



MANUAL DE TRATAMIENTO

DISTORSIONES COGNITIVAS

Información para pacientes

ATHVA CLÍNICA





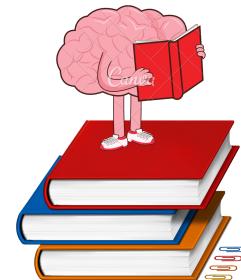
DISTORSIONES COGNITIVAS

Ejercicio 3

Las instrucciones son las siguientes (recuerda que ante cualquier duda puedes solicitar tu seguimiento para que te podamos atender mejor en www.athva.com haciendo click en el pie de página "Seguimiento").

¿Qué son las distorsiones cognitivas?

El pensamiento de las personas tiene diversos matices, es decir estilos muy puntuales con los que cada uno de nosotros funcionamos en el interior, y esto es bueno ya que hace nuestras relaciones más ricas, dándonos la oportunidad de construir una sociedad más diversa.



Sin embargo, en ocasiones las personas desarrollan pensamientos fijos e inflexibles que condicionan nuestras relaciones y distorsionan gran parte de lo que percibimos en nuestras relaciones. Es por esto, que se han identificado patrones de estos pensamientos, a lo que en la ciencia de la cognición llamamos "distorsiones cognitivas".

Lo más importante de esto es que las conozcas y puedas identificarlas y trabajar sobre ellas. Recuerda que el proceso no está sólo en identificarlas, cada una tiene aspectos que irás manejando durante la terapia que te ayudará a comprender de dónde viene y cómo mejorar esto.



Aquí tenemos una lista de las distorsiones cognitivas descritas por el teórico del tema Beck. Lo primero es que las leas con calma y atención, después de esto intentaremos identificar en qué aspectos de tu vida aparecen y qué tan constantes son, tranquilo, pueden aparecer más de una y esto no se correlaciona con ningún aspecto asociado a gravedad, ninguna tiene mayor jerarquía que las demás y el hecho de que estén enumeradas es sólo para identificarlas con mayor facilidad.

- 1. Lectura de mente:** Asumes que sabes lo que las personas piensan sin tener suficiente evidencia de sus pensamientos, por ejemplo: "Él piensa que soy un perdedor".
- 2. Adivinación:** Intentas predecir el futuro, que las cosas se pondrán peor o que hay grandes peligros esperando por ejemplo: "Reprobaré el examen" o "No tendré ese trabajo".
- 3. Pensamiento catastrófico:** Piensas que lo que ha sucedido o sucederá será tan terrible e insuperable que no podrás con ello, por ejemplo: "Sería terrible si reprobara".
- 4. Etiquetar:** Estableces rasgos globales y negativos hacia ti o hacia los demás, por ejemplo: "Soy indeseable" o "Él es una persona podrida".
- 5. Descontar positivos:** Piensas que tus logros o los de los demás son triviales o carecen de importancia, por ejemplo: "Eso es lo que los novios deben de hacer, entonces no está siendo especial conmigo" o "Lograr eso es sencillo, entonces no tiene tanta importancia".
- 6. Filtro negativo:** Te enfocas casi exclusivamente en negativos y tomas como poco relevantes aspectos positivos, por ejemplo: "Mira todas esas personas que no me quieren".
- 7. Generalizar:** Percibes un patrón global de aspectos negativos usando un incidente como base, por ejemplo: "Esto generalmente me sucede a mí, fallo en muchas cosas".
- 8. Pensamiento dicotómico:** Ves a las personas y eventos en términos de todo o nada, por ejemplo: "Fue una pérdida de tiempo".
- 9. Debería:** Interpretas los eventos en términos de como las cosas debieron de haber sido en lugar de enfocarte en lo que son, por ejemplo: "Debería de hacer este examen bien, si no lo hago son un fracaso".
- 10. Personalizar:** Atribuyes una desproporcionada cantidad de culpa por eventos negativos a tu persona y no alcanzas a ver que una cantidad de los mismos pueden ser causa de otro, por ejemplo: "Mi matrimonio falló porque yo fallé".
- 11. Culpabilizar:** Te enfocas en otras personas como fuente de tus emociones negativas, y te niegas a tomar responsabilidad del cambio en ti, por ejemplo: "Mis padres causaron todos mis problemas".
- 12. Comparaciones injustas:** Interpretas eventos en términos poco realistas y enfocándote en aspectos ajenos que te colocan en una posición inferior, por ejemplo: "A los otros les fue mejor en el examen".
- 13. Negación de la orientación:** Te enfocas en la idea de que has hecho bien sólo en el pasado, independientemente de lo bien que puedes estar haciéndolo ahora, por ejemplo: "Podría tener un mejor trabajo si me hubiera esforzado más".
- 14. Y si?:** Te haces una serie continua de preguntas acerca de "y si sucede que..", y nunca estas satisfecho con ninguna respuesta, por ejemplo: "Sí, pero y si me pongo nervioso" o "Pero qué si no puedo controlarme?"
- 15. Razonamiento emocional:** Permites que tus emociones guíen e interpreten tu realidad, por ejemplo: "me siento deprimido por lo tanto mi relación no funciona".
- 16. Inhabilidad para desconfirmar:** Invalidas o niegas cualquier evidencia que contradiga argumentos sobre tus pensamientos negativos, por ejemplo: "Lo has hecho muy bien" -Sí, pero lo he hecho mejor".

