



*Distorsiones cognitivas en estudiantes universitarios en el año 2023*

*Cognitive distortions in university students in the year 2023*

*Distorções cognitivas em estudantes universitários no ano de 2023*

José Fernando Oñate-Porras <sup>I</sup>  
jfonatep@utn.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0003-3421-2258>

Aida Cecilia Placencia-Galeano <sup>II</sup>  
aida.placencia@saludzona1.gob.ec  
<https://orcid.org/0009-0005-5097-7260>

María Cristina Muñoz-Vaca <sup>III</sup>  
mmunozv3@est.ups.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0007-5924-7306>

Ivonne Nathaly Pesantez-Pazmiño <sup>IV</sup>  
ipesantezp@est.ups.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0008-7219-2589>

**Correspondencia:** [jfonatep@utn.edu.ec](mailto:jfonatep@utn.edu.ec)

Ciencias de la Salud  
Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 10 de junio de 2023 \* **Aceptado:** 18 de julio de 2023 \* **Publicado:** 24 de agosto de 2023

- I. Docente Universidad Técnica del Norte (UTN), MSc. Psicoterapia, MSc. Terapias de Tercera Generación, Licenciado en Psicología, Ibarra, Ecuador.
- II. Coordinación Zonal 1 Salud, MSc. Psicoterapia, MSc. Terapias de Tercera Generación, Licenciada en Psicología, Ibarra, Ecuador.
- III. Licenciada en Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, Quito, Ecuador.
- IV. Licenciada en Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, Quito, Ecuador.

## Resumen

La presente investigación que lleva como tema “Distorsiones cognitivas en estudiantes universitarios en el año 2023”, tiene como objetivo identificar cuales tipos de distorsiones cognitivas se presentan con mayor frecuencia en estudiantes universitarios; se contó con una población de 75 participantes, los mismos que fueron seleccionados de forma aleatoria. La investigación fue llevada a cabo bajo el método científico, se ocupó los diseños cuantitativo, descriptivo, transversal no experimental. Dentro de los instrumentos se utilizó el Inventario de pensamientos automáticos de Ruíz y Lujan; mismo que evalúa 15 tipos de pensamiento automáticos además de utilizar un método de calificación por puntaje de 0 a 4 dando calificación de 0= Nunca pienso eso 1= Algunas veces lo pienso, 2= Bastantes veces lo pienso 3= Con mucha frecuencia lo pienso. Se determinó una mayor cantidad de estudiantes que presentan el tipo de pensamiento denominado “Falacia de Recompensa”, “Razonamiento Emocional” y “Visión Catastrófica. Dichas distorsiones cognitivas se tienden a presentar de manera frecuente en la cotidianidad de los evaluados.

**Palabras clave:** distorsiones cognitivas; estudiantes universitarios.

## Abstract

The present investigation, whose theme is "Cognitive distortions in university students in the year 2023", aims to identify which types of cognitive distortions occur most frequently in university students; there was a population of 75 participants, the same ones that were randomly selected. The research was carried out under the scientific method, quantitative, descriptive, non-experimental cross-sectional designs were used. Among the instruments, the Ruíz and Lujan Automatic Thought Inventory was used; The same one that evaluates 15 types of automatic thought in addition to using a rating method by scoring from 0 to 4 giving a rating of 0= I never think that, 1= I think about it sometimes, 2= I think about it quite often, 3= I think about it very often. A greater number of students who present the type of thinking called "Reward Fallacy", "Emotional Reasoning" and "Catastrophic Vision" was determined. These cognitive distortions tend to occur frequently in the daily life of those evaluated.

**Keywords:** cognitive distortions; University students.

## Resumo

A presente investigação, cujo tema é “Distorções cognitivas em estudantes universitários no ano de 2023”, tem como objetivo identificar quais os tipos de distorções cognitivas que ocorrem com maior frequência em estudantes universitários; houve uma população de 75 participantes, os mesmos que foram selecionados aleatoriamente. A pesquisa foi realizada sob o método científico, foram utilizados desenhos quantitativos, descritivos, não experimentais e transversais. Dentre os instrumentos, foi utilizado o Inventário Automático de Pensamentos de Ruíz e Lujan; O mesmo que avalia 15 tipos de pensamento automático além de utilizar um método de classificação pontuando de 0 a 4 dando uma classificação de 0= Nunca penso isso, 1= Penso nisso às vezes, 2= Penso nisso com bastante frequência, 3= Penso nisso com muita frequência. Foi determinado um maior número de alunos que apresentam o tipo de pensamento denominado “Falácia da Recompensa”, “Raciocínio Emocional” e “Visão Catastrófica”. Essas distorções cognitivas tendem a ocorrer com frequência no cotidiano dos avaliados.

