

PsicoSalud

# *Esto te limita*

Identifica los pensamientos erróneos  
que limitan tu vida

**Jennifer Gabriela Allamano**  
**Psicóloga Clínica**

# *Esto te limita*

**PsicoSalud  
Lic. Jennifer Gabriela  
Allamano**

---

Para todas las que  
aspiramos a ser  
mejores



# ¿Qué son las creencias limitantes?

Las creencias limitantes o también llamadas distorsiones cognitivas son formas de pensar que son erróneas.

Esto significa que no nos benefician, por lo contrario, estas formas de pensar lo único que hacen es que siempre "salgamos perdiendo", nos impiden hacer cosas o nos hacen sentir peor.

En estas páginas voy a describírtelas para que puedas conocerlas e identificarlas en ti, y así poder empezar a cambiarlas.  
¡Sigue leyendo!



# *Saltar a las conclusiones*

¡Empecemos! Esta es la primera: Saltar a las conclusiones.

En esta forma de pensar simplemente sacamos conclusiones, siempre negativas, sin tener evidencia real de ello.

Por ejemplo: “No encuentro trabajo porque soy una inútil”.

¿Cómo puedes llegar a esa conclusión tan cruel? ¿cómo estás tan segura de que no es por otra razón?, ¿te das cuenta de que esta idea sólo te hunde más?



# Comparación

Las comparaciones. Seguramente te has comparado alguna vez con alguien, y seguramente siempre sales perdiendo. ¡Es que así funciona! ¡No puede ser de otra forma!

Por ejemplo: "Por más que me maquille y me vista lo mejor que puedo nunca voy a ser tan bonita como ella"

Es simplemente doloroso. ¿Qué sigue de un pensamientos así?, desánimo, tristeza, ganas de no hacer nada.



# Pensamiento blanco o negro

Este tipo de razonamiento te lleva a plantear las situaciones en términos de "bueno" o "malo", ignorando o desvalorizando otro tipo de resultados.

Por ejemplo: "Si no saco un 10 en el examen no es suficiente".

De esta forma el haber sacado un 8, no te alegra, sientes que no es digno ser celebrado. Piensas más en "porqué fallé", en "cómo no supe esa parte", "podría haber estudiado más".

No pienses que alegrarte por un "8" vas a ser mediocre, debes reconocer que alcanzaste ese 8, y di que si te organizas, la próxima llegarás al 10.



# Descalificación de lo positivo

Esto sucede cuando en medio de muchas cosas buenas o positivas, te enfocas en lo que salió mal.

Por ejemplo: siguiendo con el caso anterior, sería algo como "saqué 10, pero el examen era muy fácil".

El objetivo de este pensamiento es otra vez disminuir tu gozo, y castigarte por esa pequeña parte que crees que salió mal.

Resultado: no puedes disfrutar, incluso cuando las cosas salen bien.





# Razonamiento emocional

Se trata de sacar conclusiones o actuar teniendo en cuenta únicamente lo que sentimos emocionalmente.

Por ejemplo: "Me siento muy nerviosa, no puedo rendir el examen"

Si pudieras racionalizar la situación diciéndote que es normal sentir nervios, pero sí has estudiado, sabes el contenido, por lo tanto si puedes hacer el examen.



# Construir la valía personal en base a opiniones externas

Puedes sentir que esto no te sucede, pero en realidad es que, queramos o no, si nos afecta lo que dicen de nosotras. Lo importante es saber separar los comentarios bien intencionados de los que no lo son.

Por otro lado, debes saber que puedes recibir los comentarios, pero no necesariamente deben modelar tu conducta, pensamientos ni emociones, al menos que tú decidas que así sea.

Por ejemplo: “Mis amigas dicen que soy muy callada y tímida en el grupo, tengo que ser mas sociable”, en este caso, estarías forzándote a ser alguien que no eres. Si te sientes bien siendo mas reservada, está bien. Ser tímida no significa que no seas sociable.



# Adivinación

Hace referencia a esos pensamientos en los que sin ninguna evidencia ya creemos saber que las cosas van a ir mal, y estamos convencidas de eso. Puede darse con emociones, conductas o situaciones del futuro.

Por ejemplo: "Si voy a esa fiesta seguro me quedaré sola toda la noche, voy a sentirme muy mal y humillada".

Si esto te pasa, puedes intentar discutir contigo misma de porqué eso puede que no sea así, ya sea porque vas a intentar divertirte o porque vas con un grupo de amigas.



# Etiquetado

Trata sobre el simple hecho de considerar que las cosas son malas, solo porque sí, porque se nos ha hecho una costumbre hacerlo.

El típico soy muy perezosa, no puedo con todo, soy fea, nada interesante, aburrida, y miles de otras características que nos ponemos.

Realmente no entiendo a dónde queremos llegar con eso.

Por ejemplo: “Mi cuerpo es horrible”.



