



www.humana.edu.pl

Aleksandra Defranc

Lista de distorsiones cognitivas que ayuda a reconocer los Pensamientos Automáticos Negativos que tienen influencia en nuestras emociones.

1. Sacar conclusiones precipitadas: Asumir algo negativo cuando no hay apoyo empírico para ello. Dos subtipos han sido identificados:

- **Lectura de pensamiento** - Presuponer o adivinar las intenciones, actitudes o pensamientos de otros.
Ej. "Yo no le gusto a ella"
- **Adivinación** - Predecir o «profetizar» el resultado de eventos antes de que sucedan.
Ej. "No pasará ese examen"

2. Magnificación y Minimización: Subestimar y sobreestimar la manera de ser de eventos o personas. Los subtipos identificados son:

- **Catastrofización o Visión catastrófica** - Imaginar, especular y rumiar el peor resultado posible, sin importar lo improbable de su ocurrencia, o pensar que la situación es insoportable o imposible de tolerar, cuando en realidad es incómoda (o muy incómoda) o inconveniente (esto se relaciona con la baja tolerancia a la frustración).
Ej. "Si no paso ese examen mi vida será un desastre"
- **Negación** - Tendencia a negar problemas, debilidades o errores; es la distorsión opuesta al catastrofismo.
- **Negativismo** - Se magnifican los sucesos o aspectos negativos y son obviados o desvalorizados los positivos; es una forma de abstracción selectiva; es característico del negativismo la realización de presagios catastrofistas.

3. Etiquetado: Relacionada con la sobregeneralización, consiste en asignar etiquetas globales a algo o alguien en vez de describir la conducta observada objetivamente. La etiqueta asignada por lo común es en términos absolutos, inalterables o bien con fuertes connotaciones prejuiciosas.

Ej. "Soy tonto"

4. Descalificar lo positivo: Continuamente desconsiderar experiencias positivas, por razones arbitrarias, creer que las experiencias positivas propias y éxitos de otros son casuales y de poca importancia.

Ej. "Las mujeres deben ser así – no tiene importancia que ella sea amable conmigo" o "Como lo he obtenido con facilidad entonces no tiene importancia"

5. Abstracción selectiva o Filtro mental: Enfocarse exclusivamente en ciertos aspectos, usualmente negativos y perturbantes, de un evento, hecho, circunstancia o persona con exclusión de otras características.

Ej. "Basta con mirar a toda esa gente a la que le caigo mal"

6. Sobregeneralización: Tomar casos aislados y generalizar una conclusión válida para todo.

Ej. "Esas cosas siempre me pasan a mí, la mayoría de las cosas no me salen bien" "siempre, nunca, todo, nada, todos, nadie, como de costumbre, otra vez..."

7. Pensamiento polarizado o dicotómico (todo o nada): Interpretar los eventos y personas en términos absolutos (blanco o negro), sin tener en cuenta los grados intermedios, evidenciado en el uso de términos como «siempre», «nunca», «todos», cuando su uso no está justificado por los

acontecimientos propiamente.

Ej. *“Todos me desprecian” o “Eso fue una total pérdida de tiempo”*

8. Debeísmo o «Deberías»: Concentrarse en lo que uno piensa que «debería» ser en lugar de ver las cosas como son, y tener reglas rígidas que se piensa que deberían aplicarse sin importar el contexto situacional (Pensamiento deseado). Las exigencias se extienden a sí mismo, a los otros o a la vida en general.

Ej. *“Debería obtener buenos resultados, si no los obtengo significa que son un inútil”*

9. Personalización: También conocida como **falsa atribución**, consiste en asumir que uno mismo ha causado cosas directamente, cuando muy posiblemente no haya sido el caso en realidad. Culparse a sí mismo de los problemas ajenos puede producir ansiedad y sentimiento de culpa (complejo de mártir).

Ej. *“Mi matrimonio fracasó porque he fallado”*

10. Culpabilidad: Culpabilizar a los demás de los problemas propios, produce enojo exacerbado y ansiedad de persecución.

Ej. *“Por su culpa me siento así”, “Mis padres son los culpables de todos mis problemas”*

11. Comparaciones injustas: Interpretar los hechos según estándares irreales. Concentrarse sobre todo en personas a las que algo les sale mejor, y después compararse con ellas y valorarse como peores.

Ej. *“Ella tiene más éxito que yo” o “A otros les fue mejor en el examen”*

12. Aflicción al pasado: Concentrarse en lo que uno piensa que “debería haber hecho o pudo haber hecho mejor” en el pasado, en vez de pensar sobre lo que ahora puede hacer diferente.

Ej. *“Si me hubiera esforzado más, ahora tendría un trabajo perfecto”, “No tendría que haberlo dicho”*

13. Pensamiento tipo “qué pasa si”: Preguntarse permanentemente a sí mismo, “qué pasa si” sucede algo. Ninguna respuesta es satisfactoria.

Ej. *“Bueno, pero ¿qué pasa si me da un ataque de pánico?” o “¿qué pasa si me falta aire y empiezo a asfixiarme?”*

14. Razonamiento emocional: Formular argumentos basados en cómo se «siente» en lugar de la realidad objetiva

Ej. *“Siento que no puedo con esto, por lo tanto, no puedo”*

15. Sesgo confirmatorio: Tendencia a sesgar la realidad, tanto en percepción como en valoración, para que encajen con ideas preconcebidas. Rechazar evidencias y argumentos lógicos que pudieran desacreditar la validez de las ideas negativas.

Ej. *“No es posible quererme”, todas las evidencias de simpatía considero irrelevantes, por lo tanto es imposible descartar mi tesis.*

Otro ej. *“Eso no tiene nada que ver, hay problemas más graves, otras causas”*

16. Valoración: Mirarse a sí mismo, a otras personas y situaciones a través de una valoración blanco-negra (bueno-malo, mejor-peor), mientras que es posible simplemente describir, aceptar o comprender. Una valoración permanente de sí mismo y otros según normas arbitrales hace creer que nunca se ha llegado a los estándares esperados. Concentrarse en la opinión de los demás y en la valoración de uno mismo.

Ej. *“En la universidad me iba fatal” “Aunque empezara a estudiar al polaco me iría mal” “Sólo mira lo bien que le va a él, a mí me va pésimo”*