

# 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”.