

# Pensamientos invalidantes

*Reconocer la voz que te trata mal y construir alternativas*

Casi todas las personas tenemos pensamientos auto-invalidantes: una voz interna que se descalifica, se exige de más, o se trata de manera que no aceptaríamos viniendo de otra persona. Estos pensamientos suelen ser tan habituales que pasan desapercibidos. Este registro te ayuda a hacerlos visibles y a empezar a construir, en paralelo, alternativas más justas — no más positivas a la fuerza, sino más realistas y más respetuosas con vos.

## ¿Qué son los pensamientos auto-invalidantes?

Son pensamientos donde te juzgás, te descalificás, te exigís de más, o te criticás de manera severa. Algunos ejemplos típicos: “No tendría que sentirme así”, “Soy un desastre”, “No puedo con esto”, “No me lo merezco”, “Otros lo hacen mejor”, “Estoy exagerando”.

El problema no es que aparezcan — aparecen en casi todas las personas. El problema es cuando se vuelven la voz dominante, cuando los creés sin cuestionarlos, y cuando guían tus decisiones desde lo profundo.

## ¿Qué es un pensamiento alternativo?

No es un pensamiento positivo forzado (“soy increíble”, “puedo con todo”). Si no te lo creés, no sirve. Un pensamiento alternativo es uno que: a) tiene más información que el invalidante, b) es más matizado y realista, c) sería compatible con cómo le hablarías a alguien que querés.

Ejemplos de transformación:

- **“Soy un desastre”** → “Hoy me cuesta más, y eso no me define entero.”
- **“No tendría que sentirme así”** → “Lo que siento tiene un motivo, aunque todavía no lo entienda del todo.”
- **“No puedo con esto”** → “Esto es difícil. Voy a hacer lo que pueda hoy y mañana es otro día.”
- **“Estoy exagerando”** → “Lo que siento es información sobre lo que me importa, no exageración.”

## Cómo usar esta hoja

---

Cada vez que notes un pensamiento auto-invalidante, anotalo del lado izquierdo. No te apures a buscar el alternativo. A veces lleva tiempo y vale la pena consultarlo en sesión. Lo importante primero es identificarlo. Cuando llegue, escríbelo del lado derecho.

→ *La tabla para completar está en la página siguiente.*

REGISTROS · R3

# Mis pensamientos · alternativas

*Tabla para imprimir y completar a mano*

Pensamiento auto-invalidante	Pensamiento alternativo


Si una fila te queda vacía del lado del alternativo, dejala vacía y traela a la próxima sesión. No fuerces alternativos que no sentís. Construirlos lleva tiempo.