**Palavras-chave:** distorções cognitivas; estudantes universitários.

## Introducción

La presente investigación se desarrolló con el objetivo principal de describir las distorsiones cognitivas en estudiantes universitarios en el año 2023. De la misma manera, se propuso desarrollar objetivos específicos, en los cuales se contempla el análisis de variables mediadoras como es el caso de distorsiones cognitivas en el contexto universitario.

Se completó la revisión bibliográfica correspondiente, considerando los aspectos más relevantes de la variable de investigación principal. A su vez, se realizó una descripción de las causas y consecuencias, modelos explicativos, nivel de prevalencia y definición de variables asociadas.

En segundo lugar, se procedió a detallar los aspectos correspondientes a la metodología, específicamente los objetivos de la investigación, tipo y diseño de investigación empleados se enuncian y describen los instrumentos de recolección de información, y finalmente los aspectos éticos.

En tercer lugar, se encuentran los resultados obtenidos, en los cuales se da cumplimiento a los objetivos. Se presentan las tablas de cada uno de los instrumentos empleados. Finalmente, se desarrolla la discusión donde los resultados son contrastados con los obtenidos en otras investigaciones.

En última instancia se presentan las conclusiones y recomendaciones necesarias para la realización de futuras investigaciones, tomando como base las dificultades experimentadas en la presente.

## **Distorsiones Cognitivas**

Una de las características que tienen los seres humanos radica en la manera en cómo logran pensar, analizar y codificar sus propios pensamientos, un ejemplo que tenemos de esto es la forma que un sujeto tiene ante un evento ya sea este bueno o malo, esto originará el primer pensamiento que se tenga, lo cual se denomina “pensamientos automáticos”, es aquí que, entra en función la memoria que tiene la capacidad de registrar movimientos repetitivos que puedan ser guardados, esto con la finalidad de poder convertirlo en un hábito, por ejemplo, cuando un individuo aprende a manejar, en un inicio presenta nerviosismo e inseguridad, sin embargo, con el pasar del tiempo se volverá común.

Estas respuestas automáticas por parte de los sujetos se deben al esquema cognitivo que tenga cada uno, es decir podrá tener su propia realidad y esto depende de sus creencias mismas que generarán los pensamientos automáticos, es así que, según Beck (1967) citado por (Pérez, E & Rosario, F, 2017, pág. 184) , define a los pensamientos automáticos como “aquellos que fluyen en diversas situaciones de nuestra vida diaria, y su característica predominante es la negatividad; así como la espontaneidad, estos afloran al momento de dar una respuesta”.

Así mismo, los pensamientos automáticos se conocen como aquellas “palabras e imágenes que pasan por la mente de la persona, son, en cambio, específicos para cada situación y se considera que constituyen el nivel más superficial de la cognición” (Beck, pág. 34). Se presentan de manera repetitiva y rápida que surgen en nuestra mente sin que tengamos un control consciente sobre ellos. Estos pensamientos suelen ser negativos y pueden surgir en respuesta a ciertos estímulos, situaciones o emociones.

Dicho de otro modo, los pensamientos automáticos se caracterizan porque llegan a tener un flujo de pensamientos donde originan una experiencia en común con todos, estos pueden llegar a ser fugaces y ocurren como un reflejo, pueden llegar a ser específicos depende la circunstancia en los que se encuentre, sin embargo, Beck menciona que los pensamientos más frecuentes que presentan las personas son los negativos, mismos que el propio autor lo define: “pudiendo

aparecer en forma verbal y de imágenes que no surgen de una deliberación o de un razonamiento” (Beck, pág. 34).

Es entonces que se puede llegar a la conclusión que los pensamientos automáticos tienen una relación principal con las emociones, ya que, al tener estas cogniciones dependerá de lo que siente el sujeto en ese momento, por ejemplo, se tiende a tener emoción como ansiedad, irritabilidad y depresión esto se manifiesta con la oportunidad de dar lugar a una disfunción cognitiva.

### **Barrido Histórico de los Pensamientos Automáticos**

Proviene de la teoría cognitiva, que se desarrolló en la década de 1960, misma que se centró en la forma en que las personas procesan la información y cómo esto afecta su comportamiento y emociones (Fierro, 2023).

En la década de 1970, el psiquiatra Aaron Beck fue uno de los pioneros al desarrollar (TCC) terapia cognitivo conductual, misma que se basó en la teoría cognitiva y se convirtió en la manera de brindar una terapia para trastornos emocionales y mentales.

Beck argumentó que los pensamientos automáticos negativos eran un factor importante en la depresión y otros trastornos emocionales (Beltrán, Hernández, & Del Carmen, 2012).

