

# Distorsiones cognitivas.

## Versión ampliada de Burns (Burns, 1980).

---

### *Distorsión Descripción y ejemplos*

#### **Pensamiento dicotómico**

Ver las cosas como “blancas o negras”, falsas o verdaderas, buenas o malas, no dándonos cuenta de que estos conceptos son los dos extremos de un continuo.

**Ejemplo:** “las cosas hay que hacerlas bien, o no se hacen”

#### **Sobregeneralización**

Ver un simple suceso como un modelo de derrota o de frustración que nunca acabará.

**Ejemplo:** “si no sacas el carné de conducir a la primera eres un inútil”

#### **Abstracción Selectiva**

Poner toda la atención en un detalle, sacándole de su contexto, ignorando otros hechos más importantes de la situación y definiendo toda la experiencia sobre la base de este detalle.

**Ejemplo:** “sí, me salió todo bien pero al final me equivoqué y lo eche todo a perder”

#### **Descalificación de las experiencias positivas**

No tener en cuenta las experiencias positivas por alguna razón y mantener una creencia negativa que realmente no está basada en su experiencia diaria. No permitirse disfrutar sintiéndose bien, porque piensa que si se siente bien, después se sentirá mal; llegando incluso a “sentirse mal por sentirse bien”. **Ejemplo:** “Bah!, sacar el curso en junio no tiene importancia, es mi deber”, “¿de verdad dijiste que lo hice bien?, ni te escuché decirlo”

#### **Inferencia Arbitraria**

Ver las experiencias como negativas, exista o no evidencia a su favor:

**(a) Adivinación del pensamiento:** decidir que alguien le responde de forma negativa sin confrontar sus pensamientos con los demás. (ej., si alguien no le saluda es que no quiere hablar con usted porque no le gusta). No pide información para ver si tiene razón, para comprobar si sus pensamientos son correctos. **Ejemplo:** “seguro que piensa que soy una imbécil”;

**(b) Error de adivinar el futuro:** esperar que las cosas salgan mal, que los sucesos sean negativos, sin permitirse la posibilidad de que puedan ser neutrales o positivos. Anticipar que no va a tener éxito en una fiesta y estar tan seguro de ello, como para decidir no ir. **Ejemplo:** “para qué voy a ir si se van a reír de mí”; “nunca seré feliz”.

## Magnificación y/o minimización

Magnificar sus errores y los éxitos de los demás. Por otro lado decir que los errores de los otros realmente no tienen importancia y que los éxitos y cualidades propios son escasas o no cuentan en absoluto. **Ejemplo:** “Estuve tranquilo, pero hubo un momento en el que me sudaron las manos, ¡qué inútil soy!

## Razonamiento emocional

Asumir que sus sentimientos negativos son el resultado de que las cosas son negativas. Si se siente mal, esto significa que su situación real es mala. No mira a su alrededor para ver si está acertado o equivocado. **Ejemplo:** “Las cosas son así. No hay vuelta de hoja”; “Presiento que hoy será un mal día”

## “Debería...”

Intentar empujarse y mejorarse a sí mismo con “debería...”, “tendría que...”; “debo hacerlo mejor...”; “debo tener una buena razón para decir que no...”, etc. La consecuencia emocional de estos pensamientos es la culpa, la ira y el resentimiento.

El verbo “debería” se usa con frecuencia cuando en realidad lo correcto sería decir “me gustaría”. **Ejemplo:** “La gente debería ser más amable conmigo”

## Etiquetación

Esta es una sobregeneralización mayor. Cuando usted se equivoca dice “soy una persona muy estúpida”. Cuando no consigue algo que quiere se dice “soy un perdedor”. Se refiere a los sucesos con un lenguaje cargado emocionalmente. Al usar etiquetas, están implícitas muchas características que no son aplicables a esa persona. **Ejemplo:** “He vuelto a comer. Soy una vaca repugnante”

## Personalización

Verse a sí mismo como la causa de algunos sucesos externos desafortunados o desagradables, de los que usted no es responsable. Por ejemplo, una víctima de incesto que rehúsa hablar con sus padres acerca de esta experiencia, debido a que ella anticipa que ellos se sentirán mal y ella se sentirá culpable por esto. **Ejemplo:** “La gente debería ser más amable conmigo”