

# Actividad Familiar: Trampas Del Pensamiento

## Contexto

Las trampas del pensamiento, también llamadas distorsiones cognitivas, son patrones de pensamiento negativos e inútiles que pueden llevarnos a creer cosas que no son necesariamente ciertas. Es parte de la naturaleza humana caer de vez en cuando en estas trampas (¡incluso los adultos!), pero también es cierto que las redes sociales y la tecnología pueden amplificar estas trampas.

## Actividad

El primer paso para salir de las trampas del pensamiento es conocer sus nombres. Si bien hay *muchas*, estás a punto de ver un video con cinco de las más importantes.

### Paso 1: Vean el video "[How Your Brain Tricks You into Negative Thinking](#)" (¿Cómo tu cerebro te engaña para que pienses negativamente?)

Tu hijo/a vio este video en clase y ahora tendrán la oportunidad de verlo juntos.

(Si no tienes acceso al enlace, ve a YouTube y busca "[Above the Noise How Your Brain Tricks You](#)" ["Por encima del ruido, cómo te engaña tu cerebro"]).

### Paso 2: Reflexión

Consulta en la [página 2](#) un resumen de las cinco trampas del pensamiento de las que se habla en el video.

#### Charla familiar:

- ¿Se te ocurre algún momento en el que tú (el adulto) hayas caído en una de estas trampas? Compártelo con tu hijo/a.
- ¿En qué trampas caen ambos con más frecuencia?
- ¿Es más fácil caer en las trampas del pensamiento debido a las redes sociales (o el chat)?

### Paso 3: ¡Noche familiar de películas (o series de televisión)!

Como Myles señala en el video, es útil ver series de televisión o películas e identificar personajes que están cayendo en estas trampas. ¡Reconocer estos patrones en la vida de otras personas puede hacer que sea más fácil reconocerlos en la nuestra!

**Consejo:** Ver películas y series de televisión con niños, también conocido como *visión conjunta*, tiene una variedad de efectos positivos. Puede ayudarlos a aprender nuevas habilidades, aumentar la empatía e iniciar pláticas importantes.

#### Algunos contenidos sugeridos:

- *Seinfeld* (George Costanza todo el tiempo **lee la mente y adivina**)
- *Never Have I Ever* (Devi está constantemente pensando en lo que **"debería"** ser o hacer y en los **filtros negativos**)
- *Harry Potter* (A menudo pillan a Harry tomando las cosas como algo **personal**)

# Trampas del pensamiento

Las trampas de pensamiento son patrones de pensamiento negativos, que a menudo implican exageraciones o creencias irracionales, y pueden llevarnos a creer cosas que no son necesariamente ciertas. A continuación, se muestran algunos ejemplos relacionados con la tecnología y las redes sociales:

## El pensamiento

## La trampa

"Todos mis amigos viven mejor que yo".

### ***Pensamiento del "todo o nada"***

Cuando haces grandes generalizaciones. (Palabras: *todo, siempre, nunca, nadie, todos, ninguno*, etc.)

"Debería responder los mensajes de mis amigos inmediatamente".

### ***Debería***

Cuando piensas en lo que "deberías" (o no deberías) ser o hacer. (Palabras: *debería* o *no debería*).

"No puedo dejar de pensar en ese comentario negativo".

### ***Filtro negativo***

Cuando te concentras sólo en lo negativo.

"Mis publicaciones no recibieron muchos 'me gusta'. Soy un fracaso".

### ***Etiquetar***

Cuando usas palabras negativas para definirte a ti mismo. (Palabras: "*Soy un/a...*" seguido de una palabra negativa).

"Mi amiga no me respondió el mensaje. Es obvio que está enojada conmigo".

### ***Leer la mente***

Cuando asumes que sabes lo que otra persona está pensando o sintiendo.