En la TCC, los pensamientos automáticos negativos se identifican y se cuestionan con la finalidad de contribuir a los sujetos a desarrollar patrones de pensamiento saludables y realistas. La terapia también puede incluir ejercicios para interrumpir los patrones de pensamiento automáticos y reemplazarlos con pensamientos más positivos y constructivos (Vera, 2010).

Desde entonces, la teoría cognitiva y la TCC han sido ampliamente utilizadas para tratar una variedad de trastornos, incluyendo el TOC o trastorno Obsesivo Compulsivo, TEPT O Trastorno de Estrés Postraumático, ansiedad y otros problemas emocionales y mentales.

### **Principales autores que hablan de los pensamientos automáticos**

Dentro de los autores que abordan los pensamientos automáticos tenemos a Aaron Beck, es conocido por su trabajo en la identificación y tratamiento de los pensamientos automáticos negativos en la depresión, a su vez Albert Ellis quien es el fundador de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) y ha hablado extensamente sobre los patrones de pensamiento negativos y la importancia de desafiarlos para mejorar la salud mental (Kriz, 1990).

Aaron T. Beck fue un psicólogo norteamericano, psiquiatra, psicoterapeuta, quien desarrolló en la década de los 60 la terapia cognitiva, enfocada principalmente en la depresión, por lo que implementó técnicas para tratar trastornos emocionales y psicológicos, los cuales incluyen ansiedad, depresión y adicciones. Es por ello, que el modelo cognitivo para la depresión surge por medio de la realización investigaciones experimentales y observaciones clínicas, para lo cual toma en cuenta la triada cognitiva, los esquemas y los errores del procesamiento de la información (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979).

### **Pensamientos racionales e irracionales**

Los pensamientos racionales son aquellos que se basan en hechos objetivos y lógicos, en lugar de ser impulsados por emociones o creencias irracionales. En la terapia cognitiva, se cree que los pensamientos irracionales son una parte importante de los problemas emocionales y psicológicos, y que reemplazarlos con pensamientos racionales puede mejorar la salud mental y emocional. Una de las características de la terapia cognitiva es que se enfoca en ayudar a los individuos a identificar y replantear cuáles son sus pensamientos irracionales y reemplazarlos con pensamientos más realistas y lógicos que contribuyan a su estabilidad. Al hacerlo, se espera que los pacientes experimenten una reducción en la ansiedad, la depresión y otros trastornos emocionales.

### **Estructura cognitiva según Beck**

Beck establece que existen varios factores para llegar a crear en el sujeto las distorsiones cognitivas es decir los errores en el pensamiento, esto lo implementa con la finalidad de poder diferenciar lo que el denominara la “estructura cognitiva” que se establece tres importantes factores como: pensamientos automáticos, creencias intermedias y centrales

- **Pensamientos automáticos:** Se caracterizan porque suelen ser fugaces y no requieren de ningún esfuerzo además de ser difíciles de evitarlos, estos pensamientos puedan aumentar la intensidad de la emoción o sentimiento que estén surgiendo durante el evento o contexto en el que se desenvuelva.

- **Creencias intermedias:** Son aquellas ideas profundas que puede llegar a tener el individuo sobre sí mismo o su entorno, pueden llegar a ser manipulables y están conformadas por reglas actitudes y suposiciones.
- **Creencias centrales:** Son aquellas ideas que llegar a ser rígidas e incuestionables que tenga el sujeto sobre sí mismo o su entorno, dejando de lado la posibilidad de estar en un error en cuanto a su idea.

Es así que Beck plantea que “la percepción y la estructura de las experiencias determinan sus emociones o conducta” (Beck, pág. 34). Por otro lado, menciona sobre la profundización de los esquemas en donde se introducen las estructuras cognitivas lo que permite darles un sentido a las creencias teniendo como base principal la realidad de la misma.

Dentro del esquema que establece el autor también influyen los pensamientos automáticos mismos que se manifiestan en la cotidianidad de los sujetos mediante las creencias que puedan tener ya sean estas intermedias o centrales, lo cual fomenta la creación de ideas sin distinción sean funcionales o disfuncionales.

### **Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis**

Albert Ellis propuso la Teoría ABC misma que se caracteriza por el contenido y como este influye en la manera de pensar de un sujeto, al igual que intenta comprender los eventos que sucedan en el entorno y las creencias que este ha generado sobre sí mismo, el autor propone que a través de esta teoría el individuo pueda mantener una plática consigo mismo con el fin de llegar a una respuesta funcional o disfuncional.

