

DISTORSIONES COGNITIVAS

¡Hola! En este documento se incluye una clasificación con los **22 tipos de distorsiones cognitivas o pensamientos erróneos** que podemos tener. Cuando nuestro estado de ánimo está afectado o cuando nuestra autoestima es baja, tendemos a tener mayor cantidad de éstas, por lo que conocerlas te ayudará a identificarlas y evitarlas o corregirlas.

Si has llegado a este PDF desde el blog, es posible que no hayas visto el vídeo de YouTube, y si vienes de YouTube, puede que no hayas leído el post. Por si acaso, te dejo a continuación los enlaces tanto al post como al vídeo:

- ♥ **VÍDEO.** [Qué son las distorsiones cognitivas \(con descargable\).](#)
- ♥ **BLOG.** [Qué son las distorsiones cognitivas.](#)

La primera parte de la tarea, es leer, entender y asimilar los **22 tipos de distorsiones cognitivas**. Tienes que fijarte en el nombre, la descripción y las palabras clave. A veces, una creencia nuestra o un pensamiento nuestro, tendrá más sentido con el **título**, otras veces se explicará mejor en la **descripción** y otras veces la pista nos la dará una de las **palabras clave**. Aun así, te dejo un par de **ejemplos** en cada uno de ellos. ¿Qué te quiero decir con esto? Que no mires sólo las palabras clave.

No se trata de que memorices la tabla, aunque cuanto más lo trabajes, más cosas recordarás. Pero, de momento, vamos a centrarnos en leer y entender los 22 tipos. Luego te contaré cómo los vamos a usar y qué tienes que hacer.

PENSAMIENTO ERRÓNEO / DISTORSIÓN COGNITIVA	Palabras clave
<p>1. Abstracción selectiva Valorar una situación global como negativa, habiéndonos fijado solo en un detalle o un aspecto negativo de la misma. Es decir, partiendo de unos hechos particulares valoramos como negativa toda la situación como si solo importara ese hecho.</p>	<p>“Es insoportable...” “No soporto que...” “Es inaguantable...” “No aguanto que...”</p>
<p>Veamos unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ “La fiesta fue una mierda” (porque a las 3 de la mañana, alguien le manchó el vestido, obviando todo lo demás).♥ “No sirvo para estudiar” (por no ser buena en matemáticas, por ejemplo).	

PENSAMIENTO ERRÓNEO / DISTORSIÓN COGNITIVA	Palabras clave
<p>2. Interpretación del pensamiento Suponer o interpretar las razones o intenciones de alguien sin tener ninguna prueba y sin saberlo realmente. Sería algo así como “leer la mente”.</p>	<p>“Eso lo dice por...” “Eso se debe a...”</p>
<p>Veamos unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ “Me mira porque estoy gorda” (cuando alguien la mira por la calle).♥ “No le gusto, estoy segurísima” (aquí, la pitonisa Lola).	
<p>3. Etiquetas globales Usar criterios generales sobre “ser de una determinada manera” para catalogar a otras personas o a nosotras/os mismas/os.</p>	<p>“Es una ...”, “Es un...” “Soy una...”, “Soy un...” “Son unas...”, “Son unos...”</p>
<p>Veamos unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ “Soy una desgraciada” (porque he terminado con mi novio).♥ “Es una mala madre” (por dedicar un tiempo al día para sí misma).	
<p>4. Sobregeneralización Extraer conclusiones generales de hechos o experiencias particulares.</p>	<p>“todo”, “nadie”, “nunca”, siempre”, “ninguno”, “nada”, ...</p>
<p>Veamos unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ “He roto un vaso, ¿ves como nunca hago nada bien?”♥ “Nadie me quiere” (por haber discutido con mi padre).	
<p>5. Pensamiento polarizado o dicotómico Valorar mis experiencias o las de otras personas de manera extrema, es decir, clasificarlas en términos opuestos (o blanco o negro).</p>	<p>“Bueno frente a malo” “Correcto frente a incorrecto” “Útil frente a inútil”</p>
<p>Veamos unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ “Si no vamos a la playa, las vacaciones serán una mierda”.♥ “Si no me invita a su boda, no es mi amiga”.	

