

Distorsiones Cognitivas

Las distorsiones cognitivas son pensamientos irracionales que pueden influir en sus emociones. Todo el mundo experimenta distorsiones cognitivas en cierto grado, pero en sus formas más extremas pueden ser perjudiciales.

Magnificación y Minimización: Exagerando o minimizando la importancia de los eventos. Uno podría creer que sus propios logros no son importantes, o que sus errores son excesivamente importantes.

Catastrofización: Ver sólo los peores resultados posibles de una situación.

Sobregeneralización: Hacer amplias interpretaciones de un solo o pocos eventos. “Me sentí torpe durante mi entrevista de trabajo. Siempre soy tan torpe.”

Pensamiento Mágico: La creencia de que los actos influirán en situaciones no relacionadas. “Soy una buena persona—las cosas malas no me deben de pasar.”

Personalización: La creencia de que uno es responsable de eventos fuera de su propio control. “Mi mamá siempre está molesta. Es probable que sea mi culpa.”

Brincar a Conclusiones: Interpretar el significado de una situación con poca o ninguna evidencia.

Leer la Mente: Interpretación de los pensamientos y creencias de los demás sin evidencia adecuada. “Ella no le gusto. Probablemente piensa que soy feo.”

Adivinación: La expectativa de que una situación resultará mal sin evidencia.

Razonamiento Emocional: La suposición de que las emociones reflejan la forma en que las cosas realmente son. “Me siento como un mal amigo, por lo tanto, debo ser un mal amigo.”

Descalificando lo Positivo: Reconocer sólo los aspectos negativos de una situación ignorando lo positivo. Uno podría recibir muchos elogios en una evaluación, pero se centran en la única pieza de crítica negativa.

Debeísmo o Deberías: La creencia de que las cosas deben ser de cierta manera. “Yo siempre debo ser amable.”

Pensamiento de Todo o Nada: Pensar en absolutos como “siempre”, “nunca” o “todos”. “Yo nunca hago un trabajo lo suficientemente bueno en nada.”