### **Modelo ABC**

**Tabla 1.** Factores de Modelo ABC de Albert Ellis

Factores del modelo ABC	
A	Hecho o situación activadora
B	Creencias o pensamientos de la persona
C	Consecuencia: respuesta emocional, cognitiva

La teoría ABC es el eje central de la Terapia Racional Emotiva, es así que, se pretende explicar mediante este modelo el origen y tratamiento de los trastornos, aceptando la importancia de las emociones y del comportamiento, sin embargo, su énfasis principal son las cogniciones, es decir las creencias, pensamientos y consecuencias emocionales y conductuales (Montseny, 2022).

Es así que Ellis lo define en los siguientes términos:

**A = Acontecimiento Activador o Adversidad:** Se trata de una percepción interna-externa, suceso pasado-presente, así mismo también puede ser un hecho objetivo-subjetivo, mismo que se vuelven factores detonantes para una perturbación emocional.

**B= Sistema de Creencias:** Refiere una respuesta emocional consecuente al acontecimiento activador, con el fin de tener una percepción del mismo, además se presentan las creencias racionales que se caracteriza por ser lógica y funcional y suele presentarse en forma de deseos o esperanzas incluyendo significados positivos ante los eventos suscitados, en cambio en las creencias irracionales son de forma ilógica y disfuncional y se presentan de una manera de condenación e intolerancia, incluyendo significados negativos.

**C= Consecuencia Conductual y Emocional:** Se refiere a la reacción fisiológica que produce ante el acontecimiento activador o adversidad, esto representa un equilibrio o desequilibrio en las emociones, lo cual conduce a comportamiento o conductas constructivas o destructivas respectivamente. Es importante comprender que mediante el acontecimiento activador se interpreta el sistema de creencias y esto genera una conducta emocional o conductual (Montseny, 2022).

El psiquiatra David Burns se enfoca en la importancia que tienen los pensamientos automáticos dentro del ámbito de la salud mental, indicando por ejemplo que “en la depresión la forma de pensar negativamente se integra tanto en la vida del deprimido que se convierte en automático” (Vera, 2010, pág. 24). Así también, el psicólogo Martin Seligman quien, por su trabajo con la psicología positiva y la teoría del aprendizaje, ha mencionado sobre la importancia de crear una reestructuración cognitiva y el desafío que tienen los pensamientos automáticos dentro la sociedad, esto con el fin de poder obtener un equilibrio y bienestar, tomando en cuenta que plantea tres vías de acceso para la vida plena:



- La vida placentera: Esta vía se centra en experimentar emociones positivas y en la búsqueda de placeres y gratificaciones momentáneas. Incluye actividades como comer algo delicioso, ver una película divertida o pasar tiempo con amigos y familiares.
- La vida comprometida: Esta vía se centra en poder un propósito en la vida por medio del compromiso con una causa, un proyecto o una meta importante. Incluye actividades como el trabajo voluntario, el compromiso con una carrera o la dedicación a una actividad creativa o deportiva.
- La vida virtuosa: Esta vía se centra en desarrollar fortalezas y virtudes personales, como la sabiduría, la valentía, la justicia y la humanidad. Incluye actividades como la práctica de la meditación, la reflexión sobre los valores personales y la búsqueda de oportunidades para poner en práctica la virtud en la vida cotidiana (Perugini & Castro Solano, 2010).

### **Estructura de los pensamientos automáticos**

Pueden formarse a través de una variedad de factores, incluyendo la experiencia pasada, las creencias limitantes y los patrones de pensamiento poco saludables, a menudo, los pensamientos automáticos negativos surgen en respuesta a situaciones estresantes o desafiantes, y pueden reflejar creencias profundamente arraigadas sobre uno mismo, los demás y el mundo en general. Estas creencias pueden ser aprendidas por medio de experiencias tempranas, así como de los mensajes sociales y culturales que recibimos. Es así que los pensamientos automáticos se originan a través de creencias, éstas son pensamientos que la persona toma como verdades absolutas, lo que se conoce como creencias centrales son interpretaciones básicas pero también profundas que son expresadas a menudo por las personas, e incluso son conscientes de ellas, las creencias nucleares se desarrollan en la infancia por lo que se refieren a interpretaciones, evaluaciones y definiciones de sí mismo, del mundo y de otras personas Los pensamientos automáticos surgen de las creencias. Estas creencias son ideas tomadas por la persona como verdades absolutas (Camerini, 2013). Por ejemplo, alguien que ha experimentado críticas o rechazos frecuentes en su vida puede desarrollar pensamientos automáticos negativos sobre su propia valía, como "no soy lo suficientemente bueno" o "nunca haré nada bien". Estos pensamientos pueden convertirse en patrones de pensamiento automáticos que surgen de manera habitual ante cualquier situación que se perciba como un posible fracaso o rechazo.

