

DISTORSIONES COGNITIVAS MÁS FRECUENTES

1. Pensamiento dicotómico: ver las cosas como blancas o negras, falsas o verdaderas, bueno o malo, verdad o mentira, ganar o perder, no dándose cuenta de que estos conceptos son sólo los dos extremos de un continuo. Ej. "No valgo nada", "No soy interesante", "Soy un perdedor"....
2. Inferencia arbitraria: Ver las experiencias como negativas, exista o no evidencia a favor:
 - a) Lectura de pensamiento: decidir que los demás están pensando mal de uno sin tener ninguna evidencia de ello.
Ej. "Me están evaluando, no les parezco interesante", "Seguro que piensa que soy estúpida"
 - b) Leer el futuro: esperar que las cosas salgan mal, que los sucesos sean negativos, sin permitir la posibilidad de que puedan ser neutrales o positivos
Ej. "Voy a suspender el examen, no sabré responder a las preguntas", "mi futuro profesional lo veo muy negro, acabaré trabajando en algo que no me gusta".
3. Magnificación o minimización: Magnificar mis errores o las cosas que me suceden. Minimizar los éxitos o las cosas que pasan.
Ej. "Qué mal me queda la ropa, sin embargo a ella todo le queda bien" "Soy un desastre, ni siquiera soy buena amiga, no la escuché el otro día" "Fue una situación horrible, no me imagino nada peor".
4. Abstracción selectiva y generalización: Poner toda la atención en un detalle negativo, sacándolo de contexto ignorando otros hechos más importantes de la situación y definiendo toda la experiencia exclusivamente a partir de ese detalle.
Ej: "Ayer tuve un día malísimo, tuve una pelea con mi hermana", "La fiesta fue un auténtico desastre, no supe de qué hablar con ese chico".
5. Uso de deberías: "Debería....." "Tengo que....." La consecuencia emocional de estos pensamientos es la culpa, la ira, el sentirse esclavo de las "obligaciones" de las expectativas propias o ajenas.
Ej: "Debería cuidar más a mis amigas" "Debería estudiar mucho más" "Tenía que haber hecho lo que me decían mis padres, ¡Con todo lo que ellos han hecho por mí!".
6. Personalización: Verse a sí mismo como causa de unos sucesos desafortunados o desagradables, de los que no se es responsable. Es creerse que las cosas tienen que ver conmigo y no pueden ser debidas a otro motivo.
Ej: "Se están aburriendo muchísimo por mi culpa, no debí haberles presentado"
"No me ha saludado, debe estar enfadado conmigo"
7. Catastrofismo: Consiste en exagerar las consecuencias de un acontecimiento.
Ej: "He suspendido el examen, es terrible, no sé qué va a ser de mí", "Está lloviendo, no puedo ir de excursión, ¡Qué día más horroroso me espera!", "He discutido con mi novio, lo nuestro ya no tiene solución", "Me ha salido un grano en la frente, estoy feísima, ya no puedo ver a nadie".