

Distorsiones cognitivas

Nuestro cerebro sigue reglas de manera inconsciente. Eso nos facilita interpretar la información de lo que (nos) sucede de manera más o menos rápida. Sin embargo a veces caemos en razonamientos tramposos que pueden influir en nuestro estado de ánimo. A menudo un pensamiento puede encajar en varias “distorsiones” y a veces es difícil diferenciar algunas categorías entre sí. Lo importante no es qué etiqueta ponemos a un pensamiento, sino ser conscientes de que es irracional para poder generar razonamientos más ajustados a la realidad.

Pensamiento dicotómico, “blanco y negro”, “todo o nada”

Se anula la “escala de grises” y solo se contemplan los extremos, colocando las experiencias propias o ajenas en categorías que solo tienen dos opciones opuestas (bueno/malo; positivo/negativo; posible/imposible).

Ejemplo: “Tengo 40 años, ya es tarde para todo”, “O estoy 100% bien en la relación o no merece la pena”, “Me ha fallado una vez, ya no puedo esperar nada”.

Abstracción selectiva

Solo nos centramos en lo negativo de las personas o experiencias, de manera que se magnifica su importancia poniendo la situación entera en un contexto negativo.

Ejemplo: “El examen me ha salido fatal porque he fallado dos preguntas”, “Alguien me ha dicho que le ha faltado sal a la ensalada, he hecho una cena horrible”.

Sobregeneralización o “magnificación”

En base a la abstracción selectiva (quedarnos con lo negativo de algo o alguien), sacamos una conclusión general, exagerando lo negativo de una situación o persona. Se sacan conclusiones generales partir de una o varias experiencias, y se aplican a otras no relacionadas.

Ejemplo: “He fallado algunas preguntas, voy a suspender el examen”, “Una persona se quejó de mi comida, no sé hacer nada”, “Soy un desastre porque olvidé las llaves”.

Minimización o “descalificación de lo positivo”

Lo positivo es irrelevante mientras que lo negativo sí tiene importancia. Este razonamiento contribuye a una visión negativa de nosotros/as mismos/as, mientras que si lo aplicamos a otras personas o situaciones, puede impedirnos apreciar lo que nos aportan.

Ejemplo: “He sacado un 10 pero no me ha costado esfuerzo/no he sido la única”, “He conseguido un trabajo porque los demás eran peores (no por mis capacidades)” / “Me ha llamado para salir pero podría haberme insistido más”, “Me ha regalado algo, pero es de muy poco valor”.

Adivinación del pensamiento o “leer la mente”

Hacemos una interpretación de lo que otra persona o personas piensan y le damos mucha credibilidad, aunque en realidad no lo sepamos (porque faltan evidencias).

Ejemplo: “Le caigo mal”, “Piensa que soy estúpido”, “Para ellos soy una inútil”.

Adivinación del futuro o “catastrofismo”

Anticipamos el futuro creyendonos que un posible escenario, a menudo muy extremo y negativo (ej: el peor posible), va a suceder, aunque no tengamos pruebas suficientes. En ocasiones, la propia

angustia que genera este razonamiento promueve que se cumpla aquello que tememos (*“profecía autocumplida”*).

Ejemplo: “Voy a suspender”, “Si salgo a la calle porque me va a dar un ataque de ansiedad”, “Si le dejo me sentiré muy sola y no podré soportarlo”.

Comparación o “maximización y minimización”

Tendencia a comparar lo mejor de los demás con lo peor nuestro, concluyendo a menudo que somos peores.

Ejemplo: “A los demás les va genial y no yo no soy capaz de estar feliz un día entero”, “Todos sonrían en Instagram y yo estoy muy deprimido”, “Mis amigos tienen un buen trabajo y yo no”, “Mi mejor amiga estudia menos y saca 10 y yo no”.

Perfeccionismo

Se realiza un esfuerzo constante por alcanzar una representación (propia o ajena) sin examinar si es razonable, a menudo con el fin de evitar una experiencia subjetiva de fracaso.

Ejemplo: “Para no marcar gol, mejor ni juego”, “Si no me sale la comida perfecta es mejor ir a comer fuera”, “Si no saco sobresaliente en todo, decepcionaré a mi familia y me sentiré un fracaso”.

Razonamiento emocional

La emoción determina la realidad y la situación. Se confunde la emoción con los hechos, ignorando la parte cognitiva.

Ejemplo: “No me siento bien, las cosas no van bien”, “Hoy me he levantado desanimada, hay algo mal en mi vida”, “Me siento abandonada porque no me contestan los mensajes: no importo a los demás”.

Debería

La realidad se compara con un modelo idílico y perfecto, lo que puede generar frustración. Tiene que ver con las expectativas que tenemos sobre nosotros/as, los/as demás o el mundo.

Ejemplo: “Las cosas no deberían funcionar así”, “La casa debe estar siempre ordenada”, “La gente debe estar ahí siempre que la necesites”, “Debería haberse dado cuenta de que estaba mal”.

Etiquetación

Atribuir a otros/as o a ti mismo/a un adjetivo o concepto que suele llevar asociado unas connotaciones negativas y estables en el tiempo (poco susceptibles al cambio), condicionando nuestra percepción.

Ejemplo: “Soy un inútil”, “Es un esquizofrénico”, “Eres una histérica”.

Personalización

Atribuirse las consecuencias, acciones, causas, emociones, intenciones... negativos de los demás, sin evidencia suficiente que lo apoye. Como si se fuera la causa de las mismas.

Ejemplo: “Se están riendo, seguro que es de mí”, “Está bostezando, le aburro”, “Hoy está poco hablador, está enfadado conmigo”.