

Inhabilidad para desconfiar	Rechazar aquella evidencia o argumento que puede contradecir los pensamientos negativos.	Ante un ascenso en la empresa, pensar que fue por razones distintas a su capacidad.
Echar la culpa	Considerar que otras personas son el origen o la causa de sus sentimientos negativos y se niega a tomar la responsabilidad de su propio cambio.	“Mi esposo es el culpable de que yo no haya podido estudiar”, “Yo soy así porque mis padres no fueron cariñosos conmigo”

¿Se pueden modificar las distorsiones cognitivas?

Efectivamente, las distorsiones cognitivas se pueden modificar una vez que se han detectado. De esta manera se puede aprender a pensar sobre lo que nos rodea de manera más adaptativa, haciendo interpretaciones de la realidad que no nos provoquen un malestar tan intenso. Es decir, si detectamos aquellos pensamientos que hacen que nos sintamos mal, podemos aprender a cambiarlos por pensamientos alternativos **realistas** que nos hagan sentir emociones más positivas y, por lo tanto, tener conductas más adaptativas, que no refuercen los esquemas mentales disfuncionales.

Para dudas o preguntas, discútalos con su médico.

Fuentes Informativas (Español):

- ❖ <https://lamenteesmaravillosa.com/que-son-las-distorsiones-cognitivas/>
- ❖ <http://www.psicoadapta.es/blog/distorsiones-cognitivas-pensamientos-irracionales/>
- ❖ <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/articulos/2012/las-distorsiones-cognitivas.html>



Folleto Educativo: Distorsiones Cognitivas

Las distorsiones cognitivas son aquellas maneras erróneas que tenemos de procesar la información, es decir, malinterpretaciones de lo que ocurre a nuestro alrededor, generando múltiples consecuencias negativas. Las personas que padecen depresión tienen una visión de la realidad en la que las distorsiones cognitivas juegan un papel principal.

En mayor o menor medida, todos podemos presentar alguna vez, algún tipo de distorsión cognitiva. Saber detectarlas y analizarlas, nos ayudará a tener una mente más clara, desarrollando actitudes más realistas y sobre todo, positivas.

Distorsiones cognitivas más frecuentes:

Distorsión Cognitiva	Descripción	Ejemplos
Leer la mente	Sin las personas decir nada, usted asume que conoce lo que los demás están pensando y que tiene suficiente evidencia de ello.	“Ella piensa que soy poco atractivo”, “Él está molesto conmigo”, “Ella piensa que no puedo hacerlo”
Adivinar el futuro	Se predice el futuro en un sentido negativo, involucrando fallas o peligros.	“Me irá mal en la entrevista”, “Yo nunca podré entrar a la universidad”, “Seré infeliz en el matrimonio”
Catastrofización	Se espera un desastre. Se piensa que lo que sucederá será terrible e insostenible y no será capaz de enfrentarlo. Aquí se involucra el aspecto afectivo: lo mal que se sentirá usted si el evento tiene lugar.	“Sería terrible que ella me dejara”, “No podré soportar fracasar”, “Voy a estar tan nerviosa que no podré hacer nada”
Maximizar/Minimizar	Se hace una evaluación de	“Lo que logré no tiene

	uno mismo, de otros o de una situación y se exagera o minimiza lo negativo.	gran mérito, cualquiera lo hubiese hecho”
Etiquetar	Asignar rasgos negativos a sí mismo y a otros sin considerar que la evidencia puede llevar a conclusiones menos desastrosas.	“Soy indeseable, Él es una persona no confiable”, “Soy un perdedor”
Descalificar o dejar a un lado lo positivo	Se considera, de una manera poco razonable, que las experiencias, logros o cualidades propias o ajenas, no valen nada.	“Ella dice que le gusto porque teme herir mis sentimientos
Filtro negativo	Centrarse exclusivamente en los detalles negativos y raramente descubrir los positivos.	“Nuestro matrimonio no está bien porque ayer discutimos” (Aunque es la primera discusión en meses)
Sobregeneralización negativa	Llegar a una conclusión negativa a partir de un simple y único incidente.	“Como obtuve una mala calificación en el examen, significa que fracasaré el curso”
Pensamiento de todo o nada	Pensamientos extremos (blanco/negro, bueno/malo). Se observa una situación en dos categorías en vez de considerar toda una gama de posibilidades intermedias.	“Si no soy el mejor de mi clase, soy un mediocre”
“Debo” o “Tengo”	Se interpretan los eventos en términos de cómo se piensa que “deberían ser las cosas”, no teniendo en cuenta lo que es. Es como tener un listado de reglas acerca de cómo debe actuar usted y los demás. Las personas que rompan las reglas hacen que se sienta molesto y si las rompe usted, se siente culpable.	“Debería ser más disciplinado. Si no lo logro, voy a ser un hombre débil e inútil”, “Tengo que conseguirme un novio si quiero ser feliz”, “Debo encontrar una solución rápida a todos los problemas”

Personalización	(a) Culpabilizarse por determinados eventos negativos y fallar en analizar que otras personas o variables ajenas también pueden haber influenciado sobre dichos eventos. (b) Creer que las demás personas tienen una actitud negativa hacia uno, sin tener en cuenta otras posibles explicaciones de los comportamientos.	(a) “Mi marido me dejó porque soy una pésima esposa”, siendo el marido extremadamente infiel. (b) “Mi jefe está indiferente y antipático conmigo porque debo haber hecho algo que no le gustó”
Comparación falsa	Interpretar los eventos con estándares poco realistas. Focalizarse principalmente en aquellos sujetos que son “mejores que yo” en algún aspecto. Hay sentimientos de inferioridad en la comparación.	“Ella es más exitosa que yo”, “Yo soy un completo fracaso porque mis amigos tienen mejores empleos”
Orientación hacia el remordimiento o “lo que podía haber sido y no fue”	Se focaliza en la idea de haber podido tener mejores resultados en el pasado, más que prestar atención al buen rendimiento en el aquí y el ahora. Pensar que de haber tenido la información que hoy se posee, se podría haber evitado determinados resultados negativos.	“Podría haber tenido un trabajo mejor del que tuve”, Si hubiera elegido bien a mi pareja, no estaría sufriendo”, Yo debería haber sabido el estado de mis cuentas y evitar la quiebra
“Y qué si...”	Se afirma de manera opositora: “Y qué importa si esto o aquello ocurre”	“Sí, pero ¿Y qué si soy ansioso?, ¿Y qué si no puedo controlar mi respiración?”
Razonamiento emocional	Pensar que algo tiene que ser real porque él así lo siente. En consecuencia, lo que guía la interpretación de la realidad son los sentimientos más que la razón.	“Si me siento un fracasado, lo soy”, “Si siento que mi esposa no me quiere, entonces no me quiere”