Existen otras tantas distorsiones que es bueno saber que existen, recuerda que es imposible simplemente evitarlas, a cada momento podemos incurrir en una u otra, la finalidad es evitar mantener ideas fijas en alguna de estas distorsiones; identificarlas nos lleva a comprender de mejor manera el origen de algunas emociones negativas.

Estos son otros ejemplos de distorsiones cognitivas, también llamados sesgos:

Sesgo retrospectivo: Es la tendencia a ver el futuro como algo que puedes predecir.

Correspondencia errónea: Es la tendencia de hacer énfasis constante y dar explicaciones fundamentadas en comportamientos personales de otras personas.

Prejuicio de confirmación: Es suponer que los eventos negativos se asocian, negando la posibilidad de que sean eventos distintos y aislados entre si.

Prejuicio del falso consenso: Crees que las propias opiniones, creencias, valores y hábitos son más comunes de lo que realmente son.

Heurística de disponibilidad: Es centrarse en el beneficio o suceso más sobresaliente, más familiar y emocionalmente cargado. Es decir, al juzgar grosso modo una probabilidad influenciada no por acontecimientos objetivos sino más bien por la experimentación emocional.

Prejuicio de creencia: Basar las valoraciones o evaluaciones en creencias personales.

Creencia overkill: Ocurre cuando una persona tiende a traer todas sus creencias y valores, una tras otra para apoyar una convicción. Todas sus creencias y valores apuntan a la misma conclusión que quiere apoyar.

Ilusión de serie: Ver patrones donde realmente no existen. La ilusión de grupo o serie se refiere a la tendencia natural de las personas a asociar algún significado a ciertos tipos de patrones.

Prejuicio de retrospectiva: Conocida también como el efecto «Siempre supe que iba a pasar, lo sabía!» o «ya lo había supuesto», muestra la inclinación a ver los hechos pasados como fenómenos predichos o predecibles. Los individuos están, en realidad, sesgados por el conocimiento de lo que realmente ha pasado cuando evalúan su probabilidad de predicción. Sin conocimiento del futuro no hubieran tomado decisiones diferentes o correctas. Este prejuicio es en realidad producido por un error en la memoria, es un efecto menor del déjà vu.

Efecto el último evento: Es la tendencia a ponderar y a dar más importancia a los eventos recientes en mayor medida que los eventos más lejanos en el tiempo, incluso en un mismo día.

Efecto de retrospección «color de rosa»: Es la tendencia a valorar los eventos pasados más positivamente a cómo los han valorado ellos mismos en el momento en el que los eventos ocurrieron. Un proverbio en latín resume este efecto: «Memoria praeteritorum bonorum» (es decir, 'el pasado siempre se recuerda como mejor').

Existen más, sin embargo no es tan relevante ya que como mencionamos es imposible evitarlas todas, lo importante es identificarlas y posteriormente trabajar de manera precisa sobre ellas.