# Magnificación

Esta distorsión de la realidad implica exagerar o engrandecer un accidente o un acontecimiento negativo. También puede darse con rasgos de las personas o de tí misma.

Por ejemplo: cuando tienes un mal entendido con alguien y durante el día o la semana sigues pensando en eso, en qué podrías haberle dicho, en sus palabras, y sigue afectándote.

También puede suceder con algo que has roto si querer, y piensas que cómo has sido tan tontta, y te martirizas por eso durante varios días.



# *Leer la mente*

Es cuando crees saber lo que la gente está pensando sobre tí. Obviamente, es un pensamiento negativo sobre tí. Este pensamiento surge sin ninguna evidencia.

Por ejemplo: "si me pongo esta remera todo el mundo me va a mirar y pensarán que me queda horrible, pero nadie va a decírmelo porque creen que soy tonta y me tienen lástima"



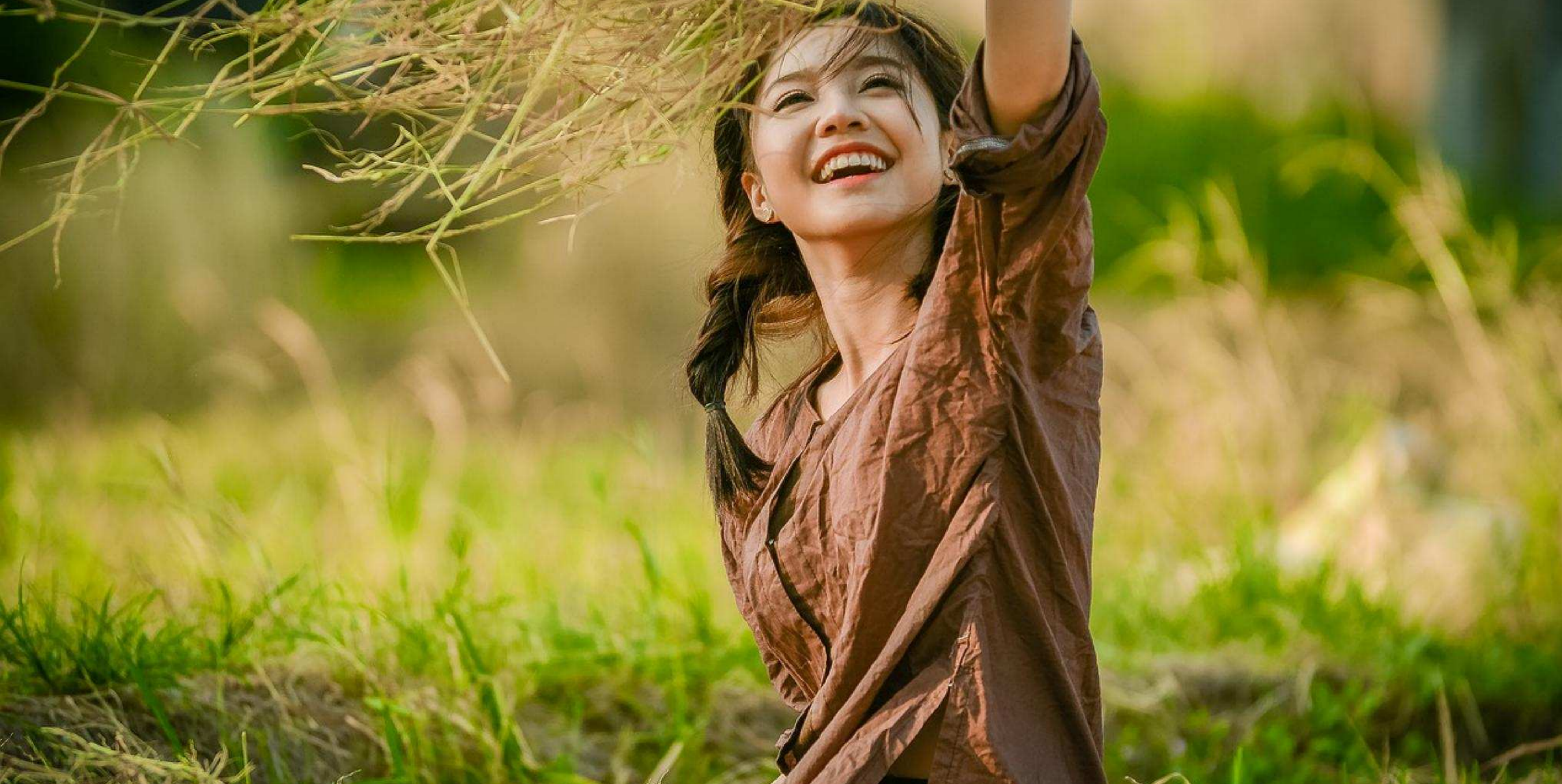
# Minimización

Esto es cuando las cosas nunca nos son suficientes.

