariamente positiva.

Pensamiento	Trampa(s)	Versión más matizada

La trampa en la que caigo más a menudo:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones