

2016

Los errores o distorsiones  
mentales

Centro de Terapia Breve  
Institut RET Barcelona

# [ LAS DISTORSIONES COGNITIVAS ]

En la mayoría de casos detrás de la perturbación emocional (ira, depresión, fobia, angustia, etc...) están procesos mentales que distorsionan como se interpretan los sucesos. Identificar estas distorsiones y aprender cómo frenarlas puede ser útil para fomentar el bienestar subjetivo

## LAS DISTORSIONES COGNITIVAS

*Las distorsiones cognitivas son formas equivocadas de interpretar los hechos que tienen consecuencias negativas por las personas que las utilizan: alteraciones emocionales como consecuencia de la perjudicial creencia en los pensamientos negativos, conflictos en las relaciones con los demás donde es posible que las interpretaciones erróneas generen conflictos, o en la manera de ver la vida dando lugar a una visión simplista y negativa.*

*A continuación se detallan las distorsiones identificadas por David Burns a través del trabajo de Aaron Beck. Intenta identificar tus distorsiones más típicas y intenta modificarlas a través de alternativas sanas.*

DISTORSION	Porqué es disfuncional	Alternativas funcional
<p><b>Distorsión nº 1:</b></p> <p><i><b>El pensamiento polarizado, blanco o negro</b></i></p>	<p>Se piensan las cosas en términos absolutos sin media medidas. No se ven los términos medios, la realidad se percibe de una manera polarizada y extremista: o se es maravilloso, o se es horrible, o se es fuerte se es débil.</p> <p>El mundo es en blanco y negro, no hay grises. Se abusa de planteamientos como “todo”, “nada”, siempre”, “nunca”.</p>	<p>Sé consciente de que haces juicios polarizados. Date cuenta de que en realidad las personas no somos ni totalmente buenas ni totalmente malas si no que nos movemos a lo largo de un continuo (o escala de grises).</p> <p>Intenta considerar objetivamente lo sucedido. Por ejemplo “En un 30% del tiempo es divertido y ameno, y en un 70% se muestra más introvertido y ausente”. Pregúntate si “hubo al menos una vez que no fueron las cosas así”</p>
<p><b>Distorsión nº 2:</b></p> <p><i><b>Las exigencias y el perfeccionismo</b></i></p>	<p>Son creencias mantenidas en forma rígida e inflexible acerca de cómo debería ser uno y los demás. Pensar de esta forma, es decir pensando en cómo debería o deberíamos de actuar y no como realmente actuamos, es focalizarse en aspectos que están fuera de nuestro control</p> <p>Las exigencias llevan fácilmente a la frustración y culpa. Cuando son hacia uno mismo se convierten en autocríticas y llevan a la inhibición del comportamiento. Las exigencias hacia los demás favorecen la ira, la rabia y la agresividad. Ejemplo de</p>	<p>Si eres exigente con los demás te puedes irritar cuando ves gente que no actúa de acuerdo a tus valores y creencias, tienes que entender que los valores personales son justamente eso, personales (no universales), y por tanto, los que son buenos para ti, es posible que no lo sean para otros. En todo caso, tú no eres quien para imponer tus valores y creencias a los demás, ya que cualquier persona es libre de escoger el camino que desee en su vida.</p> <p>Pregúntate como sería si tu o los demás actuarais de otras maneras con respecto a</p>

	<p>exigencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>No debo cometer errores</i></li> <li>• <i>Tengo que gustar a todos</i></li> <li>• <i>Los demás deben actuar bien conmigo</i></li> <li>• <i>La vida debería ser fácil, sin problemas</i></li> <li>• <i>Debería estar siempre feliz</i></li> <li>• <i>No debería sentir emociones negativas</i></li> </ul> <p>A menudo se expresan con “debería”, “tendría”, “habría que”, “es necesario que”, “tiene que”, etc. Sin embargo, más allá de las palabras o pensamientos verbales hay que mirar la actitud que tenemos.</p>	<p>tus expectativas exigentes. Pregúntate porque uno debería actuar de una cierta forma y no de otra.</p> <p>Cuando eres exigente contigo, posiblemente es porque crees que es la única forma de conseguir tu aprecio y el de los demás. El resultado es que te frustras, te deprimas o irritas más contigo. Por tanto, para combatir tus exigencias o tu perfeccionismo tendrás que ser más flexible y tolerante contigo y con lo demás. Las expresiones de ‘debería’, ‘tendría’, etc., es adecuado que las cambies por ‘preferiría’ o ‘me gustaría’.</p>
<p><b>Distorsión nº 3:</b></p> <p><i>sobregeneralización</i></p>	<p>Es la tendencia a creer que si ha ocurrido algo una vez, ocurrirá otras muchas veces. Si me he puesto nervioso en una ocasión empiezo a pensar que “siempre me pondré nervioso”, si he suspendido un examen pues, “nunca aprobaré un examen”, si he tenido un desamor pues “ya nadie me querrá”.</p>	<p>Busca pruebas para comprobar las excepciones a las generalizaciones. En cuántas ocasiones he aprobado y en cuántas no. Date cuenta de lo irracional que es una sobregeneralización.</p> <p>Repítete a ti mismo: ¡Si algo pasa una vez no quiere decir que siempre sucederá! ¿De verdad crees que si te ocurre una vez te va a ocurrir siempre? Utiliza más expresiones como ‘es posible’, ‘a veces’ o ‘a menudo’.</p>
<p><b>Distorsión nº 4:</b></p> <p><i>Las etiquetas globales</i></p>	<p>Se puede considerar también un tipo de sobregeneralización. Se utilizan los comportamientos de las personas para extraer rasgos que después se utilizan para etiquetar la persona (o a uno mismo) a nivel global.</p> <p>Ejemplos de ello son las expresiones: “como hay no ha pagado, es un tacaño”, “como ayer me miró mal, es una mala persona”, “como no sabe qué hacer los fines de semanas, es un aburrido”, etc.</p>	<p>Comprende que es muy irracional sacar juicios de una persona por uno o dos rasgos y no tener en cuenta el resto.</p> <p>Aprender a ser específico en las cualidades para no generalizar al conjunto: ‘a veces se comporta de manera tacaña’, ‘a veces es aburrido en el trato’, etc.</p>

