

Llamamos distorsiones cognitivas a las malinterpretaciones **erróneas** y **desadaptativas** que podemos sufrir a la hora de procesar la información. Por ejemplo, las personas que padecen depresión suelen experimentar distorsiones cognitivas en las que su **autoconcepto** se ve afectado de manera reiterada. Detectar estas distorsiones y entrenar nuestra mente en **reinterpretarlas** y **relativizarlas** es muy importante de cara a mantener un buen ajuste psicológico.

En ocasiones, las personas están tan centradas en sus distorsiones cognitivas que las interpretan como verdades absolutas y resulta muy difícil ayudarles a romper el bucle al que pueden verse abocadas. La **ayuda psicológica**

resulta esencial en estos casos, ya que un buen profesional de la salud mental puede ayudar a relativizar estas creencias erróneas.

Distorsiones cognitivas

- Malinterpretaciones erróneas y desadaptativas



Procesamiento de la información.

"Autoconcepto"

Distorsiones cognitivas más comunes:

1. Filtraje:

La persona sólo se fija en detalles negativos de una situación, magnificándolos, mientras ignora los aspectos positivos que tuvieron lugar.

- María acudió a una cita que fue realmente bien. Pero, cuando llega a casa, recuerda un comentario que hizo en tono de broma y piensa "¿Cómo se me ocurrió decir esta tontería? Seguro que piensa que soy estúpida y no quiere volver a quedar conmigo".

- Si me ha sucedido, y a veces se me reiteran en la mente tras muchos años.
- Soy consciente de ello e intento solucionarlo.

2. Pensamiento dicotómico todo-nada

La persona tiende a considerar dos extremos. Las cosas sólo pueden ser buenas o malas, si hace algo bien es perfecta y si no es una fracasada. No considera un término medio.

- "Si no obtengo una calificación de sobresaliente en esta asignatura seré una fracasada".

Puedo padecerlo pero sin ser tan exagerado

3. Sobregeneralización

De una única situación la persona extrae una conclusión negativa y anticipa el mismo desenlace ante circunstancias futuras relacionadas.

- Ante una ruptura sentimental, Irene se dice a sí misma «Nadie me va a querer nunca. No merezco la pena como persona y esta es la prueba».

He sobregeneralizado en algún momento en cuestiones afectivas.

→ Falta control

→ El fin → los medios.

→ La culpa del inocente.

4. Interpretación del pensamiento

La persona sabe qué sienten los demás respecto a ella y, por tanto, sabe por qué se comportan de la forma en que lo hacen.

- "Parece que realmente le interesa lo que estoy diciendo, pero yo sé que piensa que soy un incompetente en mi trabajo".

Analizo mucho el posible pensamiento de los demás y me influye en la actitud que muestro ante cada uno en función de mis conjeturas sobre ello.

No me preocupa en absoluto.

5. Visión catastrófica

La persona espera lo peor ante cualquier situación.

- *"Llega veinte minutos tarde, ¿Y si ha tenido un accidente terrible?"*

No es mi caso en absoluto.

6. Razonamiento emocional

Se establece la tendencia a asumir que "Yo siento, por lo tanto, yo soy" sin tener en cuenta que puede tratarse de un estado emocional negativo pasajero.

- *"Me siento como una basura, debo ser muy mala persona"*

Creo que voy consciente de la temporalidad de esos razonamientos emocionales, aunque la repetición de ellos preocupan a veces.

7. Afirmaciones "debería"

La persona asume que hay aspectos de sí misma que deben ser de una forma concreta.

- *"Debería obtener un sobresaliente en todas las asignaturas", "Debería comportarme como mi hermano, él siempre lo hace todo bien".*

Puede ocurrir ocasionalmente
No lo veo un problema en mi caso.

8. Tener razón

La persona asume que tiene la razón absoluta y rechaza cualquier punto de vista que contradiga su idea inicial. No emplea apenas tiempo en valorar lo que otras personas pueden aportar.

- *"Me da igual lo que me digan, esto es así y punto"*

No es mi caso.

9. Personalización

El sujeto muestra cierta tendencia a asumir que todo depende de él, incluidas las acciones o estados de los demás.

- "Mi pareja tiene depresión, ¿cómo no pude darme cuenta antes? Soy una persona horrible».

mi sensación es que dependen muchas cosas de mí, lo cual me satura y colapso.
Saber decir que no a tiempo
No soy esta Teresa de Calcuta.

10. Magnificación y minimización

La persona muestra tendencia a darle más importancia a los fracasos, sin tener en cuenta los éxitos.

- "Bueno, tengo matrícula de honor en esta asignatura, pero ha sido realmente fácil, no es ningún mérito".

No creo que sea así en mi caso.

11. Etiquetas globales

Generalizamos alguna cualidad concreta de nuestra personalidad y lo asimilamos como un juicio negativo global que constituye la verdad absoluta, incluso aunque exista evidencia en contra.

- Marta descubre que ha pagado por una vivienda un precio mucho más alto del real y piensa "Soy una imbécil, todo el mundo me toma el pelo y se ríe de mí».

Puedo ser así en ocasiones.

12. Descalificación de lo positivo

La persona interpreta los sucesos como una casualidad, no como algo realmente merecido.

- Ante un halago, Diego piensa "No siente de verdad lo que me está diciendo, tan sólo quiere quedar bien".

Gracias por visitar el blog de Psicología de [Mentsalud](#).

No.