



Distorsiones cognitivas

smartrecovery.org/smart-articles/cognitive-distortionsautodestructivos

Diez pensamientos contraproducentes

Las distorsiones cognitivas son formas de pensar en las que normalmente tratas de convencerte de que algo positivo no es cierto. A veces, esto se enmarca como "Sí, pero ...". Por ejemplo, es posible que tengas un trabajo que sea excelente excepto en un aspecto y te digas a ti mismo que el trabajo es terrible basándote en ese único punto que no es perfecto, ignorando todos los aspectos positivos del trabajo.

Aquí hay una lista de 10 distorsiones cognitivas:

1. Pensamiento de todo o nada

Ves las cosas en blanco y negro. Si una situación no llega a ser perfecta, la ves como un fracaso total. Cuando una joven a dieta se comió una cucharada de helado, se dijo a sí misma:

'He arruinado mi dieta por completo'. ¡Este pensamiento la molestó tanto que se comió un galón entero de helado!

2. Sobregeneralización

Ves un evento negativo, como un rechazo romántico o un cambio de carrera, como un patrón interminable de derrota al usar palabras como "siempre" o "nunca" cuando lo piensas. Ejemplo: Un vendedor deprimido se molestó terriblemente cuando notó excrementos de pájaro en el parabrisas de su automóvil. Se dijo a sí mismo: '¡Que mierda de suerte tengo! ¡Los pájaros siempre se cagan en mi coche!

3. Filtro mental

Escoges un solo detalle negativo y te concentras exclusivamente en él, de modo que tu visión de toda la realidad se oscurece, como la gota de tinta que decolora un vaso de agua. Ejemplo: recibe muchos comentarios positivos sobre tu presentación a un grupo de asociados en el trabajo, pero uno de ellos dice algo levemente crítico. Te obsesionas con su reacción durante días e ignoras todos los comentarios positivos.

4. Descartar lo positivo

Rechaza las experiencias positivas insistiendo en que 'no cuentan'. Si haces un buen trabajo, puedes decirte que no fue lo suficientemente bueno o que cualquiera podría haberlo hecho lo mismo o igual de bien. Descartar lo positivo quita la alegría de la vida y te hace sentir inadecuado y sin recompensa.

5. Saltar a conclusiones

Interpretas las cosas negativamente cuando no hay hechos (evidencia) que respalden tu conclusión.



a) Lectura de la mente: sin comprobarlo, concluyes arbitrariamente que alguien está reaccionando negativamente contigo.

b) Adivinación: predice que las cosas saldrán mal. Antes de un examen, puedes decirte : 'Realmente voy a fallarlo. ¿Qué pasa si fallo? Si estás deprimido, puedes decirte : "Nunca mejoraré".

6. Magnificación

Exageras la importancia de tus problemas y deficiencias, o minimizas la importancia de tus cualidades deseables. Esto también se llama la "vision binocular".

7. Razonamiento emocional

Asumes que tus emociones negativas reflejan necesariamente la forma en que las cosas son realmente: "Me aterroriza ir en avión. "Debe ser muy peligroso volar". O 'me siento culpable. Debo ser una persona mala '. O 'me siento enojado. Esto prueba que me tratan injustamente. O me siento tan inferior. Esto significa que soy una persona de segunda categoría '. O 'me siento desesperado'. Realmente debo estar desesperado.

8. Declaraciones de "debería" / "deberías" / "deberían"

Te dices a ti mismo que las cosas deben ser como esperabas o esperabas que fueran. Después de tocar una pieza difícil en el piano, una pianista talentosa se dijo a sí misma: "No debería haber cometido tantos errores". Esto la hizo sentir tan disgustada que dejó de practicar durante varios días.

"Debe", "deber" y "tener que" "necesito de" son delitos similares.

Debo, las declaraciones que están dirigidas contra ti mismo conducen a culpa y frustración.

Deberían/debería, las declaraciones dirigidas contra otras personas o contra el mundo en general provocan ira y frustración: 'No debería ser tan testarudo y discutir tanto. Muchas personas intentan motivarse con lo que deben y no deben, como si fueran delincuentes que deben de ser castigados antes de hacer algo. No debería comerme esa galleta.

Por lo general, esto no funciona porque todos estos debes y deberías te hacen sentir rebelde y sientes la necesidad de hacer todo lo contrario.

9. Etiquetas

Es una forma extrema de pensamiento de todo o nada. En lugar de decir 'cometí un error'. te colocas una etiqueta negativa: "Soy un perdedor". También puedes etiquetarte a tí mismo como 'un tonto' o 'un fracaso' o 'un idiota'.

Etiquetar es bastante irracional porque no eres lo mismo que haces. Los seres humanos existen. pero los "tontos", los "perdedores" y los "idiotas" NO. Estas etiquetas son abstracciones inútiles que conducen a la ira, la ansiedad, la frustración y la baja autoestima.

También puede etiquetar a otros. Cuando alguien hace algo que te molesta de manera incorrecta, puedes decirte a ti mismo: "Es un hijo de perra". Entonces sientes que el problema está con el ' carácter 'o la' esencia de la persona en lugar de en su pensamiento o



comportamiento. Los ves como totalmente malos. Esto te hace sentir hostil y desesperanzado por mejorar las cosas y deja poco espacio para una comunicación constructiva.

10. Personalización y la culpa

La personalización ocurre cuando te consideras personalmente responsable de un evento que no está completamente bajo tu control. Cuando una mujer recibió una nota de que su hijo estaba teniendo dificultades en la escuela, se dijo a sí misma, "esto demuestra lo mala madre que soy" en lugar de tratar de identificar la causa del problema para poder ayudar a su hijo. Cuando el marido de otra mujer la golpeaba, ella se decía a sí misma: "Si yo fuese mejor en la cama, no me golpearía". La personalización conduce a la culpa, la vergüenza y los sentimientos de insuficiencia. Algunas personas hacen lo contrario. Culpan a otras personas o sus circunstancias por sus problemas, y descartan las formas en que podrían estar contribuyendo al problema: 'La razón por la que mi matrimonio es tan pésimo es porque mi pareja es totalmente irrazonable'. La culpa por lo general no funciona muy bien porque las otras personas se resentirán de haber sido declarados culpables y simplemente arrojarán la culpa de vuelta. O bien no son responsables y tus acusaciones son falsas.

© SMART Recovery 2018: reproducciones permitidas para actividades relacionadas con SMART Recovery®.