PENSAMIENTO ERRÓNEO / DISTORSIÓN COGNITIVA	Palabras clave
<p>6. Falacia de control Consiste en creer con firmeza que tengo todo el control o responsabilidad de algo o que estoy controlada totalmente por las circunstancias y no puedo hacer nada. También ocurre con otras personas.</p>	<p>“No puedo hacer nada por...” “Yo soy responsable de todo lo que...” “Tiene toda la culpa de...”</p>
<p>Veamos unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ “No tenía que haber dicho nada, se van a pelear por mi culpa” (como si la relación interpersonal de alguien, sólo se basara en el comentario de esa persona).♥ “Si me trata mal ¿qué hago? Yo no puedo hacer nada para que cambie” (obviando que tiene responsabilidad en esa situación, como mandarlo a tomar viento fresco, por ejemplo).	
<p>7. Falacia de cambio Creer, ante un problema con otra persona o situación, que no puedo hacer nada a menos que la situación o la persona cambien primero.</p>	<p>“Si (eso) cambiase entonces yo podría...” “Hasta que no pase (eso) yo no puedo...”</p>
<p>Veamos unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ “Si tuviese más dinero, no me quejaría tanto” (cuando se queja por todo).♥ “Hasta que mi hija no tenga trabajo, no seré feliz” (y si le ha salido vaga...).	
<p>8. Falacia de justicia Pensar que todo lo que pasa debe ser de cierta forma (una concreta que tengo en mente) y si no es así es totalmente injusto.</p>	<p>“Es injusto que...” “No hay derecho a...”</p>
<p>Veamos unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ “Es injusto que no me hayan dado el día libre, con lo que trabajé esta semana” (aunque haya otras cuestiones que no lo permiten).♥ “Me parece horrible que me haya sido infiel” (aunque yo también lo hice).	

PENSAMIENTO ERRÓNEO / DISTORSIÓN COGNITIVA	Palabras clave
<p>9. Visión catastrófica o catastrofista Pensar que ocurrirá lo peor.</p>	<p>“¿Y si mañana (pasa algo malo malísimo)...?”</p>
<p>Veamos unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ “¿Y si no apruebo?” (cuando llevo meses estudiando y estoy preparada).♥ “Seguro que tengo algo malo” (cuando el médico le manda una analítica).	
<p>10. Falacia de recompensa divina</p> <p>Esperar que los problemas se solucionen por sí solos y que las cosas mejoren en el futuro, sin buscar soluciones en el presente, sin hacer nada, sin ejercer mi responsabilidad en esa situación que me afecta o preocupa.</p>	<p>“Si Dios quiere entonces...” “Con un poco de suerte esto cambiará...” “Espero que el Universo me...” “Ojalá el destino me depare...”</p>
<p>Veamos unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ “A ver si tengo suerte y me toca la lotería” (pues como no la compres, no te toca, ¿eh?).♥ “Dejará de beber si Dios quiere” (como si Dios fuese alcohólicos anónimos o el Hada Madrina).	
<p>11. Culpabilidad</p> <p>Asumir toda la responsabilidad de las acciones viéndonos como personas malas o indignas, o bien haciendo lo mismo con otras personas.</p>	<p>“Por mi culpa...” “Por su culpa...” “Es culpa de...”</p>
<p>Veamos unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ “Si es que es normal que no me quiera, soy horrible” (como si la razón del desamor fuese sólo ella o sus comportamientos).♥ “No me dieron el trabajo por su culpa, me hizo llegar tarde” (cuando podía haber salido antes de casa, podía haber ido por sus propios medios o sin contar que quizás la entrevista no fue buena o que quizás hubo una persona que hizo mejor la entrevista o tenía mejor currículum).	

PENSAMIENTO ERRÓNEO / DISTORSIÓN COGNITIVA	Palabras clave
<p>12. Personalización Tendencia a relacionar una situación, evento o reacciones de otras personas conmigo sin tener evidencias que lo apoyen. A veces, incluso, caemos en compararnos con otras personas.</p>	<p>“Eso lo dice por mí” “Yo soy más... tal... que... cuál...” “Yo soy menos... que... cuál...”</p>
<p>Veamos unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ “Se están riendo de mí” (sin saber exactamente de qué se ríen).♥ “Acabo de llegar y ha cerrado el bolso corriendo ¿No se creará que voy a robarle?” (como si nadie tuviese el acto reflejo de cerrar el bolso cuando lo deja en una silla, por ejemplo).	
<p>13. Razonamiento emocional También se puede encontrar en internet con el nombre de “racionalización emocional”. Considerar que si siento algo concreto o me siento de un modo determinado entonces es cierto que tiene que haber un motivo real para sentir eso o sentirme así.</p>	<p>“Si siento esto entonces es verdad que...” “Si me siento así entonces es cierto que...”</p>
<p>Veamos unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ “Si me ha dado un vuelco el corazón es porque todavía lo quiero” (si has evitado cruzarte con tu ex durante tres años, el día que lo vuelvas a ver, te dará un vuelco el corazón, pero no significa que lo quieras).♥ “Si siento miedo es porque no estoy preparada para el examen” (sentir miedo ante un evento importante, no significa no estar preparada).	
<p>14. Deberías Mantener reglas rígidas sobre cómo tiene que suceder algo, de un modo exigente, cuadriculado.</p>	<p>“Debo/e de...”, “No debo/e...” “Hay que...”, “No hay que...” “Tengo o no tengo que...”</p>
<p>Veamos unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ “Tengo que tener mi casa perfecta” (trabajando fuera de casa, con un marido que no mueve un dedo, con cuatro niños y dos perros).♥ “No hay que enfadarse tanto” (cuando te han pasado varias cosas malas).	