<p><b>Distorsión nº 5:</b></p> <p><i>El negativismo: Magnificar y Minimizar</i></p>	<p>Se agrandan las cosas negativas y no se perciben o se desvalorizan las positivas en uno o en los demás. A veces cuando nos comparamos con los demás magnificamos sus aspectos positivos y minimizamos los aspectos negativos</p> <p>Una forma característica del negativismo es la realización de presagios y predicciones negativas: “seguro que no aprobaré”, “cuando tenga que acudir a la cita, seguro que caigo mal”. Un tipo de negativismo es el catastrofizar: centrarse solo en el peor escenario posible sin considerar alternativas.</p>	<p>Repasa o haz una lista con los aspectos positivos de ti, de los demás, o de tu vida.</p> <p>Haz un cálculo de las probabilidades o porcentajes reales tanto de los aspectos, rasgos o hechos negativos como de los positivos (la probabilidad de que el examen me salga bien es de un 30%, y mal, un 70%).</p> <p>Puedes dibujar un gráfico con los resultados.</p> <p>Recuerda que la mayoría de situaciones difíciles son más bien incómoda y no terribles y, por ende, se pueden soportar. Además pregúntate cuanto real es que todo lo negativo sea solo tuyo: el no recibir un aumento de sueldo no quiere decir que no tiene un sueldo.</p>
<p><b>Distorsión nº 6:</b></p> <p><i>El razonamiento emocional</i></p>	<p>Se trata de tomar decisiones y argumentarlas en función de cómo nos sentimos en lugar de los datos objetivos.</p> <p>Las cosas son tal y como nos hacen sentir. Si me siento un perdedor, es que lo soy, si me siento poco atractivo, es que lo soy, si otra persona me hace sentir odio es porque es odiosa. Si estoy enamorado es normal hacer locuras.</p>	<p>Esta distorsión es muy común y deberás estar muy alerta para que tus sentimientos no te engañen.</p> <p>Por tanto, siempre que te sientas mal es una buena oportunidad para reflexionar si estás haciendo un razonamiento emocional de tipo distorsionado.</p> <p>Emplea la reflexión y el razonamiento objetivo cuando te sientas muy cargado de emociones, ya que estas te pueden estar mintiendo.</p> <p>¿Pregúntate por qué tu estado emocional debería de justificar tus acciones o juicios? ¿Hay formas más objetivas de funcionar?</p>
<p><b>Distorsión nº 7:</b></p> <p><i>Descalificar lo positivo</i></p>	<p>Esta distorsión mental se da cuando sistemáticamente desestimamos la experiencia positiva por motivos arbitrarios. De esta manera conseguimos que nuestras</p>	<p>Busca pruebas de que los comportamientos o rasgos enjuiciados tienen aspectos complementarios que puedan confirmar o no el juicio.</p>