Los pensamientos automáticos también pueden ser perpetuados por patrones de pensamiento poco saludables, como la rumiación, la catastrofización o la generalización.

### **Consecuencias**

Cuando una persona tiene pensamientos automáticos negativos de manera constante, puede experimentar una serie de consecuencias negativas en su vida. Estos pueden afectar su estado de ánimo, su autoestima y su capacidad para la resolución de conflicto cotidianos, de igual forma puede desencadenar en trastornos con la ansiedad o depresión.

El malestar emocional causado por la presencia de pensamientos automáticos negativos puede generar emociones negativas, como tristeza, ansiedad, frustración o enojo. Estas emociones pueden persistir y afectar el bienestar emocional general de la persona. (Rodríguez, Ramos Linares, Martínez González, & Oblitas Guadalupe, 2009).

La autoestima baja como consecuencia de los pensamientos automáticos negativos tiende a enfocarse en las debilidades y fracasos personales, lo que puede llevar a una disminución de la autoestima. La persona puede comenzar a creer que es inadecuada o incompetente, así mismo se puede contribuir al desarrollo de trastornos de ansiedad y depresión, puesto que al alimentar un ciclo de negatividad pueden agravar los síntomas de estas condiciones (Maquet, 2007), es de esta manera que se ve afectada la capacidad de una persona para tomar decisiones racionales y objetivas. Pueden generar dudas excesivas, temores infundados o dificultades para evaluar las situaciones de manera realista.

Los pensamientos automáticos negativos pueden influir en la interferencia en las relaciones interpersonales, lo que puede generar desconfianza, miedo al rechazo o interpretaciones erróneas de las intenciones de los demás, afectar las relaciones personales y sociales (Lordén, 2018). Esto va ligado a las limitaciones en el rendimiento académico o laboral generando una actitud derrotista, falta de motivación o dificultad para concentrarse, que repercutirá en el desempeño general.

### **Método**

En la presente investigación se llevará a cabo un estudio que será de tipo no experimental, de corte descriptiva en donde se podrá analizar los diferentes resultados obtenidos, esto con el

propósito de poder describir cuáles son las principales distorsiones cognitivas en estudiantes universitarios. Para lo cual la muestra que se utilizará será tomada de forma aleatoria y se cuenta con 75 participantes, en esta investigación el instrumento que fue utilizado es el siguiente:

- **Inventario de Pensamientos Automáticos.**

Elaborado por Ruiz y Lujan en el año 1991, mismo que se conforma por 45 ítems que pretenden medir cuál es la frecuencia de los pensamientos automáticos, y medir 15 tipos de distorsiones cognitivas, este se distribuirá de manera física para llegar a todos los involucrados. Este reactivo se puede aplicar desde los 12 años, además es de tipo likert y cuenta con 4 alternativas de respuesta donde el individuo deberá responder entre las alternativas 0 (nunca); 1 (algunas veces lo pienso); 2 (bastantes veces lo pienso); 3 (con mucha frecuencia lo Pienso) esto con el fin de poner determinar la frecuencia con la que surgen los pensamientos ante las vivencias cotidianas.

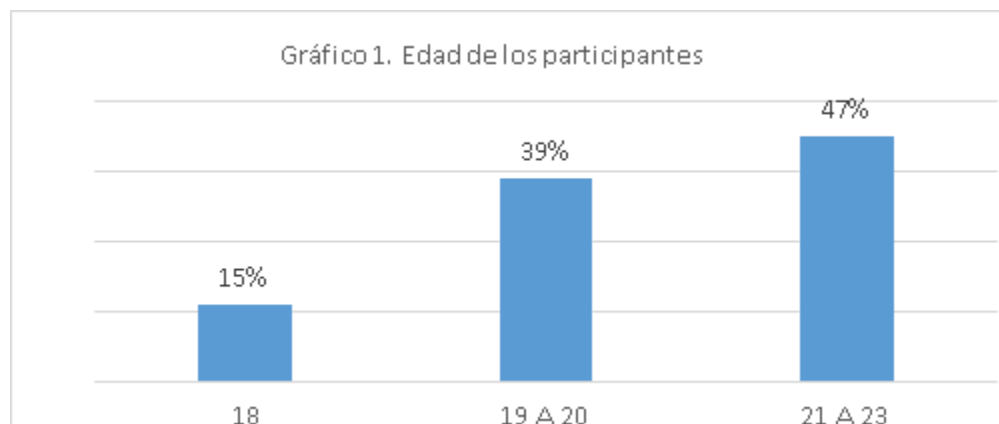
Para el análisis de este inventario se dispone que si la persona evaluada arroja un puntaje perteneciente a cada indicador se considera entre 0 y 1 que no existe ningún tipo de alteración, si arroja un resultado correspondiente de 2 a 5 indica que tiene una ligera alteración y si el puntaje arroja resultados de 6 a 9 indica que existe una posibilidad de tener una distorsión cognitiva (Ruiz C., 2011).

