

Distorsiones cognitivas

Podemos diferenciar entre dos tipos de pensamientos:

- **Pensamientos racionales:** Son lógicos, flexibles y basados en la realidad. Generan emociones sanas y te ayudan a lograr tus metas. Es característico del ser humano y de su proceso evolutivo. Aunque no siempre resulta imprescindible ni beneficioso razonar de este modo, en la mayoría de las situaciones puede ser decisivo para lograr aquello que se desea o necesita, en lugar de quedarse sin alcanzarlo.
Ejemplo: 'Prefiero hacerlo bien, pero si me equivoco, puedo aprender y mejorar.'
- **Pensamientos irracionales:** Son rígidos, extremos y poco realistas. Provocan emociones negativas que te bloquean. También conocido como creencias irracionales, se encuentran en lo más profundo de nuestra mente, vinculadas a los valores esenciales y a la construcción de nuestra identidad. Ejemplo: 'Si cometo un error, soy un fracaso total.'

Así, las distorsiones o los errores cognitivos se definen como errores sistemáticos en el procesamiento de la información. Esto implica la aplicación rígida e inflexible de los esquemas que alguien tiene en su bagaje, lo que da lugar a respuestas disfuncionales.

A veces, nuestra mente interpreta la realidad de manera poco realista. Estos son algunos ejemplos frecuentes:

- **Pensamiento polarizado:** ver las cosas en cuestión de extremos, todo o nada ('Si no soy perfecto, soy un desastre').
- **Sobregeneralización:** sacar una conclusión global a partir de un hecho aislado ('Me rechazaron una vez, nadie me querrá').
- **Filtro mental:** fijarse solo en lo malo e ignorar lo bueno ('El comentario del jefe sobre que hablé muy rápido significa que no sirvo para esto').
- **Lectura de mente/interpretación del pensamiento:** creer que sabes lo que otros piensan sin pruebas ('Sé que María me ha hablado por pena')
- **Razonamiento emocional:** creer que lo que sientes define lo que eres ('Si estoy preocupada, es porque algo negativo va a suceder').
- **Etiquetaje:** definirse con una palabra negativa ('Olvidé la cita, soy un desastre').
- **Visión catastrófica:** anticipar catástrofes sin evidencia ('Si hablo en la reunión, me voy a equivocar').
- **Personalización:** relacionar los acontecimientos del entorno con nosotros mismos sin que haya una base real para ello ('Ese comentario lo hace por mí').
- **Despersonalización:** culpar exclusivamente a factores externos, minimizando la propia responsabilidad o los factores externos ('Fracasé porque el jefe es injusto, nada que ver conmigo')
- **"Deberías":** presentar normas rígidas y severas sobre cómo se supone que tienen que suceder las cosas ('Debería haber estudiado más').

