



TIPOS DE DISTORSIONES COGNITIVAS

Entonces, cuál es el sentido de todo esto si es que el ser humano PIENSA ASÍ?. Pues ser consciente de ello para que en un momento concreto cuando estemos sufriendo, podamos trabajar ese sentimiento y probablemente ese pensamiento que está a la base, y así, en esa situación específica poder aliviar el malestar. Con el tiempo, el cúmulo de descarga de malestar (con la consiguiente suma de bienestar) nos producirá un estado más constante de serenidad, paz y por qué no, felicidad.

TIPO DE DISTORSIÓN	DEFINICIÓN
Abstracción selectiva	Fijarse solo en detalles, sacándolos de contexto, ignorando otras características incluso más llamativas de la situación, e interpretando la experiencia total en función de este fragmento aislado
Adivinar el futuro	Hacer continuamente predicciones negativas sobre el futuro
Apelar a la ignorancia	Asumir que si uno no comprende lo que sucede, nadie puede hacerlo
Atención selectiva	Fijarse solo en detalles aislados sin tener en cuenta el contexto global de la situación más complejo
Catastrofización Exageración	Dar una importancia desmesurada a las cosas negativas (reales o no) que suceden o a sus consecuencias



Control irreal	Creer que la vida de uno está completamente determinada por fuerzas externas o internas Creer que uno es capaz de controlarlo todo
Confundir probabilidades con posibilidades	Si un suceso puede ocurrir, entonces es probable que suceda
Etiquetamiento	Utilizar términos inexactos para calificar conductas propias o ajenas
Imperativos Deberías	Sentir que uno (o los demás) está obligado a hacer cosas
Inferencias arbitrarias	Extraer conclusiones partiendo de premisas falsas, contrarias a la evidencia o insuficientes
Leer la mente	Anticipar reacciones negativas de los demás sin una base absolutamente firme
Maximización de lo negativo	Otorgar una excesiva importancia o valor a cosas negativas
Minimización de lo positivo	Restar importancia a las cosas buenas, aunque sean mínimas, que le suceden a uno
Memoria selectiva	Recuerdos selectivos de sucesos negativos o ansiogénicos
Pensamiento dicotómico	Tendencia a calificar las experiencias en términos de “todo o nada”, “blanco o negro” “desastroso o perfecto”
Pensamiento estereotipado	Usar lugares comunes, tópicos o frases estereotipadas para juzgar cosas importantes
Perfeccionismo	Establecer un criterio muy estricto o elevado para el propio comportamiento o el de los demás y usarlo como la medida normal de todas las cosas



Personalización	Tendencia a relacionar cosas ajenas, exteriores o aleatorias con uno mismo, implicándose de un modo excesivo o inadecuado
Psicologización	Buscar siempre elementos explicativos psicológicos ignorando circunstancias, el azar u otras cosas
Razonamiento emocional	Creer que las cosas son así porque uno las siente de ese modo
Sobregeneralización	Tendencia a extraer una regla o una conclusión general sobre la base de incidentes aislados, aplicando la regla obtenida a situaciones relativamente distantes de la original