El inventario ha sido implementado en diferentes países como: Estados Unidos, Reino Unido, Australia, Nueva Zelanda, Canadá, Países de Europa, como España, Francia, Alemania y Portugal, Países de América Latina, como México, Brasil y Argentina, dentro de los estudios realizados se encuentra la evaluación de la presencia y frecuencia de pensamientos automáticos en individuos con trastornos de ansiedad y depresión, al igual que investigaciones sobre la influencia de factores psicológicos, sociales y culturales en la presencia y frecuencia de pensamientos automáticos y análisis de la relación entre los pensamientos automáticos y otros aspectos psicológicos, como la autoestima y la resiliencia.

## **Resultados**

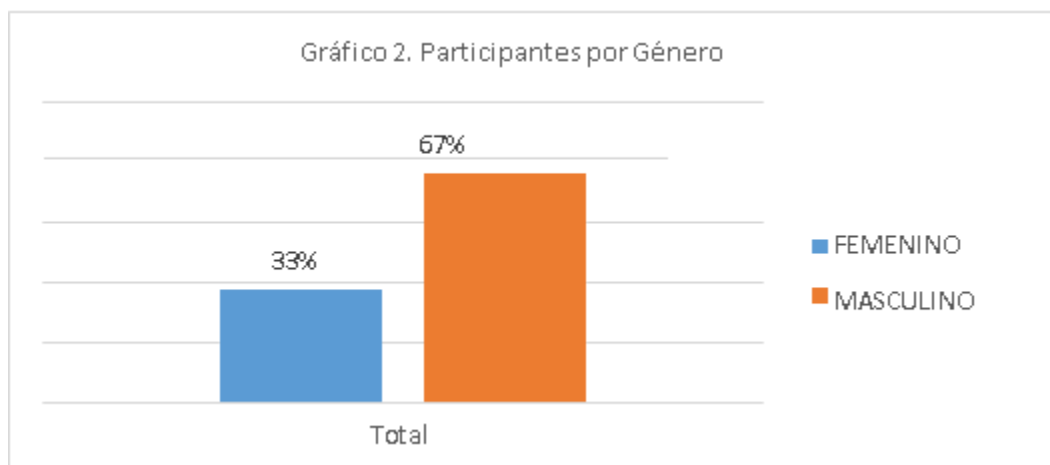
En el gráfico 1 mediante el estudio realizado y la ejecución del reactivo respectivamente con un total de 75 participantes, se logra visualizar que existe una cantidad notable de 35 participantes que su edad oscila entre 21 a 23 años lo que equivale al 47% que corresponde a un total de 35 del total de estudiantes. Dentro del rango de edad establecido de 19 a 20 años existe un total de 29

participantes, lo que corresponde al 39%. Para el rango de 18 años existe un total de 11 participantes que pertenece a 15% del total.



**Gráfico 1.** Edad de los participantes

En el gráfico 2 se puede observar que, del total de 75 participantes, un porcentaje considerable perteneciente al (67%) es de género masculino, lo que equivale a un total de 50 participantes, por otro lado, el (33%) pertenece al género femenino, correspondiente a un total de 25 participantes.



**Gráfico 2.** Participantes por género

En el gráfico 3 que corresponde al nivel de los pensamientos automáticos global se evidencia resultados de los 75 participantes entre los cuales se destacan las siguientes categorías “falacia de recompensa”, con una representatividad mayor de 13% que representa a 10 evaluados, este pensamiento se caracteriza porque el sujeto se sumerge en la búsqueda de recompensa divina

frente a los acontecimientos que suceda, “Visión catastrófica” con un 9% que representa a 7 evaluados que refieren al pensamiento en el cual la persona percibe todo como algo sumamente peligroso y negativo, sin solución alguna (Proaño, 2020), así también sobresale “lectura de pensamiento “ con un 7% que corresponde a 5 participantes además que esta categoría se caracteriza por tener una idea sobre los sentimientos y pensamientos de las personas, sin tener alguna seguridad de ello (Álvarez, V. Moreno, A & Bascuñán, C., 2019, pág. 23); seguido de varias categorías con un 7% como son “filtraje”, “falacia de razón” que refiere a 5 participantes y “etiquetado” el cual pretende encasillar y generalizar así mismo o a otros minimizándolos a un solo elemento. Entre los pensamientos que menor representatividad tienen en los participantes se encuentra “razonamiento emocional” con un 4% que corresponde a 3 participantes esto con la característica de como el sujeto considera que su manera de pensar debe justificar las acciones que cometa; de la misma manera con un bajo porcentaje obtiene las categorías de “culpabilización” con 5% que corresponde a 4 participantes y “falacia de justicia” esto con un 6% que corresponde a 5 participantes. Así también según un estudio realizado refleja en la adolescencia existen varias categorías de pensamientos automáticos que sobresalen durante esta etapa sin distinción de género los cuales son “Falacia de Recompensa Divina” y “Los Deberías”, mismos que representa adolescentes que son víctimas de acoso escolar bajo (Duque, 2010).

