Tríada cognitiva de Beck

Mapa conceptual de sí mismo el mundo y el futuro



Recurso educativo con viñetas ficticias comentadas

Estudiar cómo el modelo cognitivo de la depresión organiza significados negativos alrededor de la propia persona, la experiencia presente y el porvenir. El mapa y los casos sirven para comparar conceptos, sin clasificar a personas.

Dirigido a estudiantes de psicología y profesionales que buscan una ayuda de lectura conceptual.

Cómo usar este recurso

1 Lee el mapa y su explicación antes de pasar a las viñetas.

2 Compara en cada caso el acontecimiento descrito con el significado que atribuye el personaje.

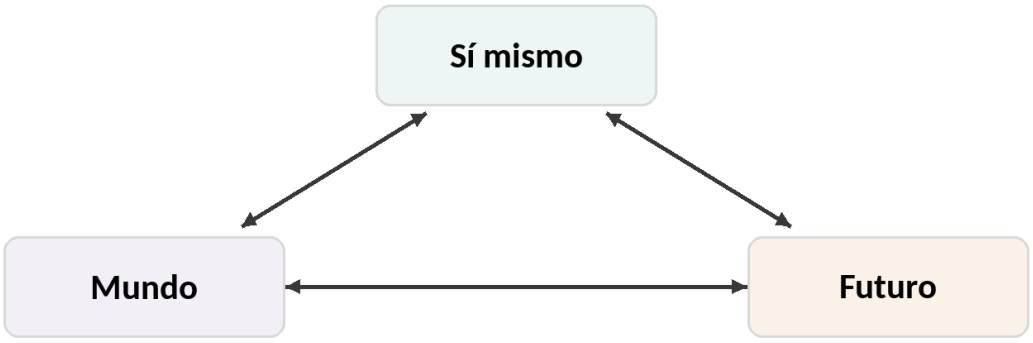
3 Revisa las diferencias entre tríada, esquema y error cognitivo. Usa el espacio final sólo para notas de estudio.

Material educativo original. No es un test, escala, instrumento validado ni procedimiento de diagnóstico. Las viñetas son ficticias y no permiten inferir depresión. No sustituye formación, evaluación ni atención profesional.

MAPA CONCEPTUAL

Tres perspectivas sobre la experiencia

La tríada distingue contenidos referidos a sí mismo, al mundo y al futuro. Son ámbitos de significado que pueden aparecer juntos y superponerse; no son tres tipos de persona ni etapas por las que haya que pasar.



Sí mismo

Qué significa esto acerca de mí

Valoraciones negativas sobre el propio valor, capacidad o cualidades.

Ejemplo Una dificultad se transforma en una conclusión global sobre quién soy.

Mundo

Cómo interpreto lo que vivo y a quienes me rodean

Experiencias, demandas, obstáculos y relaciones percibidos de modo predominantemente adverso.

Ejemplo Un encuentro difícil se extiende a la idea de que nadie puede ofrecer apoyo.

Futuro

Qué espero que ocurra después

Anticipaciones negativas que dejan poco margen para cambio o posibilidades.

Ejemplo Un contratiempo presente se convierte en un desenlace que parece inevitable.

Las valoraciones sobre sí mismo, la interpretación de la experiencia y lo que se espera del futuro pueden relacionarse. En el modelo, cognición, emoción y conducta también se influyen recíprocamente y ocurren en un contexto.

El mapa no decide si una adversidad es imaginaria. La falta de ingresos, la discriminación, una pérdida o el aislamiento pueden ser hechos reales que deben comprenderse por sí mismos.

Síntesis conceptual: Beck y colaboradores, 2024, capítulo 1, pp. 5–9. Las conexiones gráficas son una representación didáctica editorial, no un resultado experimental.

LECTURA DE EJEMPLOS FICTICIOS

Tres viñetas para distinguir el foco

Situaciones inventadas para estudiar conceptos. Una frase puede contener más de un dominio; reconocerlo no establece un diagnóstico.

Lucía y una candidatura rechazada

Acontecimiento Lucía recibe un correo que informa que su candidatura no continúa.
Significado «Soy incapaz de hacer algo bien».

El foco está en sí misma: de un resultado delimitado pasa a una valoración global de su capacidad. El correo no informa sobre todas sus habilidades ni sobre su valor personal.

Si añadiera «nunca encontraré trabajo», aparecería también una anticipación sobre el futuro.

Martín y un mensaje sin respuesta

Acontecimiento Martín escribe a un amigo y no recibe respuesta esa tarde.
Significado «Cuando necesito compañía, nadie está disponible para mí».

El foco está en cómo interpreta su mundo relacional. El silencio descrito no permite saber por sí solo qué ocurre con el amigo. Tampoco permite descartar que Martín atraviese una situación real de soledad.

El contenido sobre el entorno puede convivir con tristeza o con una decisión de no volver a escribir; el caso no prueba qué causa qué.

Elena y una primera nota baja

Acontecimiento Elena obtiene una calificación baja en la primera evaluación de una asignatura.
Significado «Todo el curso va a salir igual, haga lo que haga».

El foco está en el futuro: convierte un resultado presente en una expectativa cerrada. Para valorar su situación harían falta las condiciones reales del curso y otros datos, no sólo esa frase.

Los ejemplos ayudan a ubicar significados; no miden gravedad, frecuencia ni duración de síntomas.

DIFERENCIAS Y LÍMITES DE LECTURA

Tres conceptos distintos del modelo

Concepto	Pregunta guía	Qué distingue
Tríada cognitiva	A qué se refiere el contenido	Organiza los significados negativos alrededor de sí mismo, mundo y futuro.
Esquema	Cómo se organiza la información	Estructura de conocimiento que orienta qué se atiende, interpreta y recuerda. No equivale a cada frase que se piensa.
Error cognitivo	Qué sesgo aparece al interpretar	Describe una forma de procesar información. En la viñeta de Elena, extender una nota a todo el curso ejemplifica una generalización a partir de un solo resultado; es una ilustración didáctica, no una puntuación.

Para continuar el estudio

1 En una viñeta, distingue acontecimiento, significado y expectativa. Explica por qué no son equivalentes.

2 Busca una lectura alternativa compatible con los hechos. No hace falta que sea optimista para ser diferente.

3 Anota qué información faltaría antes de pasar de una explicación conceptual a una conclusión sobre una persona.

Notas de lectura sin datos personales

_____

_____

Los estudios consultados encuentran asociaciones y solapamiento entre estos contenidos y síntomas depresivos, especialmente en muestras adolescentes. No permiten convertir el mapa en una prueba diagnóstica ni demostrar una dirección causal única.

Fuentes y versión

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G., DeRubeis, R. J. y Hollon, S. D. (2024). Cognitive Therapy of Depression, 2.ª ed., cap. 1, pp. 1–23. Guilford Press. Consulta focal: pp. 5–9.

Capítulo de Guilford Press

Marchetti, I. y Pössel, P. (2023; online 2022). Cognitive Triad and Depressive Symptoms in Adolescence: Specificity and Overlap. Child Psychiatry & Human Development, 54, 1209–1217.

Artículo y DOI

Las actividades son de lectura y reflexión sobre ejemplos ficticios. No incluyen resultados, baremos, puntuaciones ni interpretaciones clínicas personales.

Artículo de origen Tríada cognitiva de Beck: la visión de sí mismo, del mundo y del futuro

Versión 1.0 · 31 de octubre de 2026
Responsable editorial Constructos de Psicología · Redactor de artículos diarios