	<p>creencias negativas continúen a pesar de ejemplos positivos que las cuestionarían. Por ejemplo no cuenta que nos acaben de dar un premio porque nuestra vida es miserable.</p> <p>Este tipo de distorsión es un ejemplo del sesgo confirmatorio en que se perciben y se recuerdan las cosas sesgadamente para que “encajen” con las ideas preconcebidas.</p> <p>Así si pienso que alguien es torpe tenderé a acordarme de aquellos hechos que me confirman ese juicio.</p>	<p>Por ejemplo, si piensas que alguien es torpe, busca tanto pruebas de este hecho como del contrario, es decir hechos que demuestren habilidad, inteligencia y aptitud.</p> <p>Mide en porcentajes los rasgos o hechos enjuiciados.</p> <p>Si alguien te valora, aprende a aceptarlo sin rechistar.</p> <p>Ten presente el sesgo confirmatorio (la excepción no siempre confirma la regla)</p>
<p><b>Distorsión nº 8:</b></p> <p><b><i>Saltar a conclusiones (no-sequitur)</i></b></p> <p><b><i>a. La lectura del pensamiento</i></b></p> <p><b><i>b. predicciones</i></b></p>	<p>En general se trata de anticipar algo negativo sin evidencias suficientes ni un razonamiento objetivo.</p> <p>En el caso de la lectura del pensamiento, se creer saber las intenciones de los demás, lo que piensan los demás y porqué se comportan de la forma en que lo hacen SIN PREOCUPARSE DE CONTRASTARLO: “ella está contigo por tu dinero”, “piensa que soy un inmaduro”, “lo que quiere es ponerme nervioso”, “lo que quiere es reírse de mí”, “piensa que soy un estúpido”.</p> <p>Cuando se hacen predicciones se anticipa algo negativo y se reacciona dando por descontado que este evento negativo se dará.</p>	<p>Las opiniones que puedas tener sobre los demás son hipótesis que tendrás que comprobar con evidencias y confirmaciones.</p> <p>Duda de tus opiniones hasta que tengas claras confirmaciones de ellas.</p> <p>Pregúntate cómo has sacado tus conclusiones, que pruebas objetivas tienes.</p> <p>Acostúmbrate a buscar forma de contrastar tus ideas.</p> <p>Cuestiona hasta qué punto el sentirte mal por algo que todavía no ha ocurrido te sirve.</p>
<p><b>Distorsión nº 9:</b></p> <p><b><i>La personalización y culpabilizar</i></b></p>	<p>La personalización es la madre de la “culpa”. Esta forma de pensar se da cuando atribuimos responsabilidades por cosas que están fuera del control personal nuestro o de los demás. Pensar que todo lo que la gente hace o dice tiene que ver de alguna manera, para bien o para mal, con</p>	<p>Prueba y comprueba que los comportamientos de los demás tienen algo que ver contigo.</p> <p>Cuando te sienta culpable o culpabilice los demás, preguntante el por qué y analiza hasta qué punto se trata de algo que está bajo</p>

	<p>uno.</p> <p>Por ejemplo, si a un amigo lo vemos con mala cara pensamos que estará enfadado conmigo por algún motivo, “algo le habré hecho”.</p> <p>Una madre que ve que su hijo no aprueba un examen, piensa que algún error habrá cometido en su educación.</p>	<p>control. Mira cuantos factores están en juego.</p> <p>Por regla general, el comportamiento y el pensamiento de los demás está fuera de nuestro control. Incluso muchos aspectos de nuestro cuerpo están fuera del control.</p>
<p><b>Distorsión nº 10:</b></p> <p><i>El filtraje (o atención selectiva)</i></p>	<p>Se da cuando nos centramos únicamente en ciertos aspectos negativos o perturbadores, pasado por alto otros aspectos. Se escoge algo negativo de uno, de los demás o de las circunstancias y se excluye el resto: una madre de 4 hijos tiene uno que se va a trabajar al extranjero y se centra en el que falta sin valorar los 3 que viven cerca.</p> <p>El filtraje es una distorsión con la que el mundo toma el aspecto de justamente aquello que más tememos:</p> <p>Los depresivos filtran situaciones que suponen la posibilidad de pérdida o abandono.</p> <p>Los ansiosos filtran las situaciones que suponen riesgo o peligro.</p> <p>Los coléricos filtran las situaciones de injusticias.</p>	<p>Cambia los motivos donde se concentra tu atención.</p> <p>Si son motivos de soledad y perdida, intenta centrar tu atención en todos los aspectos no solo en los negativos. Si no logra algo piensa en lo que ya tienes.</p> <p>Si tu filtro se debe a miedo o peligro, céntrate en todo lo que en tu vida supone comodidad, seguridad o despreocupación.</p> <p>Si son de injusticia observa aquellos comportamientos de los demás que te suponen aprobación.</p> <p>Cambia las expresiones negativas por otras como ‘no exageres’, ‘no es para tanto’, ‘tu puedes’, ‘seguro que tienes capacidad para afrontarlo’, ‘tómate tiempo antes de sacar conclusiones’, etc.</p>
<p><b>El sesgo confirmatorio</b></p> <p><i>Este tipo de sesgo está presente en todo tipo de esquemas mentales. Hay veces que conviene tenerlo presente.</i></p>	<p>Se perciben y se recuerdan las cosas sesgadamente para que “encajen” con las ideas preconcebidas.</p> <p>Así si pienso que alguien es torpe tenderé a acordarme de aquellos hechos que me confirman ese juicio.</p>	<p>Busca pruebas de que los comportamientos o rasgos enjuiciados tienen aspectos complementarios que puedan confirmar o no el juicio.</p> <p>Por ejemplo, si piensas que alguien es torpe, busca tanto pruebas de este hecho como del contrario, es decir hechos que demuestren habilidad, inteligencia y aptitud.</p>