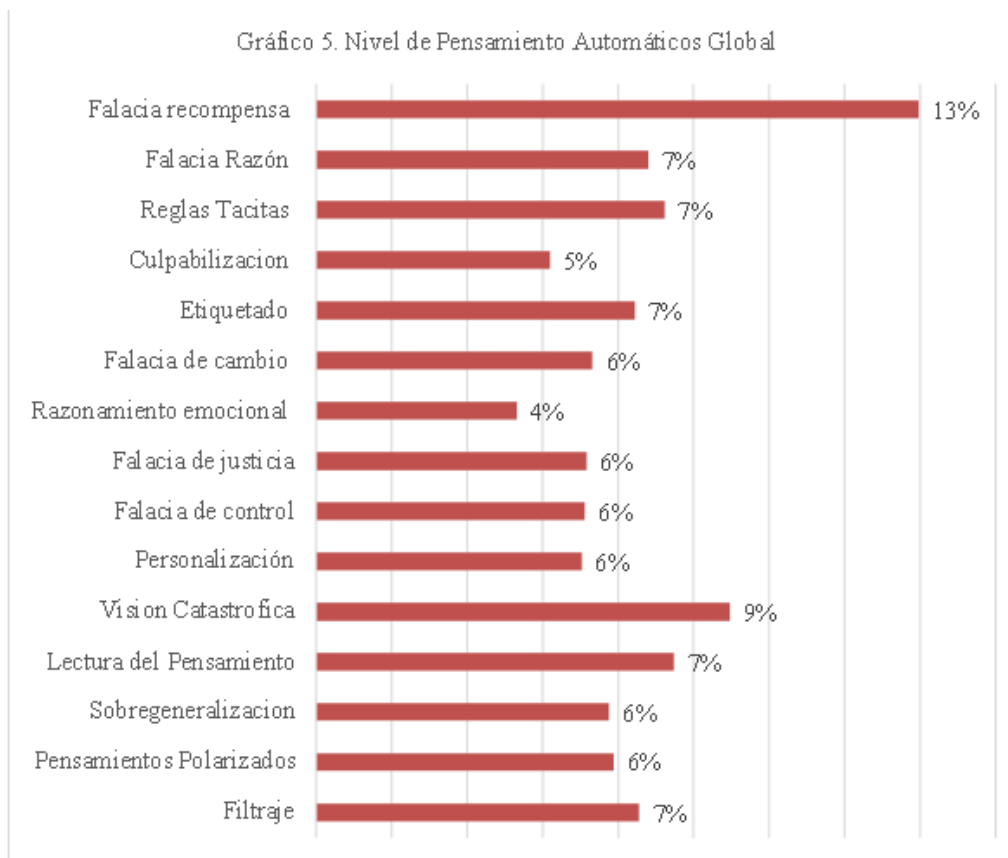


Gráfico 3. Pensamientos automáticos global

## Discusión

En la universidad en la que se realizó el estudio se concluye en primera instancia que existe un mayor porcentaje de participantes de género masculino, de los cuales el 67% que corresponde a un total de 50 estudiantes, así mismo un porcentaje considerable corresponde a un rango de edad de 16-17 años.

Dentro de los resultados obtenidos con referente a los pensamientos automáticos presentes en los participantes de la institución encontramos que se presenta una mayor cantidad de estudiantes que presentan el tipo de pensamiento denominado “Falacia de Recompensa” sobre todo en Primero de Bachillerato con un porcentaje del 15% equivalente a 12 participantes, dentro de este tipo de distorsión de pensamiento, podemos mencionar que la persona tiende a mantener un comportamiento que denomina como adecuado con la finalidad de recibir una compensación o a su vez esperar que algo mejore por sí solo, sin tener que realizar un mayor esfuerzo.