Se trata de restar importancia a situaciones o características.

Ejemplo: “Podría ser mas cariñoso conmigo”, “podría haberme ayudado más”

Detrás de este pensamiento se esconde la sensación de sentir que merecemos más, pero no nos es dado porque a su vez, creemos que no somos suficientes para la otra persona.



# Sobregeneralización

Otra vez trata sobre sacar conclusiones negativas. En este caso es similar a otras creencias, pero la diferencia es que esta vez si tenemos evidencia y nos agarramos de ella para concluir que somos un desastre total y sin remedio. Estas conclusiones son totalizadoras y contundentes.

Ejemplo: “Quemé la comida, nunca voy a aprender a cocinar, todo me sale mal siempre”.





# Perfeccionismo

Trata sobre embarcarse en grandes esfuerzos constantes por cumplir con algo de determinada manera. Esta forma de realizar las cosas o el resultado lo consideramos perfecto, y no puede ser de otra forma.

Creemos que si lo realizamos sólo de esa forma u obtenemos tal resultado vamos a sentirnos mejores, no habremos fracasado. En realidad es una forma muy exigente de la necesidad de demostrar/demostrarnos que podemos.

En el trayecto, estos esfuerzos nos desgastan mental y físicamente, generando estrés y otras emociones negativas.

Ejemplo: “Si no estudio habiendo hecho cuadros, esquemas, usando las toma de nota de clase y los apuntes no voy haber estudiado bien”.

Lo frustrante es que si llegáramos a cumplir con estas exigencias, luego nos diríamos que no estuvo tan bien.



# Personalización

Crear o adjudicarse las reacciones de las demás personas. Es decir, considerar que sus reacciones son provocadas por una misma, sin evidencia alguna.

Ejemplo: "Esas personas se levantaron de la mesa en cuanto yo llegué, debo tener algo malo".

"La joven de la tienda se veía disgustada, seguro fue porque no le gustó atenderme"



## Los “Debería”

Es un proceso que se refiere a las expectativas o demandas internas sobre nuestras capacidades, habilidades o conductas o de otras personas.

No nos detemos a reflexionar si tiene sentido alguno con el contexto y nuestra vida.

En general, cuando no cumplimos con los debería que nos imponemos deriva en sentimientos de culpa, y, cuando otros no lo cumplen surgen sentimientos de injusticia y rabia.“

Ejemplo: "Debería ser más estudiosa”

# Conclusiones



*Como puedes ver, las creencias limitantes son tipos de razonamientos, formas de pensar cuyo único efecto es limitarnos. Limitarnos a crecer, a experimentar, a ser quien somos, a disfrutar de nuestros logros y de nuestra vida.*



*Debes tener en cuenta, que en general no son del tipo de pensamiento que salen a la luz, es decir, la gente no los comentaría, sólo quedan en nuestra mente. Lo que si hacen, es modelar nuestra conducta, emociones y más pensamientos.*



*El problema de ellos es que son tan comunes que nos acostumbramos a pensar de esa forma, y creemos que está bien.*



*Como has visto, son insaciables, nunca van a estar satisfechos con lo digas o hagas, así alcances el éxito rotundo, tiene una respuesta desalentadora para ti, que vuelve a posicionarte en el peor lugar.*



*Esta forma de presentarlas es a modo práctico, pero en realidad se dan varios de estos pensamientos al mismo tiempo.*



*Son muy dañinos, nunca vas a sacar algo bueno de esto. En general responden a la autoexigencia.*



*Son sumamente crueles, siempre nos insultamos, defenestramos, siempre salimos heridas.*



*Debes aprender que los pensamientos son sólo palabras, igual a estas que estas leyendo ahora, sólo que con mas fuerza de sentido. Por lo tanto, no te definen, no es real, no determinan tu mundo, al menos que les des ese lugar.*

---

# Resumen

Saltar a las conclusiones

Comparación

Pensamiento blanco o negro

Descalificación de lo positivo

Razonamiento emocional

Construir la valía personal en base a opiniones externas

Adivinación

Etiquetado

Magnificación

Leer la mente

Minimización

Sobregeneralización

Perfeccionismo

Personalización

Los “Debería”

*Facilítate las cosas, pueden  
ser muy simples si te lo  
permities.*

*Habláte como te gustaría que  
lo hicieran, por favor, no te  
insultes más, no mereces eso.*

---

*Este pequeño ebook fue  
creado por Jennifer Gabriela  
Allamano para PsicoSalud.  
Está basado en las  
Distorsiones Cognitivas de  
Aaron Beck.*

*Beck, A.T. (1970). Cognitive  
Therapy: Nature and  
relation to Behavior  
Therapy. Behavior Therapy.*

*Contacto:  
<https://www.facebook.com/psicosaludlatinoamerica/>*