PENSAMIENTO ERRÓNEO / DISTORSIÓN COGNITIVA	Palabras clave
<p>15. Tener razón Se trata de un pensamiento distorsionado cuando no consideramos que cada persona puede tener su propio punto de vista y tratamos de imponernos.</p>	<p>“Tengo razón...” “Estoy convencida de que...” “Sé que estoy en lo cierto y tú te equivocas...”</p>
<p>Veamos unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ “No puedes opinar porque no tienes pareja. Yo sí” (¡Amén, hermana!).♥ “No me discutas, tengo razón y punto” (Olé ahí...).	
<p>16. Restar importancia a lo positivo Descalificar experiencias o rasgos positivos de una persona o de sí misma/o.</p>	<p>“No es para tanto...” “No es nada...” “Hay (algo o alguien) mejor...”</p>
<p>Veamos unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ “Me ha quedado bonito, pero podría ser mejor”.♥ “No es para tanto, cualquiera lo podría hacer”.	
<p>17. Exigencias o perfección Desear o esforzarse en que algo salga bien, sin tener en cuenta si es o no razonable, con el fin de evitar sensaciones de fracaso.</p>	<p>“Si no es perfecto... no merece la pena”</p>
<p>Veamos unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ “Para no sacar la plaza, mejor no me presento a las oposiciones” (no sé quién oposita sabiendo que se llevará el trabajo...).♥ “Como no me va a salir perfecta la cena, mejor le invito a un restaurante”.	
<p>18. Inferencia arbitraria Extraer una conclusión negativa sin tener pruebas de que eso sea así o vaya a ocurrir.</p>	<p>“No (tal)... porque...” “Seguro que...”</p>
<p>Veamos unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ “Mi madre no me quiere porque se olvidó de mi cumpleaños”.♥ “Tu pareja no quiere que vayas porque tiene una amante”.	

PENSAMIENTO ERRÓNEO / DISTORSIÓN COGNITIVA	Palabras clave
<p>19. Minimización Despreciar o restar importancia a un hecho o situación positiva que le haya pasado o a rasgos propios de la persona.</p>	<p>“No es para tanto...” “Yo no sé...”</p>
<p>Veamos unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ <i>“Prefiero no participar, yo no sé hablar, sólo digo tonterías”.</i>♥ <i>“Mejor que te ayude ella, yo no sé coser, lo hago a mi manera”.</i>	
<p>20. Comparaciones Compararse continuamente con otras personas y verse inferior.</p>	<p>“Soy mucho peor que...” “Es mucho más (tal) que yo...”</p>
<p>Veamos unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ <i>“No tengo ni pizca de comparación con mi hermana, ella es una diosa”.</i>♥ <i>“Que va mujer, tú cantas mucho mejor que yo”.</i>	
<p>21. Magnificar Exagerar o dar excesiva importancia a un hecho o situación negativa que le haya pasado o a rasgos propios de la persona.</p>	<p>“Es el fin de...” “Es lo peor que...”</p>
<p>Veamos unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ <i>“Me caí en la calle y creí que me moría de la vergüenza. ¡Tierra, trágame!”.</i>♥ <i>“Se olvidó de nuestro aniversario, esta relación está muerta”.</i>	
<p>22. Basar la valía personal en opiniones Tener juicios sobre sí misma basándose en las opiniones de otras personas o por lo que interpretamos de ellas.</p>	<p>“Dice que soy... y tiene toda la razón” “Si lo dice él/ella será verdad”</p>
<p>Veamos unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ <i>“Mi marido dice que siempre me engañan, soy muy tontorróna”.</i>♥ <i>“A mi madre no le gusta mi nuevo corte de pelo, estoy horrible”.</i>	

Originariamente, la lista estaba formada por 6 tipos de pensamientos distorsionados, elaborada por **Beck** en 1967. Pero poco a poco, en sucesivas investigaciones esta lista fue aumentando. En 2004, **Yurika y DiTomasso**, editaron una lista con sólo 17 tipos. Sin embargo, algunas de ellas se podían descomponer en subcategorías. De ese análisis sale la lista de 22 que acabas de ver. He tratado de poner ejemplos que os puedan resultar familiares o cercanos. Para ello, he pensado en algunas de las distorsiones que más escucho tanto en consulta como en la Escuela de Empoderamiento.

Debes tener en cuenta que una misma creencia o pensamiento distorsionado, puede englobarse en diferentes tipos de distorsiones cognitivas, sobre todo si son más extensas. Te pondré un **ejemplo**:

“Nunca podré ser feliz”.

Si nos fijamos en esta creencia, observamos la palabra “nunca”, que era una de las palabras claves del tipo 4, “sobregeneralización”. Pero, a la vez, podríamos incluirla en el tipo 9, “visión catastrofista o catastrófica”, por esa idea negativa de que no será feliz nunca, como si eso fuese posible.