Así mismo la “Visión Catastrófica” con porcentajes representativos de 10%, 11% dentro de Primero y Segundo de Bachillerato en la que los participantes oscilan entre un rango de edad de 16 a 17 años, podemos mencionar que este tipo de pensamiento está caracterizado por anticipar o imaginar de forma exagerada y negativa los peores resultados posibles en una situación determinada así como también tienden a enfocarse en los aspectos negativos y a exagerar las posibles consecuencias negativas de una situación, sin considerar adecuadamente otras perspectivas más realistas. Este tipo de pensamiento automático puede ser común durante la etapa de la adolescencia debido a una combinación de factores emocionales, cognitivos y sociales. De igual forma podemos concluir que tras el análisis de pensamientos automáticos a nivel global encontramos que el pensamiento denominado “Razonamiento Emocional”, mismo que consiste en buscar una solución de acuerdo a las emociones que presentamos, este tipo de pensamiento puede involucrar un mal entendimiento de las cosas, no obstante, no hay mayor significancia en la investigación.

## Referencias

1. Beck, A. (s.f.). La Contextualización Cognitiva. En A. Beck.
2. Beltrán, M. Á., Hernández, L., & Del Carmen, M. (2012). El Inventario de Depresión de Beck: Su validez en población adolescente. *Terapia psicológica*, 5-13.
3. Botero, A. F. (2010). Las terapias cognitivas: mitos y aspectos controvertidos. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 74-93.
4. Camerini, J. O. (2013). CATREC International Fundación Centro Argentino de Terapia Cognitiva y Terapia Racional Emotiva Conductual. Obtenido de Conceptos teóricos Aaron T. Beck y la Terapia Cognitiva: [http://www.catrec.org/conceptos\\_beck2013.html](http://www.catrec.org/conceptos_beck2013.html)
5. Dávila, A., Ruiz, R., Moncada, L., & Gallardo, I. (2011). Niveles de ansiedad, depresión y percepción de apoyo social en estudiantes de odontología de la Universidad de Chile. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 140-160.
6. Fierro, M. (2023). El desarrollo conceptual de la ciencia cognitiva. Parte I. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 519-533.
7. Gutiérrez-García, A. G., Contreras, C. M., & Orozco Rodríguez, R. C. (2006). El Suicidio, Conceptos Actuales. *Salud Mental*, 66-74.

8. Kriz, J. (1990). *Corrientes Fundamentales En Psicoterapia*. Buenos Aires: Amorrortu editores.
9. Lordén, A. I. (2018). *Esquemas cognitivos disfuncionales, distorsiones cognitivas y agresión en jóvenes y adolescentes*. Obtenido de Universidad Complutense de Madrid: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/46800/1/T39676.pdf>
10. Maquet, Y. G. (2007). *Cognición, Emoción y Sintomatología Depresiva en Adolescentes Escolarizados*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 435-447.
11. Martínez, I. P., & Amar Amar, J. (2006). *Distorsiones Cognitivas En Los Grupos Dd Drodpendientes Con Diagnóstico Dual*. *Psicogente*, 119-134.
12. Mckay, M., Davis, M., & Fanning, P. (1988). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. España: Martínez Roca S. A.
13. Montañó, M., Palacios, J., & Gantiva, A. (2009). *Teorías de la Personalidad. Un Análisis Histórico del concepto y su medición*. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 81- 107.
14. Montseny, F. (28 de 08 de 2022). *Terapia Racional Conducta (TREC)*. Obtenido de <https://kibbutzpsicologia.com/terapia-racional-conductual-trec/>
15. Naranjo, M. (2017). “*Distorsiones cognitivas y estado de ánimo que se presentan en adolescentes revictimizados de 14 a 16 años que han sido víctimas de abuso sexual*”. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/12900/1/T- UCE-0007- PPS017.pdf>
16. Pérez, E, & Rosario, F. (2017). *Propiedades psicométricas del Inventario de Pensamientos Automáticos para estudios vinculados a la conducta antisocial y delictiva en estudiantes de secundaria de instituciones educativas del distrito de Comas*. *PsiqueMag*, págs. 183-184.
17. Perugini, M. L., & Castro Solano, A. (2010). *Psicología Positiva: Análisis desde su Surgimiento*. *Ciencias Psicológicas*, 43-56.
18. Rodríguez, J. A., Ramos Linares, V., Martínez González, A. E., & Oblitas Guadalupe, A.
19. L. (2009). *Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física*. *Suma Psicológica*, 85-112.
20. Ruiz, C. (2011). *Introducción a la terapia cognitivo-conductual*. Obtenido de, C. (octubre de 2011). *Introducción a la terapia cognitivo-conductual*. Obtenido de



21. UNICEF. (2011). Obtenido de <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>  
Vera, M. B. (2010). Aplicación de la Terapia Cognitiva Conductuale en una madre soltera  
con Depresión. Obtenido de Universidad del Azuay:  
<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/1254/1/07738.pdf>

© 2023 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative  
Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).