


TIPOS DE DISTORSIONES COGNITIVAS¹







Distorsiones cognitivas





Son errores de pensamiento que puede tener nuestra mente al procesar las cosas que nos pasan, causando que veamos las situaciones de forma negativa, provocando que no crezcamos, que nos critiquemos, frustremos y tengamos emociones desagradables. Se solucionan aprendiendo a detectarlas, detenerlas y cambiarlas.


En esta infografía, están clasificadas por tipo de error de pensamiento.

Inflexibilidad



 <p>Pensamiento todo o nada Se perciben las cosas de forma extrema, si no está bien todo, todo está mal.</p>	 <p>Falso dilema Al tomar una decisión vemos una opción mala y otra peor, como si sólo existieran esas dos, cuando existen muchas más.</p>	 <p>Generalización excesiva Es cuando anticipamos que las cosas pasen siempre de la misma forma, porque antes fue así.</p>	 <p>Etiquetación Poner etiquetas a las situaciones o personas de forma que no vemos todo lo que pueden ofrecernos, y sólo tomamos en cuenta la etiqueta.</p>
--	--	--	--

Malinterpretación de percepciones



 <p>Leer el pensamiento "Leer la mente" de las demás personas, y creer que sabemos lo que están pensando sin tener pruebas.</p>	 <p>Personalización Es cuando sentimos que las acciones de las demás personas suceden por nosotros y para nosotros, lo hacemos personal.</p>	 <p>Razonamiento emocional Pensar que algo es cierto porque siento que es cierto.</p>	 <p>Falacia de control Pensar que tenemos control y responsabilidad sobre todo lo que pasa a nuestro alrededor o que no tenemos nada de control.</p>
---	--	---	--

 PsiCarlosMorales




Necesidades inventadas

 <p>Deberías Imponer "tengos" o "debos" a nosotros y a otras personas, ásea, exigir formas rígidas de ser y actuar.</p>	 <p>Falacia de justicia Esperar un trato recíproco por los demás personas, o que el mundo nos trate bien por comportarnos adecuadamente.</p>
---	--


Potenciar lo negativo

 <p>Maximización Exagerar las cosas negativas que hacemos o que nos pasan.</p>	 <p>Catastrofismo Imaginar el "peor resultado posible" en las situaciones o percibir las cosas como "insoportables".</p>
--	--

Ignorar lo positivo

 <p>Adivinación Predecir los resultados de situaciones que aún no han sucedido de manera negativa.</p>	 <p>Abstracción selectiva Es cuando nos centramos en los detalles negativos de las situaciones y no podemos ver algo bueno en la situación.</p>	 <p>Minimización Restarle importancia (o de plano no notar) las cosas buenas que tenemos, nos pasan y somos.</p>
--	---	--

Ignorar las consecuencias

 <p>Creencia permisiva Es cuando nos "damos permiso" de romper hábitos sanos, ignorando las consecuencias negativas de romperlos.</p>

¹ <https://psicarlosmorales.com/que-son-las-distorsiones-cognitivas/>



Todas las distorsiones aquí presentes son **ideas** que podemos tener todas las personas en distintos momentos, y cada persona puede tener diferentes **emociones** con ellas. Por ejemplo, el catastrofismo suele causar ansias, la falacia de justicia suele causar enojo, y el falso dilema confusión o desesperación. La reacción depende de cada persona y situación.



iii OJO i!!

Partamos de la base de que **TODOS** cometemos distorsiones cognitivas y llevamos a cabo heurísticos.

Así desarrollamos nuestro pensamiento.

Es propio del ser humano.

(A estas alturas no nos vamos a sorprender por darnos cuenta de que somos limitados y cometemos fallos, verdad?).

LO HACEMOS LO MEJOR QUE PODEMOS Y SABEMOS.

Somos seres perfectos en nuestra IMPERFECCIÓN.



1. DISTORSIONES INFLEXIBLES

Son errores de pensamiento que **causan que veamos las situaciones de forma extrema, que no veamos opciones, o que veamos a las demás personas de forma cerrada**, con poca posibilidad de ver excepciones en cómo son.



Pensamiento todo o nada



Falso dilema



Generalización excesiva



Etiquetación

2. MALINTERPRETACIONES

Son distorsiones que **pasan cuando malinterpretamos las acciones de los demás**, ya sea que las hagamos muy personales, que confundimos lo que sentimos con lo que es, que interpretemos cosas que no hemos preguntando a partir de suposiciones, o que nos sintamos con mayor o menor responsabilidad de la que nos corresponde en diversas situaciones.



Leer el pensamiento



Personalización



Razonamiento emocional



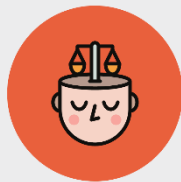
Falacia de control

3. NECESIDADES INVENTADAS

Las necesidades inventadas son **creencias que causan que pongamos exigencias muy altas de conducta a las demás personas, entonces esperamos que los demás se comporten de forma que nos parezca correcta, o que nos traten tan bien como les tratamos.** Si no sale así, puede causar que una persona viva frustrada.



Deberías



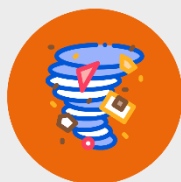
Falacia de justicia

4. POTENCIAR LO NEGATIVO

Son errores de pensamiento que **causan que veamos lo negativo de las situaciones más grande de lo que es**, estas ideas causan ansiedad al sentir que un problema es tan grande que no podemos hacer nada o emociones fuertes al interpretar las cosas como más graves de lo que son en realidad.



Maximización



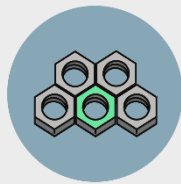
Catastrofismo

5. IGNORAR LO POSITIVO

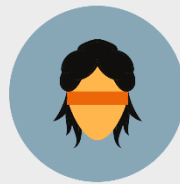
Son ideas que anticipan el futuro de forma negativa, sin poner atención a lo que puede salir bien, también pueden nublar nuestra visión dificultándonos ver las cosas buenas en nosotr@s o en las cosas que nos pasan.



Adivinación



Abstracción selectiva



Minimización

6. IGNORAR LAS CONSECUENCIAS

Creencia limitante que nos hace ceder a tentaciones que nos impiden crear hábitos. Es bueno conocerla para poder frenarla y combatirla.



Creencia permisiva